

El estrés del poder que envejece a los políticos: «Se pierde músculo, calcio y colágeno»

lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/vida-saludable/2023/07/10/politicos-envejecen-rapido-sistema-nervioso-simpatico-siempre-activado-paz/00031688997961767801546.htm

Laura Miyara

12 de julio de 2023



[Laura Miyara](#) LA VOZ DE LA SALUD

VIDA SALUDABLE



Pedro Sánchez en el 2018 y en el 2023. [La Voz de la Salud](#)

Los niveles elevados de cortisol sostenidos en el tiempo dificultan el sueño, alteran al sistema inmunitario e inhiben la producción de colágeno y elastina

12 jul 2023 . Actualizado a las 19:00 h.

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

[¡Suscribirme a la newsletter!](#)

Hacer carrera política no es para cualquiera. Por un lado, tomar decisiones que tienen un impacto directo en las vidas de miles de personas a diario es una responsabilidad que pesa sobre la conciencia y, evidentemente, genera **estrés**. Por otro, el ritmo laboral y el estilo de vida que implica ocupar un cargo de poder dejan poco margen para cuidarse. Se trata, en definitiva, de una tormenta perfecta para perjudicar a la salud. Y aunque la experiencia ayuda a aprender a manejar estas variables, aún quienes tienen a sus espaldas décadas de trayectoria en puestos políticos sufren sus consecuencias.

Es por eso que, si miramos imágenes de cualquier presidente de un país antes de asumir el cargo y las comparamos con sus fotos tras unos años ejerciéndolo, la diferencia que veremos será, a todas luces, mayor que en el caso de personas con otros puestos laborales. El efecto del estrés continuado al que están sometidos los altos mandos políticos es comparable a una enfermedad y los **síntomas** están relacionados con un envejecimiento prematuro y acelerado. ¿De qué formas afecta el poder a la salud de los dirigentes?

«Si te fijas en las imágenes de políticos antes de llegar al cargo y después de varios años ejerciéndolo, te das cuenta de que sufren cambios. Hay personas que desarrollan canas antes de tiempo, tienen más ojeras. En realidad, de lo que estamos hablando es de haber entrado en un estilo de vida diferente. El ritmo que se les impone y las exigencias del cargo requieren determinadas adaptaciones y es evidente que se ven obligados a proyectar una determinada imagen mediatizada por las necesidades políticas. A veces tienen que proyectar mensajes y acciones a unos ritmos y tiempos que no son los de una persona "normal", por explicarlo de forma sencilla», observa el psicólogo **Julio González Morandeira**, del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia.

«Los políticos, sobre todo los que dan la cara, están sometidos diariamente a mucho estrés, porque su labor implica no solamente responsabilidad, sino capacidad de organización y saber lo que hay que hacer y afrontar constantes preocupaciones. Eso supone una falta de descanso, un control continuo de las **emociones**, por ejemplo, al acudir a ruedas de prensa. Todas las preocupaciones, las jornadas con poco descanso, estar siempre tensionado, prestar atención a distintos temas, contener las emociones. Básicamente, es un panorama de estrés crónico», explica el biólogo molecular **Antonio Ayala**, Vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad (Semal).



Alberto Núñez Feijoo en el 2018 y el 2023.

En resumen, «la generación de estrés en estas personas es un elemento importante por el volumen de decisiones que tienen que tomar y el nivel de responsabilidad. Y las consecuencias son inmediatas en una situación de estrés continuado a lo largo del tiempo, puesto que esto no es algo de un día o un momento puntual, sino que es una profesión muy exigente. Lo que tienen es una situación de excesos sostenidos que provocan cambios fisiológicos», señala González.

Entre estos cambios, «lo primero en aparecer son las alteraciones del **sueño**. Después, tenemos la posibilidad de que haya alguna alteración en las **hormonas**. Si no hay una supervisión nutricional, comen peor que antes. Y tienen unos ritmos de vida en cuanto a acostarse y levantarse, unas exigencias externas que acaban provocando que el envejecimiento se acelere. Las últimas investigaciones que se han realizado indican que, efectivamente hay consecuencias fisiológicas que derivan de esa situación y de ese entorno de estrés continuo», detalla González.

El estrés en el cuerpo

A nivel evolutivo, el estrés cumple la función de permitirnos responder a las amenazas del entorno poniéndonos a salvo. Así lo explica Ayala: «La respuesta frente al estrés tiene el objetivo de aumentar la disponibilidad de energía que tiene el organismo para afrontar un momento. Si tú te enfrentas a un animal que te ataca, tu cuerpo reacciona para que salgas corriendo y necesitas energía para los músculos. Es una respuesta fisiológica que se genera poniendo a disposición todos los recursos en ese momento,

olvidándote del largo plazo. Esto significa que, por ejemplo, se inhiben la digestión, la capacidad reproductora y la hormona de crecimiento. Todo lo que tiene que ver con el largo plazo se inhibe en esa situación concreta».

Cuando esto ocurre de manera puntual, la desaparición o la resolución de la situación de amenaza (alejarnos de un peligro inminente como un incendio o un animal que nos ataca) permite restablecer el cuerpo de manera más o menos rápida. El problema, en el caso de quienes ocupan puestos políticos (o de alta responsabilidad), es que la fuente de estrés no desaparece y este, por lo tanto, se vuelve crónico. «Después del estrés, se inhibe el sistema nervioso simpático y se activa el parasimpático, que produce calma y restituye la digestión y la capacidad reproductiva. Si el sistema nervioso simpático está perpetuamente activado, no hay calma, no hay paz», señala el vicepresidente de la Semal.

