

# PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS

Dr. William Vargas González

El **estrés** es una condición inherente a todo ser humano. Todos nosotros sentimos algo que conocemos como estrés; también, nuestros amigos y amigas y familiares nos comunican que con frecuencia están *estresados*.

La respuesta al estrés depende de muy diversas circunstancias: nuestro estado de salud, el manejo de nuestras emociones, actitudes, la personalidad y la calidad de nuestro sistema de soporte, entre otras. Cada persona responde en forma diversa a las circunstancias diferentes que ocasionan el estrés.

Como muchos otros asuntos de nuestra vida, la **prevención y el control** de estrés, dependerá del conocimiento que tengamos del problema y sus mecanismos de producción, así como las medidas que podamos adoptar por nosotros mismos.

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es una reacción física y emocional de nuestro cuerpo como respuesta a cualquier tipo de cambios en nuestra vida. El estresor puede ser algo muy concreto, como un padre gruñón con su hijo adolescente, o intangible, como el recuerdo de una situación dolorosa en el pasado. Nuestra respuesta al estrés causa tensión en nuestra mente y ciertas respuestas de nuestro cuerpo. El estrés y los estresores están asociados con la mayoría de nuestras actividades cotidianas. Se les denomina **estresores positivos**, aquellos que permiten el crecimiento y la satisfacción personal, tales como alcanzar una meta, una graduación, el inicio de la escuela o contraer matrimonio.

Los **estresores negativos** son todos aquellos que nos causan disconformidad y malestar; entre ellos, los problemas financieros, una enfermedad, problemas en el trabajo o la ruptura de una relación amorosa. En la mayoría de los casos no podemos prevenir la presencia de un estresor negativo. Al igual que los positivos son parte de nuestra vida. Sin embargo, podemos reconocer los estresores y las reacciones que nos provocan, así como incorporar y adoptar medidas para atenuar sus efectos negativos en nuestra salud física y mental.

## LA RESPUESTA FISIOLÓGICA AL ESTRÉS

Todos los organismos vivientes mantienen un equilibrio de sus funciones fisiológicas y psicológicas a la que se ha llamado *homeostasis*. El impacto de un estresor ocasiona un desbalance de tal equilibrio. La respuesta física al estrés es esencialmente la misma en cada persona, aunque la intensidad es diferente, según la persona y el estresor. El patrón de dicha respuesta fue reconocida a mediados de los años 30 del pasado siglo por el investigador canadiense Hans Selye, quien la llamó “*síndrome general de adaptación*”.

En esencia el *síndrome general de adaptación* consta de tres fases: de *alarma*, de *resistencia* y de *agotamiento*. En la fase de *alarma* el equilibrio interno del organismo se altera; el cerebro percibe el estresor, consciente o inconscientemente y en décimas de segundo prepara al organismo para el “ataque” o la “huída”. A la vez, envía mensajes al sistema *límbico* que genera las emociones. La estimulación emocional genera en forma instantánea las típicas reacciones asociadas al estrés. Una de las más conocidas es la estimulación de *adrenalina* por las glándulas suprarrenales.

La secreción de esta hormona aumenta la acción del corazón, bombeando más sangre a todo el organismo, se dilatan los bronquios para atrapar más oxígeno por los pulmones, se aumenta la frecuencia respiratoria y se estimula el hígado para enviar más glucosa para energía de los músculos y el cerebro. Las pupilas de los ojos se dilatan, aumentando la visibilidad. También se secan las mucosas de la boca y nariz y las manos se ponen sudorosas.

En la segunda fase o fase de *resistencia*, diversos sistemas del organismo incrementan ciertas funciones para aumentar su fortaleza, resistencia y capacidad sensorial. Estos cambios son el producto de la influencia de varias hormonas que actúan en diferentes órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Cada uno de nosotros posee niveles desiguales de *almacenamiento de energía*, lo cual nos permite responder de una forma diversa a los diferentes estresores.

La tercera fase, es la fase de *agotamiento*, en la cual la energía física y psicológica utilizada para responder al estresor se debilita, y el organismo pierde vigor. Los estresores crónicos, tales como pésimas relaciones en el trabajo o con la pareja, que estimulan constantemente las fases de *alarma* y de *resistencia*, pueden resultar en graves consecuencias para la salud física y mental. Existe una fase final de *agotamiento* extremo, en que las funciones fisiológicas y el estado emocional pueden ser desastrosos.

Las **consecuencias del estrés crónico para la salud son muy variadas**, con repercusiones en nuestra salud física, social y mental: Ansiedad, falta de concentración, gastritis, úlceras gástricas, colitis, hipertensión, insomnio, irritabilidad, dolores de cabeza, tensión muscular en el cuello, enojo fácil, adicciones (a la comida, alcohol, sexo, ciertos medicamentos y drogas ilícitas), depresión del sistema inmune con incremento de infecciones, pérdida de la autoestima, alteración de las relaciones familiares, con compañeros de trabajo y con amigos, depresión y tendencia al suicidio, entre otras. Qué más quiere!!!

