

Cuidando tu Salud



El Estrés ¿Qué es y cómo manejarlo?

Por: Dra. Guadalupe Teresa Araujo Pulido

El concepto de **estrés** proviene del término inglés “**stress**”, que significa **tensión** provocada por situaciones agobiantes que generan reacciones orgánicas o trastornos psicológicos. Por consiguiente, estrés es la respuesta instintiva y habitual de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes; en otras palabras, **estrés es toda demanda física o psicológica fuera de lo habitual que provoca un estado ansioso en el organismo.**

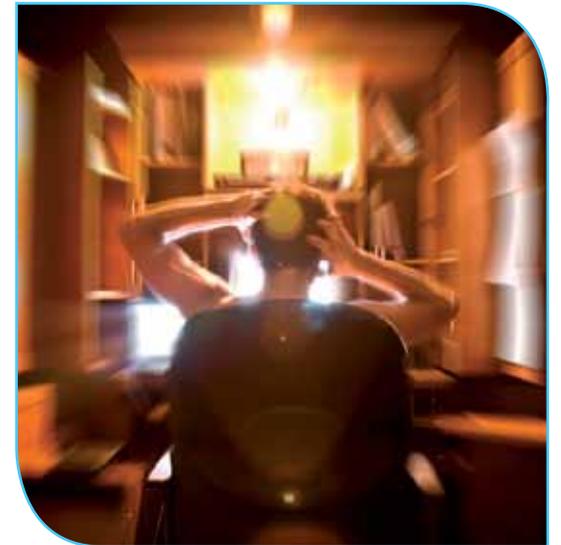
CtS

El entorno y nuestro estilo de vida nos exigen continuas adaptaciones, por lo que cierta cantidad de estrés es inevitable, ya que constituye un proceso de interacción entre los sucesos del medio ambiente y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas.

Entre los **factores desencadenantes del estrés** (conocidos como **estresantes**) pueden mencionarse los estímulos internos y externos que, de manera directa o indirecta, provocan la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis). Éstos son:

- situaciones que exigen una rápida solución
- exceso de trabajo
- responsabilidades familiares
- la espera de algún acontecimiento importante
- estímulos ambientales dañinos (ruido, contaminación, etcétera)
- percepciones de amenaza
- alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etcétera)
- aislamiento y encierro
- bloqueos en nuestros intereses
- presión grupal o laboral
- frustración

Cuando el estrés es constante o se intensifica con el tiempo, tanto nuestra salud como nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja, pueden verse afectados.



Tipos de estrés

Estrés físico.- Se presenta cuando la persona no puede desempeñarse correctamente debido a cambios en el ambiente o en la rutina diaria, y puede llegar a entorpecer el funcionamiento del organismo. Si se prolonga, puede dañar gravemente la salud o empeorar cualquier situación delicada que ya se tenga.

Estrés psíquico.- Es causado por las autoexigencias para el cumplimiento de determinadas tareas, lo cual provoca la aparición del estrés que, lejos de mejorar el rendimiento, lo empeora y elimina todo sentido de la auto-superación.

Distress.- Se refiere a un estrés negativo en el cual las demandas son muy grandes y la respuesta del organismo no favorece o dificulta la adaptación al factor estresante.

Eustress.- Es cuando la respuesta del organismo favorece la adaptación al factor estresante. Se trata de un estrés positivo en el cual hay un estímulo para mejorarnos y superarnos.

Síntomas frecuentes

- Taquicardia (latidos más rápidos del corazón)
- Insomnio (problemas para conciliar el sueño)
- Alteración del apetito
- Ansiedad (nerviosismo)
- Fatiga
- Falta de concentración
- Rigidez muscular (dolor muscular)
- Dolor intenso de cabeza
- Hipoxia aparente (sensación de falta de aire)
- Trastornos emocionales (alteraciones de humor, irritabilidad)
- Pérdida de la capacidad para la socialización
- Pupilas dilatadas

Origen y manifestaciones del estrés

El estrés favorece directa o indirectamente la aparición de trastornos generales o específicos del cuerpo y de la mente; la reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El sistema nervioso se despierta liberando hormonas para activar los sentidos, tensar los músculos, acelerar el pulso y profundizar la respiración. Esta respuesta (**de lucha o huida**) es importante porque nos ayuda a defendernos contra situaciones amenazantes. La mayoría de las personas reacciona

más o menos de la misma forma, tanto si la situación se produce en la casa como en el trabajo.

