

Stress and Threat Responses

Part 2 of 3

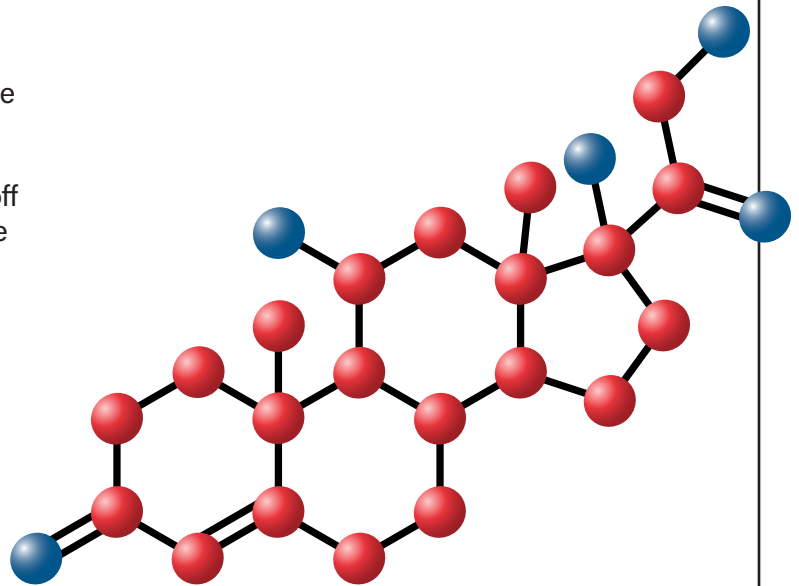
Cortisol and Toxic Stress

When we experience stress, adrenaline and cortisol surge through our body to make us more alert and powerful to perform at our peak.

Adrenaline is a fast-acting response that kicks off the fight or flight response, but cortisol is a more complicated process. Like a slow drip, cortisol down-regulates some body functions that aren't crucial during a threat and can cause the following symptoms:

- ! Decreased sex drive
- ! Decreased immune system function
- ! Accelerated aging process
- ! Weight gain and stomach problems

The problem is that the brain doesn't always know when we are experiencing a true physical threat and when we are just stewing in anxiety or in anticipation of problems. Thus, managing toxic stress and anxiety is a key to overall health and performance.



Respuestas al Estrés y a la Amenaza

Part 2 of 3

Cortisol y Estrés Tóxico

Cuando experimentamos estrés, la adrenalina y el cortisol aumentan en nuestro cuerpo para que estemos más alerta y poderosos y así rendir al máximo.

La adrenalina es una reacción de acción rápida que inicia la respuesta de lucha o huida, pero el cortisol es un proceso más complicado. Como un goteo lento, el cortisol regula y baja algunas funciones corporales que no son cruciales durante una amenaza y pueden causar los siguientes síntomas:

- ❗ Pérdida del deseo sexual
- ❗ Pérdida de la función del sistema inmunológico
- ❗ Proceso de envejecimiento acelerado
- ❗ Aumento de peso y problemas de estómago

El problema es que el cerebro no siempre sabe cuándo estamos experimentando una verdadera amenaza física y cuándo solo estamos sufriendo ansiedad o anticipando problemas. Por lo tanto, controlar el estrés tóxico y la ansiedad es clave para la salud y el rendimiento en general.