## **EL MANEJO DEL ESTRÉS**

La prevención y el manejo adecuado del estrés son absolutamente indispensables para alcanzar un nivel satisfactorio de salud. Existen situaciones de las que podemos evadir. Si tienes un jefe fastidioso, dictatorial e insoportable, no lo vas a cambiar, hay que cambiar de trabajo urgentemente; si matriculas seis cursos en la universidad, seguramente que debes abandonar uno o dos; si tienes dificultades financieras, revisa y programa mejor los gastos. Muchos otros estresores pueden ser analizados y controlados. Sin embargo, cierto grado de estrés es necesario para mantener nuestro cuerpo y nuestra mente activos, con el propósito de alcanzar la mayoría de nuestras metas.

Existen algunas medidas que han resultado eficientes para reducir y atenuar el estrés, entre ellas:

- Ø **Ejercicios aeróbicos:** Las personas que se ejercitan regularmente: 30 minutos de caminata rápida, la práctica de un deporte u otros tipos de ejercicio aeróbicos 4-5 días a la semana, enfrentan mejor las situaciones difíciles de estresores no esperados y de aquellas situaciones a las que tiene que enfrentarse cotidianamente. Los ejercicios aeróbicos son potentes estimulantes de endorfinas y encefalinas, las hormonas que contribuyen fuertemente a nuestro bienestar y a “sentirnos bien”.
- Ø **Relajación:** Además de los ejercicios aeróbicos necesitamos aprender ejercicios de relajación para ayudar a manejar nuestras situaciones de estrés. Al igual que los ejercicios aeróbicos podemos utilizar la relajación durante una situación crítica estresante, o como una práctica regular de preservación de energía (cargar las pilas), y de reducción de los efectos bioquímicos negativos internos del organismo asociados al estresor. Existen muchos métodos de relajación, desde sentarse cómodamente en una habitación u oficina sin ruidos, hacer respiraciones profundas y escuchar una música instrumental, o “música relajante”, con sonidos de aves y cascadas en un bosque tropical o de las olas del mar. Deje su mente flotar con los sonidos. Otra forma sencilla es la evocación de imágenes de paisajes que han dejado huella en nuestra memoria.
- Ø **Relajación muscular:** Esta técnica requiere un poco más de capacitación por personal que tengan un conocimiento de la misma. La persona acostada focaliza la relajación de los diversos grupos musculares iniciando por los músculos de la cara y cabeza o bien los de los pies, progresivamente hasta alcanzar la totalidad de las principales áreas de nuestro cuerpo.
- Ø **Meditación:** La técnica de meditación requiere también cierta capacitación por personas que manejan diversas técnicas. Todas estas técnicas se pueden incorporar a las actividades diarias, haciendo un alto en el camino por unos minutos, al igual que se hace para ingerir los alimentos.
- Ø **Alimentación:** Un exceso de alimentos, las dietas desbalanceadas para reducir peso, el consumo regular de comida “chatarra” o el consumo acelerado de alimentos sin masticarlos, son potentes estresores, que podríamos eliminar mejorando nuestros hábitos alimenticios.
- Ø **Grupos de ayuda:** Muchas personas acuden a amigos, familiares o compañeros de trabajo a las que pueden confiar sus problemas, y quienes pueden ayudar a resolver situaciones que están accionando como un potente estresor.
- Ø **Medicamentos, alcohol, tabaco y drogas ilícitas:** Numerosas personas acuden a alguno de estos recursos, o la combinación de varios de ellos, con resultados frecuentemente funestos. Todas estas sustancias inhiben la acción de las endorfinas y encefalinas y, se conoce sobradamente el efecto embrutecedor de todas ellas cuando se consumen en exceso.

Además de las anteriores recomendaciones, son de mucha utilidad las siguientes medidas:

- Programe su tiempo y sus actividades (utilice una agenda). Establezca un tiempo para comidas, para dormir y para actividades en su tiempo libre fuera del trabajo o del estudio.
- Sea realista en sus capacidades y en lo que pueda hacer. Las metas más allá de sus capacidades con frecuencia producen estrés crónico.
- Desarrolle el sentido del humor, no tome las cosas demasiado en serio.
- Nunca recurra al alcohol, drogas o automedicación.
- Tómese su tiempo para usted mismo(a). Haga ejercicio, practique algún deporte o entretenimiento personal, o con sus amigos. No se quede pegado a la televisión comiendo y bebiendo alcohol.
- Duerma 7-8 horas cada día y desayune bien todos los días.

La prevención y el manejo del estrés, depende de usted mismo (a), de un estilo de vida saludable. No depende de los medicamentos que pueda obtener en una farmacia o los que se prescriben en un consultorio médico. Por el contrario, estos son potencialmente peligrosos para su salud y no resuelven el problema. Recuerde que muy diversas enfermedades, que usted acude a una consulta médica, tienen como base el estrés crónico.