



Cinco pasos para combatir el estrés

Introducción

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo a algo que lo pone en alerta o a un peligro que se percibe. Por ejemplo, vas caminando de noche, escuchas ruidos detrás de ti y te pones nervioso; eso es un estrés. Si vas al trabajo y te dicen: "sólo trabajarás hasta el día de mañana" y tú tenías deudas que pagar, te pones nervioso y ansioso y comienza un estrés.



Es como cuando vemos que un avión está listo para despegar y virtualmente todos sus sistemas están listos para el despegue; de igual manera, todos los sistemas de nuestro cuerpo -el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos, el estómago, etc.- se modifican para poder enfrentar el peligro percibido.

Hay recursos de estrés a través de estímulos que pueden ser externos o internos. Los estresantes externos son los que están fuera de nosotros e incluyen situaciones como: las temperaturas muy frías o muy calientes, el ambiente estresante de las pobres condiciones de ventilación del trabajo, la luz muy escasa, las relaciones en las que hay abuso, etc. Todos los seres humanos podemos experimentar estrés a través del medio ambiente que nos rodea.

Los estresantes internos son los que tienen que ver con los que están dentro de nuestro cuerpo, como: una infección seria, una inflamación o cuestiones de tipo psicológico, etc. Por ejemplo, un estrés psicológico es una preocupación extensa acerca de un evento que va a ocurrir durante el día: te tienes que ver con alguna persona, van a venir a cobrarte, etc.

El estrés agudo es la reacción a una amenaza inmediata y puede ser causado por cualquier situación de peligro. Un estresante muy común que produce estrés agudo es el ruido; por ejemplo, cuando entras a un complejo de tiendas y la música demasiado fuerte te lastima los oídos.

O también puede producir estrés el encontrarte en medio de una gran multitud, tener hambre o estar solo; el transitar cuando las calles están llenas de

agua y el tráfico se vuelve lento, cuando tienes miedo de que el automóvil se quede varado o sea arrastrado por el agua, etc.

Bajo la mayoría de las circunstancias el estrés agudo pasa, la respuesta es inactiva, las hormonas del estrés regresan a la normalidad y viene lo que llamamos 'la respuesta de relajación'; en cambio, el estrés crónico siempre regresa. La vida moderna frecuentemente nos lleva a situaciones estresantes que no son de corto plazo, sino que son crónicas y siempre vuelven.

Por ejemplo, las presiones del trabajo cada día aumentan más porque hay desempleo, amenaza de quedarse sin trabajo y los salarios no aumentan; o bien, las relaciones humanas a largo plazo -como son los matrimonios- se deterioran y desencadenan un estrés crónico. También la soledad y las frecuentes obligaciones económicas pueden generar estrés crónico.

Hay condiciones que están relacionadas al estrés y que producen efectos en la salud. Por ejemplo, cuando hay una acumulación de situaciones estresantes que persisten, cuando la persona no puede controlarse a sí misma, cuando hay un severo estrés persistente que es continuación de otro estrés o es una respuesta aguda a un evento traumático. Un accidente de auto, por ejemplo, puede provocar un estrés agudo, pero si ese estrés se vuelve crónico ya no hay respuesta adecuada de relajación.

¿Cuáles son los efectos psicológicos del estrés?

Los estudios sugieren que la incapacidad para adaptarse al estrés está asociada con la aparición de depresión y ansiedad. En un estudio se concluyó que en dos terceras partes de los sujetos que experimentaban una situación estresante durante casi 6 meses, el riesgo de desarrollar depresión en un mes era más frecuente.

Alguna evidencia sugiere también que la liberación continua de hormonas que están relacionadas al estrés produce hiperactividad en el axis adrenal pituitario del hipotálamo y causa un disturbio en los niveles normales de serotonina, una sustancia

que es importantísima para sentirse bien.

Estos altos niveles químicos de serotonina causados por el estrés disminuyen la calidad de vida, reduciendo los sentimientos de placer y bienestar. ¿Qué sucede, entonces? Pues las relaciones interpersonales se vuelven estresantes.