El **estrés de trabajo** se manifiesta como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que ocurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador, pudiendo originar enfermedad mental y hasta física. Este tipo de estrés muchas veces es confundido con el desafío (**los retos**), pero ambos son diferentes: el desafío nos vigoriza psicológica y físicamente, motivándonos a aprender habilidades nuevas para llegar a dominar nuestro trabajo. Cuando nos encontramos con un desafío, nos sentimos relajados y satisfechos. Entonces, bajo este concepto, el **desafío** es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo.

El **estrés de trabajo** o estrés profesional, sin embargo, ha sido relacionado por distintos especialistas con diversas enfermedades. En relación con las enfermedades crónicas, es más difícil de diagnosticar, ya que el período de desarrollo de éstas es largo y se pueden ver influidas por muchos factores aparte del estrés; sin embargo, gran número de evidencias sugiere que el estrés juega un papel importante en diversos tipos de problemas crónicos de salud.



El **estrés postraumático** es un trastorno mental que se da en personas que han vivido una experiencia traumática (asalto, accidente, pérdida de un ser querido, etcétera) y se manifiesta frecuentemente con sucesos o pesadillas que evocan la experiencia trágica vivida en el pasado. Estas personas requieren ayuda profesional (apoyo psicológico) inmediatamente después de sufrir el episodio traumático.

El **estrés emocional** generalmente ocurre en situaciones consideradas difíciles o inmanejables, donde las personas perciben diferentes situaciones como estresantes.

La actitud de un individuo puede influir para que una situación o una emoción resulte estresante o no.

Resistencia y control del estrés

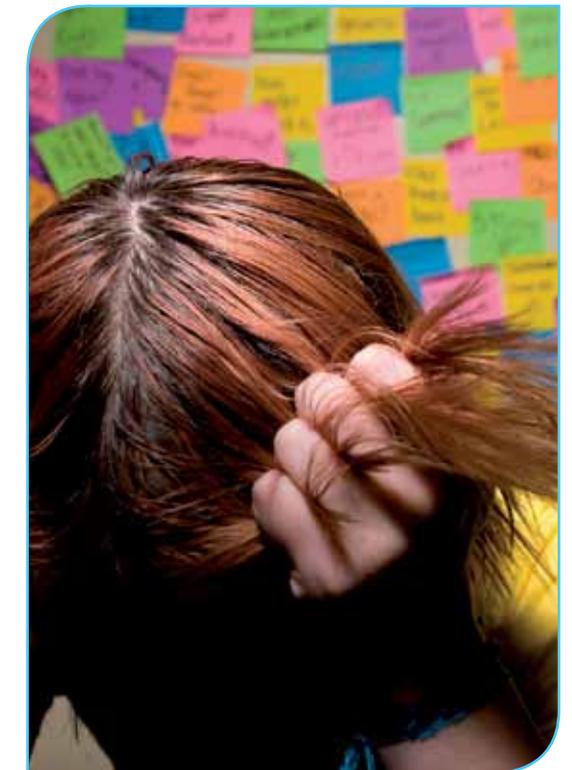
La **resistencia al estrés** está dada por las características de la personalidad de cada quien y su capacidad de adaptación a las situaciones demandantes. Estas características generalmente constituyen un conjunto de creencias relacionadas, principalmente, con la sensación de dominio y de confianza sobre la realidad del entorno, y la tendencia a percibir la realidad o a percibirse a sí mismo de una determinada manera. Estas peculiaridades van desarrollándose a lo largo de la vida y están muy relacionadas entre sí.

Las creencias de una persona influirán adaptando los procesos de valoración sobre las condiciones estresantes. Dichas características incluyen el sentimiento de autoeficacia, la fortaleza, el optimismo y el sentido de coherencia.

Para **controlar el estrés** es necesario desarrollar estrategias y actitudes relacionadas con nuestros hábitos, tomando en cuenta los genes heredados, el

tipo de niñez vivida, los alimentos que consumimos diariamente, el ejercicio físico que realizamos, nuestro patrón de sueño, el nivel social, así como nuestras relaciones afectivas, ya que estos factores influyen en los niveles de estrés de cada persona.

El **manejo del estrés** implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones agobiantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de cambiar determinarán el nivel de cambio que tendrá lugar.



