



Fatiga Adrenal: El Síndrome del Estrés del Siglo 21

En la Fatiga Adrenal, el Dr. James Wilson combina la comprensión de los investigadores junto con los conocimientos científicos dentro de las causas de la disfunción adrenal y una experiencia práctica clínica que impacta en la vida real de los pacientes. El resultado es un libro que exitosamente centra la terapéutica en los cambios del estilo de vida. Los resultados muestran que deben ocurrir la restauración de la función adrenal y un soporte que los médicos pueden aportar para permitir que los pacientes realicen éstos cambios.

La Fatiga Adrenal es una condición en donde las adrenales sujetas a una estimulación crónica, comienzan a fallar y producen niveles bajos de cortisol incluso cuando son estimuladas por niveles altos de ACTH (como en una prueba de estimulación de ACTH). Wilson hace énfasis que la fatiga adrenal tiene una prevalencia en aumento todavía sin reconocer de la respuesta a un súper-stress caracterizado del siglo 21. Estresores físicos, emocionales, psicosociales, ambientales, e infecciosos –todos contribuyen

a una fatiga adrenal. La respuesta adrenal es de igual modo a todos los tipos de estrés. La carga es acumulativa –si muchos pequeños estresores ocurren simultáneamente, se acumulan o deviene crónico, y las adrenales no tienen la oportunidad de recuperarse, y el resultado es muy frecuentemente la fatiga adrenal.

Sin embargo, la fatiga adrenal (alias no-Addison o hiponatremia subclínica) ha sido descrita en textos médicos desde los 1800s, pocos médicos han reconocido la presencia del incremento en la distribución del problema. ¿Por qué? Porque el “rango normal” de la función adrenal en las pruebas estándar de sangre u orina incluyen todos los casos más severos de disfunción adrenal como: La enfermedad de Addison (cortisol bajo extremo y cortisona) y el síndrome de Cushing (cortisol extremadamente alto y cortisona). Los pacientes cuyo desencadenante aqueja actualmente en la fatiga adrenal son típicamente presentados como una serie de enfermedades y síndromes, cuya aparente similitud es que la fatiga es un síntoma primario.

Ésta diversidad no es sorprendente puesto que las hormonas secretadas por las adrenales influyen todo proceso mayor fisiológico en el cuerpo, afectando de cerca la utilización de carbohidratos y grasas, conversión de grasas y proteínas en ATP, balance de fluidos y electrolitos, la distribución de grasa (reservas de grasa como tejido adiposo visceral y a lo largo de los lados de la cara; son una indicación de disfunción adrenal), la regulación del azúcar en sangre, las funciones cardiovascular y gastrointestinal.

Agregando, algunas hormonas secretadas por las adrenales tienen protección antiinflamatoria y antioxidante y también ayuda al control de alérgicas y otras reacciones de alcohol, drogas, alimentos y alérgenos ambientales. Más allá, las adrenales se vuelven el recurso mayor de hormonas sexuales después de una edad media (en hombres así como en mujeres, la andropausia ocurre un poco después y la disminución en la producción hormonal es más gradual). Como varios atletas conocidos, la fuerza muscular y la estamina están agudamente afectados por hormonas adrenales, ejemplo: esteroides. Finalmente, la susceptibilidad a ciertos tipos de enfermedades y la habilidad de responder a enfermedades crónicas es significativamente influenciada por las adrenales. A mayor cronicidad de la enfermedad, mayormente crítica y adecuada será la respuesta adrenal.

Las diversas manifestaciones de la fatiga adrenal

Los diferentes roles jugados por hormonas adrenales explican por qué la fatiga adrenal puede ser la causa subyacente de una amplia gama de síntomas y condiciones incluyendo:

- Fatiga – el síntoma principal.
- Baja inmunidad.
- Hipoglucemia funcional.
- Aumento de peso – el incremento temporal

en los niveles del cortisol producidos por la comida rápida y la cafeína causa que las personas con cortisol bajo crónico aumenten de peso incluso cuando hay un exceso temporal del cortisol causando depósito de grasa visceral.

- Sensibilidad y alergias a la comida y al ambiente
- Artritis reumatoide
- Tensión premenstrual
- Síntomas de la menopausia
- Alteración mental – incremento de la ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse, disminución en la memoria rápida.
- Insomnio.
- Infecciones respiratorias frecuentes – bronquitis crónica y recurrente, neumonía y otras enfermedades crónicas pulmonares y bronquiales típicamente tienen un componente de fatiga adrenal. La fatiga adrenal es siempre precipitada por episodios recurrentes de bronquitis, neumonía, asma, sinusitis, u otras infecciones respiratorias. A mayor severidad de la infección, más recurrencias o mayor duración, es muy seguro que las adrenales están involucradas. Si hay otros estresores simultáneos, como matrimonio infeliz, dieta pobre o un trabajo estresante, el tobogán cuesta abajo es más pronunciado y más rápido.
- Periodos de recuperación prolongada – una recuperación en un periodo mayor de lo normal con decremento en la estamina y un exceso de fatiga es fuertemente una indicación de fatiga adrenal.
- Asma.
- Fibromialgia y síndrome de fatiga crónica – usando el reciente desarrollo de la prueba de la reacción en cadena de la polimerasa, microorganismos infecciosos han sido identificados como factores contribuyentes. Estos patógenos ejercen un tremendo agotamiento de los recursos adrenales.
- Diabetes tipo 2.
- Desórdenes autoinmunes.
- Alcoholismo – la hipoglucemia que resulta de

la fatiga adrenal predispone a un deseo compulsivo por alcohol.

