

Salud

DRA. LAURA SAN MARTÍN

Doctora en Odontología con mención Europea, Fundadora de SOHO clinic®, investigadora, speaker internacional y profesora universitaria, reconocida entre las 100 doctoras más influyentes del mundo por 'Worldwide 100 Top Doctors'



El precio invisible del estrés

Vivimos en una sociedad que ha normalizado el estrés. Forma parte de las agendas llenas, del descanso insuficiente y de esa sensación constante de llegar siempre un poco tarde. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar qué sucede realmente en nuestro organismo cuando esa respuesta deja de ser puntual y se convierte en un estado mantenido.

El principal protagonista de este proceso es el cortisol, una hormona esencial para la vida. En condiciones normales, nos ayuda a despertar, mantener la energía y responder ante situaciones de desafío. El problema no es el cortisol en sí, sino la pérdida del equilibrio de su ritmo natural.

La evidencia científica demuestra que el estrés crónico puede alterar el funcionamiento del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, modificando la secreción de cortisol. Estas alteraciones se han relacionado con cambios en el sueño, el metabolismo, el sistema inmunitario, el estado de ánimo y la capacidad de recuperación del organismo.

Además, diversos estudios sugieren que una respuesta

fisiológica mantenida al estrés puede favorecer procesos como la inflamación crónica de bajo grado y el envejecimiento biológico acelerado, dos mecanismos implicados en el desarrollo de numerosas enfermedades relacionadas con la edad.

Pero existe un aspecto especialmente interesante: **no todas las personas responden igual al estrés**. Dos individuos pueden enfrentarse a circunstancias similares y presentar respuestas biológicas

completamente diferentes. Por eso, sentirse estresado y tener una respuesta fisiológica alterada no siempre son la misma cosa.

Este cambio de perspectiva está transformando la medicina preventiva. El objetivo ya no es únicamente tratar la enfermedad cuando aparece, sino comprender cómo está respondiendo cada organismo mucho antes de que surjan los primeros síntomas. Medir determinados biomarcadores

permite personalizar las recomendaciones sobre descanso, ejercicio, alimentación o gestión del estrés, adaptándolas a la realidad biológica de cada persona.

¿Y cómo podemos conocer esa respuesta?

En SOHO Clinic® hemos incorporado un test de cortisol **sin agujas**, basado en una muestra, que permite valorar de forma sencilla y no invasiva la respuesta fisiológica al estrés. Sus resultados siempre deben interpretarse

dentro del contexto clínico de cada persona, junto con sus hábitos, su descanso y otros biomarcadores, ya que una determinación aislada no explica por sí sola toda la complejidad del estrés. No se trata de poner una etiqueta, sino de comprender mejor cómo está funcionando el organismo para poder actuar de forma más temprana y personalizada.

No siempre podemos eliminar aquello que nos estresa. Pero sí podemos comprender la huella que deja en nuestra biología.

Porque el futuro de la medicina no consiste únicamente en tratar enfermedades, sino en entender a cada persona antes de que aparezcan. Y, en muchas ocasiones, **prevenir empieza por medir**.

No siempre podemos eliminar aquello que nos estresa. Pero sí comprender cómo responde nuestro organismo y ayudarnos a tomar mejores decisiones. Ese conocimiento puede marcar la diferencia entre reaccionar cuando aparece la enfermedad o actuar mucho antes, para proteger aquello que realmente importa: nuestra salud.



The hidden cost of stress

We live in a society that has normalized stress. It has become part of packed schedules, insufficient rest, and the constant feeling of always running slightly behind. Yet we rarely stop to consider what actually happens inside our bodies when this response is no longer temporary but becomes a persistent state.

The main player in this process is **cortisol**, a hormone that is essential for life. Under normal conditions, cortisol helps us wake up, maintain our energy levels, and respond to challenges. The problem is not cortisol itself, but rather the disruption of its natural rhythm.

Scientific evidence shows that chronic stress can alter the function of the hypothalamic-pi-

tuitary-adrenal (HPA) axis, leading to changes in cortisol secretion. These alterations have been associated with disruptions in sleep, metabolism, immune function, mood, and the body's ability to recover.

Furthermore, a growing body of research suggests that a prolonged physiological response to stress may promote processes such as chronic low-grade inflammation and accelerated biological aging—two mechanisms involved in the development of many age-related diseases.

One particularly interesting aspect is that **not everyone responds to stress in the same way**. Two individuals may face very similar circumstances yet display completely different biolo-

gical responses. This is why feeling stressed and having an altered physiological stress response are not always the same thing.

This shift in perspective is transforming preventive medicine. The goal is no longer simply to treat disease once it appears, but to understand how each person's body is responding long before the first symptoms develop. Measuring specific biomarkers allows healthcare professionals to personalize recommendations regarding sleep, exercise, nutrition, and stress management according to each individual's unique biological profile.

So, how can we assess that response?

At SOHO Clinic®, we have introduced a needle-free cortisol test based on a simple biological sample that provides an easy, non-invasive way to evaluate the body's physiological response to stress. Its results should always be interpreted within the context of each person's overall clinical picture, together with lifestyle habits, sleep quality, and other biomarkers, since a single measurement cannot fully explain the complexity of the stress response. The aim is not to label people, but to gain a better understanding of how their bodies are functioning so that earlier, more personalized interventions can be made.

We cannot always eliminate the sources of stress in our lives.

But we can understand the biological footprint they leave behind.

Because the future of medicine is not only about treating disease—it is about understanding each individual before disease develops. And in many cases, **prevention begins with measurement**.

We may not always be able to remove the things that cause us stress, but we can understand how our bodies respond and use that knowledge to make better decisions. This understanding can make the difference between reacting once disease has appeared and taking action much earlier to protect what truly matters: our health.