El estrés no sólo afecta psicológicamente, también afecta en la memoria, la concentración, el aprendizaje y tiene importantes efectos en el cerebro. ¿No se

le olvidan las cosas frecuentemente? Si eres joven y no tienes ningún problema médico relacionado con la pérdida de memoria mental, pero aún así estás olvidando muchas cosas, lo más probable es que padezcas estrés crónico.

La persona que sufre de estrés severo experimenta falta de concentración en el trabajo o en el hogar y se vuelve más propensa a los accidentes. En los niños, por ejemplo, la respuesta psicológica al estrés puede inhibir el aprendizaje. En los mayores, alguna pérdida de memoria puede ocurrir con la edad, pero el estrés puede jugar un papel más importante que el mismo proceso de envejecer.

En un estudio en personas mayores con bajo estrés se probó que, tal como las personas jóvenes, pueden tener un buen nivel de vida pero cuando aumenta el estrés, éste disminuye. También hay personalidades corajudas y enojonas, quienes son menos estables emocionalmente y tienen grandes niveles de estrés; ellos tienden a experimentar eventos específicos de mayor estrés que otras personas.

Algunos expertos llaman a la respuesta exagerada al estrés 'catastrófica', o sea, las personas que son emocionalmente inestables convierten un evento no catastrófico en catástrofe. Esto hace que la persona responda a esa situación adversa de forma hostil, enojada y que puede poner en peligro el corazón.

En una ocasión me enteré de un caso que nos puede servir de ejemplo: una mujer que padecía ansiedad, tenía mal carácter y no tenía dominio ni control de sí misma, llegó a su negocio y se encontró con que había una pérdida importante de clientes por

un mal manejo que realizaba el administrador. Hizo un coraje fuerte, volvió catastrófica la situación y, en ese mismo instante, murió de un ataque al corazón. Tenía 55 años, sin problemas cardiacos pero con altos niveles de estrés; ante una situación que otra persona hubiera tomado más calmadamente, esta mujer no supo controlar su temperamento y su carácter fuerte.

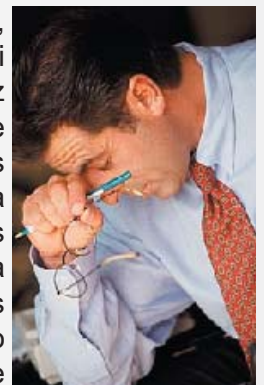
Estudios entre el año 1998 y el 2000 han mostrado una asociación entre las mujeres y la irritabilidad, la hostilidad, el enojo y el estrechamiento de las arterias, este es un factor de riesgo muy alto para las enfermedades del corazón. El estudio reportó que la persona que aprende a controlar su temperamento disminuye las probabilidades de una enfermedad del corazón.

La influencia de la familia y el trabajo en el estrés

La falta de una red social en la vida de la persona puede producir que se estrese; cuando la red de relaciones personales en la familia o amigos no está funcionando adecuadamente porque hay enemistades, pleitos, iras, contiendas, rencores o resentimientos, puede aumentar el riesgo de infecciones en el cuerpo humano y de enfermedad del corazón.

Este estudio reportó que las personas mayores de edad que mantenían relaciones estables con sus hijos adultos, amortiguaban mejor los efectos crónicos adversos del estrés, incluyendo situaciones tales como: un bajo ingreso económico o un estado de clase social bajo.

El tener una familia funcional, donde no hay ira, contienda ni celos amargos, donde existe la paz y el verdadero amor, disminuye muchísimo el riesgo del estrés crónico y ayuda a la pareja y a los hijos a enfrentar situaciones de estrés agudo y adverso para que puedan hacerle frente a los problemas cotidianos. Este estudio también nos muestra que entre mejor sea la red de relaciones sociales, mejor frente le haremos a los problemas.



En cuanto al trabajo, de acuerdo a una estadística, el 40% de los trabajadores americanos dicen que su trabajo es muy estresante. Esto reduce la capacidad de la persona de trabajar efectivamente porque no se puede concentrar, le roba el sueño en la noche, aumenta el riesgo de enfermedades, problemas de

espalda, dolor de cuello, accidentes, pérdida de tiempo en el trabajo y estrés.

