

# Estrés oxidativo

Realizado por: Dra. María de la Luz Pérez Cardiel

**El estrés oxidativo se origina cuando en nuestro organismo se desata un nivel alto de oxidación en las células, es decir que se produce a mayor ritmo de lo normal, debido a esto podemos padecer distintas alteraciones e incluso enfermedades graves.**

Los efectos de este proceso se reflejan comúnmente en la piel y en el cabello, pero se da en todo nuestro organismo por lo que es importante conocer el máximo de detalles sobre esta situación la cual te ayudará a evitarla dentro de lo posible y a reconocer los síntomas para actuar tempranamente y seguir manteniendo tu salud en buen estado.

## ¿Qué es la oxidación y el estrés oxidativo?



La oxidación, los radicales libres y los antioxidantes son algo habitual que se da en nuestro cuerpo, aunque también pueden provenir de agentes externos. Todo ello es un proceso de forma natural que se origina por el simple hecho de estar vivo.

En este proceso las mitocondrias (parte de las células en las que se da el intercambio de nutrientes y oxígeno), se producen reacciones químicas que nos aportan la energía necesaria para que las células desarrollen su actividad. Pero, durante este proceso se da lugar a reacciones y aparecen ciertos componentes que hay que conocer para poder saber qué es este tipo de estrés que se da en las células.

## Oxidación

**El oxígeno es vital para la vida, pero cada vez que respiramos para obtenerlo en nuestro cuerpo se dan diversas reacciones químicas, entre ellas la oxidación. Estas reacciones siempre dejan residuos llamados radicales libres.**

## ¿Qué pasa si el nivel de estos residuos aumenta?

- Comenzamos a sentirnos afectados
- Tenemos menos energía
- Envejecemos prematuramente
- Enfermamos más de lo normal

## Radicales libres

Son los residuos principales de la reacción del proceso natural de oxidación. Son moléculas inestables al tener un electrón libre y para tener estabilidad necesitan dar o parea el electrón a otra molécula. Al hacer esto dañan a otras moléculas y oxidan nuestras células, alterando parte del organismo.

**Esto puede producir efectos degenerativos y de envejecimiento así como inflamación.**

## Antioxidantes

Estos nos ayudan a evitar alteraciones relacionadas con el envejecimiento del organismo a todos los niveles, deteniendo las reacciones químicas que se dan durante la oxidación previniendo que las moléculas vecinas se oxiden.

Todo esto trae como consecuencia alteraciones de la relación estructura-función en cualquier órgano, sistema o grupo celular especializado; por lo tanto se reconoce como mecanismo general de daño celular.

## Causas del estrés oxidativo

- Fumar
- Inhalar el humo del cigarrillo
- Consumo de drogas, incluido el alcohol
- Contaminación del aire de nuestro entorno
- Radiación
- Luz solar y otras luces UV
- Consumir pocos antioxidantes

## Síntomas del estrés oxidativo

- Piel menos tersa y flexible
- Arrugas marcadas
- Manchas en la piel
- Ojeras
- Cabello quebradizo
- Tensión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Debilidad muscular
- Rigidez
- Dolor muscular y articular
- Inflamación de las articulaciones
- Inestabilidad emocional
- Alteraciones y problemas en la memoria

## Enfermedades relacionadas por estrés oxidativo:

- Envejecimiento prematuro
- Aterosclerosis
- Hipertensión
- Otras enfermedades cardiovasculares
- Cataratas
- Otras enfermedades oculares
- Insuficiencia renal
- Asma
- Otras afecciones del sistema respiratorio
- Diabetes
- Obesidad
- Cirrosis
- Insuficiencia hepática
- Alzheimer
- Lupus
- Cáncer

## ¿Cómo reducir el estrés oxidativo?

- Evita la exposición a los radicales libres de fuentes externas
- Consume alimentos ricos en antioxidantes para combatir los radicales libres
- Acude al médico siempre que veas o sientas alguno de los síntomas
- Mejora tus hábitos tanto de alimentación como de ejercicio, horas de sueño, etc.
- Usa productos específicos para combatir algunos de los síntomas en la piel y en el cabello, como cremas antiedad