

Fecha: 06-04-2013

Sección: Salud

Página: 49



PSICOLOGÍA

El estrés cotidiano acumulado perjudica el rendimiento cognitivo a largo plazo

Redacción

El estrés diario puede acumularse y producir a largo plazo un efecto negativo en la salud mental, tal y como ha evidenciado una investigación realizada por la Universidad de California en Irvine (Estados Unidos) y publi-

cada en la edición 'on line' revista *Psychological Science*.

Este trabajo demuestra que el estrés que sufren las personas cada día les puede "pasar factura" en su salud cognitiva en el futuro. En concreto, son las respuestas emocionales negativas a molestias cotidianas las que tiene

este "efecto acumulativo", explican los expertos. Ante ello, apuestan por mantener el equilibrio emocional, algo que es "crucial" para evitar graves problemas de salud mental en etapas posteriores de la vida. En este sentido se manifiesta la profesora de Psicología y Comporta-

miento Social en este centro universitario norteamericano y autora principal del estudio, la doctora Susan Charles, que opina que las irritaciones del día a día hacen "que el vaso se colme".

Para llegar a esta conclusión, la experta y su equipo de investigadores han analizado los da-

tos de dos encuestas nacionales realizadas en el pasado, por las que han descubierto que problemas como discusiones con la pareja, conflictos en el trabajo, esperar largas colas a pie o el tráfico "son predictores de angustia psicológica y ansiedad pasados diez años".

De ahí, la importancia de "regular las emociones", sostiene Charles, que señala que cambiar la forma de responder ante el estrés "es tan importante como mantener una dieta saludable y una rutina de ejercicio físico".