Cuando el trabajo no tiene las condiciones ambientales para reducir el estrés puede conducir al daño o a la violencia mientras la persona está ahí. Cuánto más extremos son los lugares de trabajo, se vuelven una carga más pesada para el corazón y para la circulación y pueden ser fatales o 'karushi', que significa 'muerte repentina a causa de trabajar de más o sobrecarga en el trabajo' en japonés.

Algunos estudios sugieren hoy que el estrés por el trabajo, es una amenaza para la salud tal como el cigarro o el no hacer ejercicio. Entre los estresantes más intensos en el trabajo se encuentran los siguientes:

- No participar en las decisiones que afectan las responsabilidades del trabajador (cambio de turno, cambio de puesto, etc.)
- Demandas irrazonables para desarrollar algún tipo de trabajo, (cuando la persona no está preparada para ese trabajo)
- Falta de comunicación efectiva y de resolver los conflictos entre trabajadores y empleados
- Falta de seguridad
- Trabajar largas horas (turnos muy largos)
- Demasiado tiempo fuera del hogar y de la familia
- Políticas dentro de los trabajos y conflictos entre trabajadores
- Salarios que no recompensan los niveles de responsabilidad

Ansiedad, depresión y estrés postraumático

También aumenta el estrés cuando no tenemos una respuesta relajante adecuada, las hormonas de estrés de algunas personas permanecen elevadas en vez de regresar a los niveles normales. Esto ocurre muy frecuentemente, por ejemplo, con los atletas, quienes tienen que enfrentar competencias muy intensivas o con personas que tienen un historial de depresión.

Vamos a mencionar algunos otros problemas que tienen los mismos síntomas del estrés, el primero es la ansiedad, que incluye:

- tensión muscular
- respiración más agitada de lo normal
- ritmo del corazón acelerado
- sentimientos de aprehensión, desconcierto, temor o pánico

A diferencia del estrés, lo que genera la ansiedad no necesariamente está estrechado con situaciones estresantes o de amenaza. Algunos individuos con desórdenes de ansiedad pueden tener otros síntomas físicos, tales como: dolor de cabeza, problemas gastrointestinales, mareo y dolor de pecho. En los casos severos de ansiedad, los desórdenes son debilitantes porque interfieren con la carrera, la familia y la esfera social.

La depresión es otro desorden emocional que puede incapacitar a la persona y puede ser resultado de un estrés crónico no tratado. De la depresión también podemos decir que puede tener síntomas parecidos al estrés, tales como:

- cambios en el apetito
- cambios en el sueño
- falta de concentración.

El estrés postraumático es un desorden, una reacción a uno o a muchos eventos traumáticos; por ejemplo, un asalto a mano armada, haber combatido en una guerra, ver morir a un ser querido o estar expuesto crónicamente a un evento muy desagradable. También puede tener síntomas parecidos al estrés.

¿Cómo reducir el estrés?

La mejor manera de tratar con el estrés se encuentra en tener el valor de enfrentar las cosas que podemos cambiar, nunca dejar problemas pendientes, sean económicos, familiares, de relaciones interpersonales o del el trabajo. El no responder a una situación que demanda respuesta genera estrés.

Debemos aprender a tener ese estado de sosiego, paz y tranquilidad en las situaciones que no podemos cambiar, porque hay situaciones en nuestras vidas que van más allá de nuestras capacidades para cambiarlas.

¿Cuándo debemos buscar ayuda profesional? Esto tiene qué ver con una variedad de síntomas físicos

y emocionales y también con otras enfermedades de este tipo, las cuales deben ser profesionalmente tratadas.



Hay muchos medicamentos que podemos usar, con una aspirina o un paracetamol podemos controlar ese dolor de cabeza producido por el estrés; estos analgésicos pueden ayudar a combatir el dolor de cabeza tensional. Los antiácidos nos pueden ayudar a controlar el reflujo gástrico o los problemas estomacales que nos mantienen estresados físicamente. Los laxativos y el ingerir bastante fibra nos ayudan en problemas de estreñimiento o en problemas moderados de estrés estomacal, pero siempre debe ser consultado un médico.