Sufrir estrés por tiempo prolongado o de forma intensa debilita el sistema inmunológico, el corazón, daña las células de la memoria en el cerebro y produce acumulación de grasa en las arterias

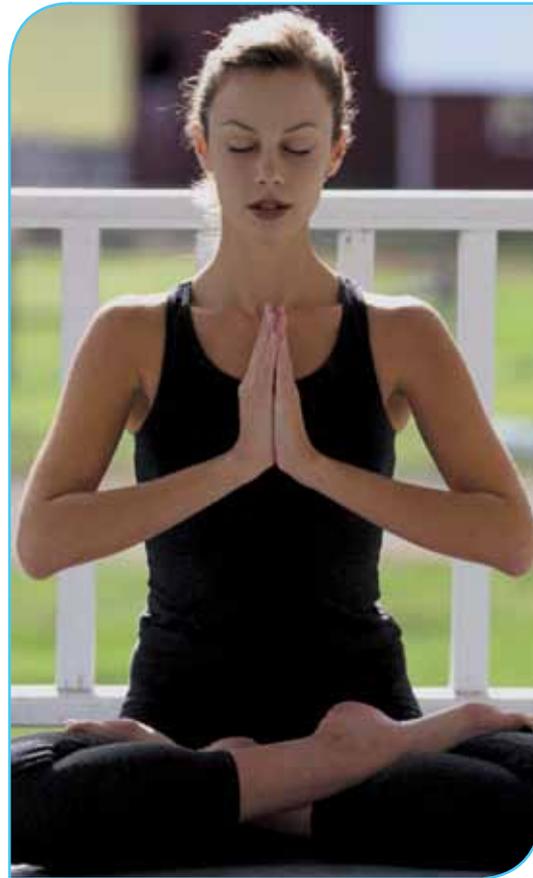
La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer ante qué estímulos o situaciones aumentan nuestros niveles de tensión.

¿Qué hacer?

A continuación, algunas medidas y recomendaciones para prevenir y hacer frente al estrés:

En lo físico:

- **Mantener el cuerpo hidratado** ayuda a bajar los niveles de ansiedad y estrés.
- **Reducir cantidades de sal, café, té, alcohol y tabaco.**
- **Dormir entre siete u ocho horas**, ayuda a reponer la energía necesaria para el normal funcionamiento del organismo, y mejora la resistencia al estrés. Si las horas de sueño resultan escasas, es recomendable tomar una siesta no superior a 15 minutos.
- **Estudiar** y aprender ejercita y mantiene ocupada nuestra mente.
- **Realizar actividad física** mejora la salud cardiovascular; ayuda a eliminar grasas y quemar calorías, y permite reducir el estrés.



En las relaciones sociales:

- **Reconocer la crítica** y solicitarla, además de expresar opiniones propias con honestidad.
- **Conversar** con la pareja, familiares y personas allegadas.
- **Acudir a reuniones** sociales y eventos culturales.
- **Evitar complacer a todo el mundo**, sin aceptar presiones de otras personas.
- **Comprensión y tolerancia** para resolver conflictos, suele ser la actitud más sana y conveniente.



En el trabajo:

Adaptar el ambiente laboral con fotografías, música favorita y demás elementos que puedan ayudar a mejorar el desempeño profesional.

Medir las capacidades para evitar el agotamiento intentando hacer más tareas de las posibles.

Liberar tareas que no avanzan, haciendo una pausa y, en lo posible, retirarse del lugar por un momento o bien cambiar de tarea.

Respetar las motivaciones y realizar actividades que sean de tu interés y verdaderamente te agraden. En caso de tener una actividad que no lo sea, es conveniente encontrar una justificación ante uno mismo, o en lo posible, no realizarla.

Resguardar la autoestima ante circunstancias o personas que atenten contra nuestra dignidad.

Concentrarse en los objetivos personales o laborales a corto y medio plazo.

Ser honestos con nosotros mismos. Si somos mejores personas, seremos mejores en el trabajo.

Tiempo libre

Dar tiempo para actividades de relajación, que suavizan y disminuyen el estrés, como leer, cantar, cocinar, ir al cine, escuchar música, regar las plantas, coleccionar objetos, jugar con la mascota, entre muchas otras opciones.

RECUERDA QUE:

El trabajo, el descanso, el buen dormir para la reposición de la energía, la interacción social, el tiempo libre, las relaciones afectivas de estimación, amistad o amor, y el adecuado cultivo de sí mismo en los estratos físico, psíquico y espiritual, contribuyen de manera importante para vivir sin estrés



Referencias

1. Alonso Fernández, F. ¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad. Salud Mental 2009; 32:439-440. // 2. Estrés - Estados de adaptación. En línea: 4. MedLine Plus. Manejo del estrés. En Línea: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm> // 5. Valle Rivera, R, MA, NL. El Estrés y cómo

<http://www.desestressarte.com/estres/estres-estados-de-adaptacion.html> // 3. Manejo del estrés. En línea: http://www.degerencia.com/tema/manejo_del_estres_nos_afecta. En Línea <http://www.saludparati.com/estres1.htm>