Las diversas causas de fatiga adrenal

Algunos profesionales, notablemente la profesión médica, son más duros con las glándulas adrenales. Las tablas actuariales de las compañías de seguros muestran que los médicos, en promedio, mueren aproximadamente 10 años antes, tienen altas tasas de alcoholismo y muchas veces de adicciones a las drogas en la población “normal”. Si la enumeración de Wilson de la clave de los factores en estilo de vida que promueve la fatiga adrenal –en continuo inmediato – te suena esto familiar, ¡por favor lee éste libro!

- Sueño insuficiente
- Usar comida y bebidas estimulantes cuando se está cansado.
- Permanecer despierto cuando se está fatigado.
- Tratando de ser perfecto.
- Carencia de actividades joviales y que disfruta.
- Una pobre elección de la comida.
- Permaneciendo en una situación de no ganar durante demasiado tiempo.

Otros profesionales con un riesgo incrementado incluyen a la policía, secretarias y maestros, y ejecutivos medios, los cuales, todos viven en el medio; tomándose la culpa cuando las cosas van mal pero careciendo de control para hacer que vayan bien. Los que están “en el medio” usualmente presentan el Síndrome X (intolerancia a la glucosa, triglicéridos altos, bajo HDL, colesterol, resistencia a la insulina, hipertensión, obesidad central, aterosclerosis acelerada). Todos estos síntomas reflejan el efecto crónico del estrés que produce niveles elevados de cortisol. Y existen también diferencias congénitas en la resistencia adrenal. Niños nacidos de madres que sufren de fatiga adrenal

o quienes experimentan un estrés severo en el embarazo, típicamente tienen una baja función adrenal.

Los diversos signos de la fatiga adrenal

Si alguno de nuestros pacientes sufriera de una enfermedad crónica y de fatiga por las mañanas; es uno de los síntomas, las adrenales están probablemente involucradas. Si un paciente se presenta con tres o más de los siguientes signos y síntomas, entonces es altamente probable que sea una fatiga adrenal.

- Dificultad al levantarse por la mañana.
- Fatiga continua que no mejora durmiendo.
- Antojos por sal o alimentos salados.
- Letargia
- Un sobreesfuerzo para hacer las tareas diarias.
- Disminución del impulso sexual.
- Disminución en la habilidad para manejar el estrés.
- Aumento del tiempo en recuperarse de una enfermedad, lesión o trauma.
- Mareos al pararse rápidamente.
- Depression ligera.
- Menor disfrute o felicidad con la vida.
- Aumento del síndrome premenstrual.
- Los síntomas se incrementan si las comidas son saltadas o inadecuadas.
- Confiar en la cafeína o el azúcar para seguir en su día.
- Pensamientos menos enfocados, más borrosos.
- Memoria menos precisa.
- Disminución de la tolerancia.
- Despertarse realmente hasta las 10am.
- Bajada de energía por la tarde alrededor de las 3 y 4pm.
- Sentirse mejor después de la comida de la noche.
- Baja productividad.

Mientras Wilson se centra en que la Fatiga Adrenal no es Addison o hiponatremia subclínica, éste libro puede ser marcado como un te-

soro de herramientas que permite identificar las causas subyacente de una disfunción fisiológica en el individuo y establecer un objetivo curativo en el estilo de vida. Un manual de auto ayuda para las personas que sufren de fatiga adrenal –ambos diagnosticando y tratando la condición –el libro es organizado secuencialmente, cada parte prepara al lector para lo que sigue.

Manejo de la fatiga adrenal:

El manejo es complejo y principalmente requiere como primer paso; eliminar la o las causas desencadenantes como: Alergias, estrés, intolerancias alimenticias, intoxicación por metales pesados, mala alimentación, deficiencias nutricionales, deficiencias hormonales, de-

presión, miedos, etc..

El manejo requiere al menos un periodo de tiempo de dos años:

1. Tratar factores desencadenantes.
2. Suplementos (vit:c, Complejo B, zinc, selenio, magnesio).
3. Balance hormonal (Testosterona, Estradiol, Progesterona)
4. Plantas adaptógenas (Maca, Ginseng, Regaliz, Ashwagandha, Rodhiola, Esquizandra, Cordicep.
5. Hormona precursora : DHEA, Pregnenolona.
6. Cortisol en casos severos o si no existge mejoría.
7. Tiroides : Descartar hipotiroidismo subclínico.
8. Manejo de estrés, meditación, Yoga, Masajes, acupuntura, homeopatía.