Sin embargo, los síntomas físicos del estrés que van más allá de lo normal lo vuelven severo: cuando nos despierta en la noche o cuando ya no lo podemos manejar. Hay médicos que pueden enseñarte a manejar el estrés, hay programas para reducir el estrés, la ansiedad e inclusive la depresión. Al tratar de reducir el estrés debemos tomar en consideración algunas estrategias:

- Ningún método sencillo, por lo general, es exitoso, se requiere una combinación para que haya un efectivo tratamiento.
- Lo que ayuda a una persona no necesariamente va a ayudar a otra.
- El estrés puede ser positivo, pero también negativo. El estrés controlado provee interés, nos mantiene emocionalmente más activos, nos motiva para alcanzar logros grandes en la vida.
- El estrés puede hacer más vulnerables a las personas a la enfermedad, por eso debe ser consultado con un profesional de la salud.

Podríamos hablar de algunos métodos de reducción de estrés específicos, pero todo tiene que ver con el estilo de vida que llevamos. Debemos ser ordenados en la alimentación, el ejercicio, el buen dormir y el saber resolver los conflictos con valor para que no se vuelvan un recurso de estrés o ansiedad.

Hay gente que se desvela mucho, ingiere demasiada cafeína, por lo que sus niveles de hormonas de estrés siempre están elevados; no

saben cómo reducir el estrés en sus vidas, no cuidan su alimentación, comen a deshoras o comen mal, su dieta es mayormente comida rápida y no le dan tiempo a la digestión. Esto genera problemas de acidez en el estómago, que genera estrés físico y pueden llevar a estrés mental, inclusive aquellos dolores de cabeza tensionales se pueden resolver con una higiene mental.

Es imposible no preocuparse en esta vida. No estamos hablando de que no existan preocupaciones, de hecho el estilo de vida actual nos lleva a preocuparnos más de lo normal porque los precios, los problemas familiares, el desempleo, los salarios bajos, el tráfico, las distancias, la contaminación y las relaciones interpersonales se incrementan.

Muchas veces ya no hay aquella paciencia para escucharnos, hay un actuar mecánicamente en las necesidades de los compañeros de trabajo o de la esposa o el esposo; ya no hay esa sensibilidad, nos volvemos menos humanos y eso, obviamente, eleva los niveles de estrés.

El estilo de vida saludable es un compañero esencial ante cualquier programa de reducción de estrés, si no hay un estilo de vida saludable, cualquier programa de reducción de estrés va a fracasar.

Los beneficios del ejercicio y una dieta sana

La salud en general y la resistencia al estrés pueden aumentarse mediante el ejercicio regular y una dieta rica en variedad de granos integrales, vegetales y frutas, evitando el exceso de alcohol, cafeína y tabaco. El ejercicio en combinación con el control del estrés es muy importante porque puede ser una distracción efectiva de los eventos estresantes. Los empleados que siguen un estilo de vida sano se enferman menos que los trabajadores que tienen un estilo de vida sedentario y sin ejercicio.

Aún más importante, las personas que hacen ejercicio reducen enormemente el estrés, el corazón y la circulación trabajan menos, los músculos, ligamentos y huesos se vuelven más fuertes y flexibles. Hay variedades de ejercicios y de regímenes de ejercicio que pueden hacer más fácil el estilo de vida y más saludable.

Por ejemplo, una persona que no está acostumbrada a hacer ejercicio empieza a hacer mucho ejercicio, eso le va a provocar un estrés y mucho cansancio porque no está acostumbrado. Por lo tanto,

el ejercicio deberá ser de acuerdo a la condición de la vida sedentaria de la persona.

Si no están acostumbrados a hacer ejercicio, pueden empezar con una caminata ligera 3 veces por semana, 20 minutos. Después, conforme vayan adquiriendo condición física, podrán hacer una caminata de media hora; luego de varios kilómetros, o de subida, donde el corazón empieza a agitarse bastante bien. Este es el punto en el cual se logra mejorar la condición cardiaca.



