



El cuerpo tarda 7 horas en volver a los niveles normales de cortisol después de una rabietta

que desregula tu tiroides, inhibe tu digestión, eleva tu glucosa, reduce el rendimiento del cerebro y la función de desintoxicación.

@supertiroides

Cuando nos sentimos enfadados, el cuerpo entra en estado de alerta, liberando hormonas como el cortisol, conocida como la "hormona del estrés"

Según la neurociencia, esta reacción forma parte del mecanismo de supervivencia, pero cuando la ira persiste,

el exceso de cortisol puede causar efectos nocivos en el organismo, como aumento de la tensión arterial, aceleración del

ritmo cardíaco y disminución de la función inmunitaria.

Tras un estallido de ira, los niveles de cortisol no vuelven a la normalidad

inmediatamente. Los estudios demuestran que el organismo puede tardar hasta siete horas o más en

recuperar su equilibrio natural, dependiendo de la intensidad de la emoción y de la capacidad del individuo

para afrontar el estrés. Durante este tiempo, el cuerpo sigue en estado de alerta, lo que puede afectar a la salud física y mental.

Este retraso en la vuelta a los niveles normales es un recordatorio de cómo las emociones intensas, como la ira y la ansiedad, pueden tener un impacto profundo y duradero en nuestro