

Estrés crónico provoca diabetes e hipertensión revela nuevo estudio

El Ciudadano · 9 de abril de 2024

Se recomienda que los profesionales de la salud consideren el uso de la Escala de Estrés Percibido para evaluar y poder tratarlo en las consultas clínicas



El **estrés** y el trauma pueden impactar la **salud física**, manifestando trastornos de **ansiedad**, **depresión** y **TEPT**, además de aumentar el riesgo de **enfermedades crónicas** y trastornos del sueño.

También puedes leer: [Revive las mejores fotos del eclipse solar que fascinó a mexicanos | Fotos](#)

Un estudio reciente publicado en el **Journal of the American Heart Association** muestra que el estrés percibido desde la **adolescencia** hasta la **edad adulta joven** está vinculado a un mayor riesgo de enfermedades **cardiometabólicas** como la **hipertensión** y la **diabetes**.

Investigadores del estudio de **salud Infantil** del Sur de **California** analizaron datos de **276 participantes** durante un seguimiento desde la infancia hasta la edad adulta. Encontraron que aquellos con **altos niveles de estrés** durante este período tenían una mayor probabilidad de presentar problemas cardiometabólicos en la edad adulta.

El estrés crónico puede tener un impacto duradero en la **salud vascular**, la distribución de **grasa corporal** y el riesgo de **obesidad** en la edad adulta joven. Los hallazgos resaltan la importancia de abordar este tema desde la adolescencia para prevenir futuras complicaciones de salud.

Los profesionales de la salud deben considerar el uso de la **Escala de Estrés Percibido** para evaluar y poder tratarlo en las consultas clínicas, identificando así a aquellos con niveles más altos de estrés y brindándoles el apoyo necesario.

Aunque se necesita más investigación para comprender completamente la relación entre el estrés y la salud cardiometabólica, este estudio destaca la importancia de **abordar el estrés desde una edad temprana para promover una vida adulta más saludable**.

También puedes leer: Estos son los mejores memes por el Eclipse Solar 2024 | FOTOS

Foto: *Redes*

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡ <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

📧 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano