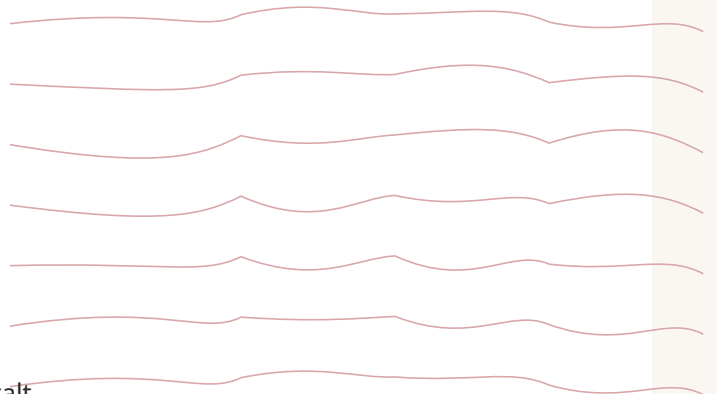
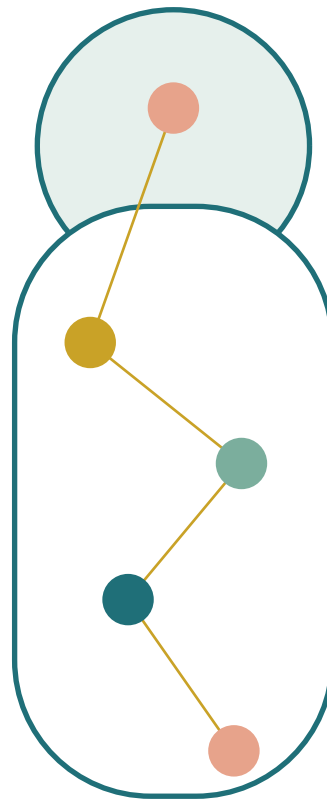


# Hipervigilancia, trauma y sistema nervioso

Por qué el cuerpo vive en alerta

Artículo profesional para profesionales de la salud global

Terapia humanista, medicina integrativa y neuroepigenética



Nuria Castellano | Terapeuta humanista y Gestalt

Dr. Eduardo Serrano | Médico, medicina integrativa



## Abstract

Resumen científico-divulgativo

Resumen. La hipervigilancia es un estado de alerta persistente en el que el organismo prioriza la detección de amenaza sobre la exploración, el descanso, el vínculo y la reparación. Puede aparecer tras experiencias traumáticas, estrés crónico, inseguridad relacional, exposición a amenaza sostenida o aprendizaje corporal de peligro. Desde una mirada neurobiológica, implica la interacción entre circuitos de amenaza y memoria, sistema nervioso autónomo, eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal, neurotransmisores del arousal, sueño, inflamación, dolor, interocepción y contexto relacional.

El objetivo de este artículo es ofrecer un mapa integrativo para comprender por qué el cuerpo puede vivir en alerta, cómo se expresa la hipervigilancia en síntomas físicos y emocionales, qué aporta cada modelo clínico y qué pautas pueden ayudar a profesionales a acompañar estos estados sin reducirlos a debilidad, exageración o falta de control. El enfoque propuesto por Inout Renasci Institute integra terapia humanista, mirada corporal, medicina integrativa y neuroepigenética, sin sustituir las guías clínicas basadas en evidencia ni los tratamientos especializados para trastorno de estrés postraumático u otras condiciones clínicas.

Palabras clave: hipervigilancia, trauma, sistema nervioso, ansiedad corporal, PTSD, estrés crónico, sistema autónomo, eje HPA, neurobiología de la amenaza, psicoeducación, medicina integrativa, terapia humanista.



Nota clínica: la hipervigilancia no es sinónimo de PTSD, aunque puede formar parte de cuadros postraumáticos. También puede aparecer en ansiedad, burnout, dolor persistente, trauma relacional, insomnio, inseguridad ambiental o contextos de amenaza actual.