

## ¿Cómo la psicología del estrés ayuda a entender y mejorar la salud pública?

utpl

06/05/2025

Categorías:

Misiones Universitarias, UTPL, Vinculación

La **Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL)** celebró su **54.º aniversario** con el reconocimiento académico de **honoris causa** al neuropsicólogo español **Pablo Ruisoto Palomera**, referente internacional en psicología clínica y del estrés. El galardón fue acompañado por una conferencia magistral que resonó tanto en lo científico como en lo humano: **‘Psicología del estrés y salud pública’**. Un llamado a repensar la salud mental como eje esencial de las políticas sanitarias y a comprender cómo la psicología ayuda a explicar el sufrimiento humano y también a aliviarlo.

Doctor en Neuropsicología Clínica por la Universidad de Salamanca, Ruisoto cuenta con una trayectoria investigadora que cruza fronteras: **ha trabajado en centros como Johns Hopkins University, la Universidad de Sevilla y la Universidad Pública de Navarra**, donde actualmente dirige el Grupo de Investigación de Neurociencia Cognitiva y del Comportamiento. Su relación con la UTPL, sin embargo, va más allá del rigor académico: más de una década de colaboración en temas como depresión, adicciones y salud mental han consolidado un vínculo que el propio Ruisoto describió como “científico y profundamente humano”.

“Lo que hoy celebramos es el fruto de una década de trabajo conjunto. No hay salud sin salud mental”, sentenció durante su intervención.



Distinción de Profesor honoris causa a Pablo Rulsoto Palomera, doctor en Neuropsicología por la Universidad de Salamanca.

## El estrés, una amenaza invisible

La conferencia expuso con claridad meridiana cómo el estrés psicológico, cuando se cronifica, deja de ser una simple respuesta adaptativa para convertirse en un agente de deterioro generalizado de la salud pública. El experto lo definió como una [respuesta compleja](#) [1] que se activa cuando percibimos que las demandas externas superan nuestros recursos personales. Y **esa percepción —clave en su modelo— puede tener consecuencias devastadoras.**

Desde alteraciones en la toma de decisiones por **desregulación del córtex prefrontal**, hasta su impacto directo en el desarrollo de adicciones, burnout, enfermedades cardiovasculares, inmunodepresión y riesgo tumoral, el estrés se revela como un enemigo silencioso de largo alcance.

Uno de los datos más contundentes de su exposición apuntó a los efectos del estrés crónico sobre el sistema inmunológico: los cuidadores familiares de personas con demencia, por ejemplo, presentan una respuesta más lenta a vacunas y una cicatrización deficiente, **además de niveles elevados de interleuquina 6, un biomarcador inflamatorio vinculado al envejecimiento prematuro y a enfermedades crónicas.**

“La percepción de control —o su ausencia— es el factor determinante. El cuerpo reacciona no solo ante lo que sucede, sino ante lo que cree que no puede controlar”, comentó.



Consultorios de Psicología de la UTPL.

## Soledad, psicofármacos y salud pública

Lejos de limitarse a lo biológico, puso el foco en las condiciones sociales como detonantes del malestar psicológico. Estudios citados por el neuropsicólogo muestran que la soledad no deseada modifica la expresión genética del sistema inmunitario, ya que **reduce la producción de anticuerpos y eleva la inflamación**.

En ese marco, **cuestionó el enfoque biomédico dominante y el uso generalizado de psicofármacos como única respuesta institucional**.

“En España lideramos el consumo de antidepresivos en Europa. No tengo cifras actualizadas de Ecuador, pero sería razonable pensar que la tendencia es similar. Los fármacos pueden aliviar síntomas, pero no resuelven las causas sociales que originan el malestar”, sostuvo.

En contraste, propuso una serie de factores protectores basados en evidencia como el [apoyo social, el ejercicio físico regular y el contacto con la naturaleza](#) [1]. **Según un metaanálisis citado en la conferencia, la soledad aumenta el riesgo de muerte prematura** tanto como fumar 15 cigarrillos al día, mientras que mantener vínculos sociales sólidos incrementa las probabilidades de supervivencia en más de un 50%.

En su conclusión, el académico español trazó una línea clara entre **psicología y política pública**.

“La mayoría de los problemas de salud no están en quienes tienen el mayor riesgo individual, sino en quienes viven con riesgo moderado, pero son muchos más. Por eso, la promoción de la salud mental debe ser una prioridad estructural y no una excepción”.

Entrega de la distinción honoris causa durante el **54.º** aniversario de la UTPL.

## Reconocimiento

El nombramiento de honoris causa fue más que un gesto protocolario. **Fue el reconocimiento a una relación sólida entre Ruisoto y la UTPL**, con resultados palpables como la creación del [primer laboratorio de psicología](#) [2] de la universidad, la puesta en marcha del Observatorio de Salud Mental y Adicciones, y la defensa de nuevas tesis doctorales conjuntas.

**En la UTPL fomentamos el cuidado integral de la persona.**



Conoce a la UTPL

[3]

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/como-la-psicologia-del-estres-ayuda-a-entender-y-mejorar-la-salud-publica>

### Links

[1] <https://noticias.utpl.edu.ec/la-salud-mental-en-la-universidad-es-una-ayuda-clave-para-el-bienestar-y-el-aprendizaje>

[2] <https://noticias.utpl.edu.ec/54-anos-de-transformar-el-pais-con-educacion-innovacion-y-compromiso-social>

[3] <http://utpl.edu.ec>