El ejercicio es muy excitante, desafiante y satisfactor porque conforme la persona le haya sabor, ya no quiere dejarlo. Para otros el gimnasio es una buena manera de reducir el estrés o una caminata rápida es un excelente ejercicio aeróbico que es gratis y está disponible para todas las personas.

Aquellas personas que están sentadas en la computadora trabajando varias horas continuas se exponen a generar mucho mayor estrés que aquellas personas que trabajan en computadora pero que cada hora hacen una caminata rápida de 5 minutos y regresan a su computadora.

Está demostrado que el nadar es un ejercicio ideal para muchas personas, incluyendo a las mujeres embarazadas y a los individuos que tienen problemas músculo-esqueléticos como la artritis, dolor de huesos, espigas dorsales desviadas, problemas de espalda e incluso aquellas personas que sufren asma. La natación es excelente.

Otras áreas del manejo de estrés es aprender a tener control sobre aquellas situaciones que ejecutamos diariamente, esto se logra hacer mediante un plan; 10 minutos de ejercicio, 3 veces a la semana puede ser una buena base para los novatos y esto puede incrementarse día tras día.

Terapias conductuales

También hay otra manera de reducir el estrés mediante las terapias conductuales, esto incluye identificar qué produce estrés en tu vida, reestructurar las prioridades, cambiar la respuesta de uno mismo al estrés y encontrar métodos para manejar y reducir el estrés.

Esto es muy útil para aquellas personas que sufren de estrés o enfermedad crónicas; identificar los recursos de estrés. También es muy útil, al empezar el proceso de reducción de estrés, usar un diario, en el cual mantengamos un inventario de los eventos diarios y las actividades. No tiene que ser detallado ni debe producir más estrés, simplemente algunas palabras que acompañen el día.

El primer paso es anotar actividades que te ponen en estado de estrés, que consumen mucha energía y tiempo en tu vida y disparan el enojo, la ansiedad y precipitan respuestas físicas negativas. Por ejemplo, la acidez estomacal y el dolor de cabeza.

Anota las experiencias positivas, físicas y mentales que te refrescan, si la caminata te ayuda, empieza por ahí. Caminar es una forma positiva de combatir el estrés, tal como el hacer ejercicio, aprender a enfrentar los problemas y a resolverlos a la brevedad posible para que no estén ahí en nuestras cabezas, generando preocupación.



Un programa para reducir el estrés es tener el tiempo suficiente y la calidad de sueño que nuestro cuerpo necesita diariamente, tener un día de descanso a la semana, procurar descansos cada 4 meses, buscar días de vacaciones; no necesariamente tienes que salir y gastar dinero si no tienes las posibilidades de hacerlo, el simple hecho de desconectarte de tu trabajo, ir ir de pesca, caminar o hacer cosas con la familia reducen el estrés.

Hay que tener prioridad en las actividades, un buen desayuno, una buena comida y una cena nutritiva son importantes. La dieta alta en fibra es muy buena, los vegetales, las frutas, el disminuir el consumo de estimulantes, la cafeína o aquellas bebidas excitantes que están muy de moda hoy en día, supuestamente para darnos energía, generan mayor estrés. Si vas a tomar café tómallo en la mañana o 5 horas antes de acostarte, que es el tiempo límite para que la cafeína sea absorbida por nuestro organismo.

Además haz un plan diario de trabajo: a que hora te levantes, te acuestas, ver qué actividades son las que te producen estrés, buscar ayuda o consejo. No te olvides que hay personas que están dispuestas a ayudarte, a escucharte y a apoyarte. No te pongas

nervioso, es fácil perder el control de tus sentimientos cuando te disgustas, date cuenta que debes saber expresar tus sentimientos, no te desquites contigo mismo, no es una buena idea.

Recuerda que hay personas que pueden ayudarte, cuida tu cuerpo y tu mente, trata de resolver los problemas, trata de enfrentar positivamente aquellas situaciones de estrés. Cuando aprendemos a seguir estas pautas como una forma de vida, nos vamos a dar cuenta que este programa para reducción de estrés va a funcionar al cien por ciento.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com