La culpa es del cortisol

En efecto, los cambios que se perciben a nivel externo a través de la imagen y el aspecto físico son indicativos de otras modificaciones que sufre el cuerpo en el plano interno, a nivel celular y hasta en su actividad cerebral. Todo esto ocurre fundamentalmente por la acción del cortisol. «Cuando el estrés se perpetúa a largo plazo, se produce cortisol y, probablemente, los políticos tengan unos niveles elevados de este», observa Ayala.

¿Qué es, exactamente? «El cortisol no solamente es una hormona de estrés, sino que diariamente todas las personas la producimos en distintos momentos. Su pico es por la mañana, y eso es lo que nos permite levantarnos de la cama con energía. Y alrededor de las cuatro o cinco de la tarde, baja, para empezar a preparar al organismo para dormir por la noche. Si no baja el cortisol, no podemos dormir», explica el biólogo.

En otras palabras, el cortisol es una hormona que tiene un ciclo diario que no tiene que ver con el estrés. «Pero si estamos estresados crónicamente y de forma perpetua, el cortisol no va a bajar por la tarde, sino que permanece elevado y la primera consecuencia que va a tener esto es que va a haber problemas para **conciliar y mantener el sueño**. Y si no descansamos, no vamos a rendir. Eso supone más estrés y puede generarse un círculo vicioso de más cansancio y más estrés que se realimenta solo», detalla el experto de la Semal.

Así, el **envejecimiento prematuro** es uno de los grandes efectos del cortisol en el organismo cuando hay estrés crónico. ¿Cómo se produce? «Se degradan las proteínas musculares para obtener esa energía que el cortisol quiere sacarle al cuerpo para huir. Aumentan la glucosa y la grasa en sangre. Otro efecto del cortisol es que actúa como un corticoide. Lo que va a hacer es inhibir el sistema inmune, con lo cual, tendremos mucha más susceptibilidad a infecciones. También se van a inhibir los fibroblastos, que son unas células en la piel que producen colágeno y elastina para mantenerla tersa, suave y joven. Entonces, la piel de la persona se va a ver afectada», explica Ayala.



Yolanda Díaz en el 2019 y el 2023. **La Voz de la Salud**

Con este panorama, comenzamos a entender por qué los políticos presentan arrugas y un aspecto notoriamente envejecido y cansado en muchos casos. «El resultado es una imagen bastante peor que cuando se empieza en la política, y no necesariamente por el paso de tiempo. Una cantidad elevada de cortisol mantenida en el tiempo provoca una rotura de los tejidos estructurales del cuerpo: se pierde músculo, los huesos se desmineralizan, la piel cambia de aspecto, va a faltar colágeno», apunta Ayala.

A nivel neuronal, la capacidad cognitiva también se ve alterada. «El cortisol no solo produce envejecimiento prematuro, sino que va a aumentar la incidencia de **enfermedades** graves en el futuro, desde daño neuronal hasta alzhéimer», dice Ayala.

Herramientas para el poder

¿Cuándo fue la última vez que te tomaste un momento para ti? Ya sea para ver una película, echarte una siesta, o ponerte al día con un amigo al que no veías hace tiempo, todos necesitamos esas pausas en nuestro día a día. No tiene que ser necesariamente a diario, pero sí que hace falta contar con oportunidades para el ocio. Sin embargo, esto no siempre es posible en la agenda apretada de quienes están en el poder. La falta de descanso es otra de las principales causas de estrés que llevan a envejecer prematuramente.

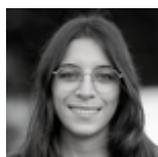
«El estrés está presente en cada uno al nivel que le corresponde a la vida que lleva. Tú puedes estar muy estresado y no ser un político, evidentemente. Pero en nuestra vida hay factores sociales que pueden contribuir a paliarlo. Todas las personas tenemos un autoequilibrio, una tendencia a desarrollar hobbies y actividades de ocio y relajación. Tenemos la capacidad de regular un poco el estrés con esas actividades. En estas

personas que tienen poco tiempo, esa no es siempre una opción. Y son humanos, les pasan cosas, cometen errores y están sujetos a las mismas necesidades que nosotros», señala González.

Para lidiar con esto, las personas que están en altos puestos cuentan con equipos de apoyo. «Es habitual que haya un equipo de nutrición, de entrenadores personales, psicólogos y otros expertos que les ayudan en estas cosas. Pero el nivel de exigencia de esos puestos es elevado. Los presidentes que están todos los días en los medios tienen que proyectar seguridad, fortaleza, capacidad de gestión. Y a veces no es tan real como puede parecer, sino que es una gestión que se hace de ese factor muy conscientemente», dice González.

Para facilitar la disminución de los niveles crónicos de cortisol, Ayala explica que es necesario apoyarse, sobre todo, en una adecuada **nutrición**, teniendo en cuenta que el estrés tiene un alto impacto en nuestra microbiota intestinal.

En este sentido, tomar **suplementos** puede estar indicado en algunos casos. «Una persona estresada debería tomar **zinc**, porque el cortisol, cuando se metaboliza, va a utilizar los depósitos de zinc que tenemos en las células. El zinc se utiliza también para la síntesis de hormonas sexuales», explica.



Laura Inés Miyara

Redactora de La Voz de La Salud, periodista y escritora de Rosario, Argentina. Estudié Licenciatura en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.

Comentarios
