

## Cuando el estrés es un problema

### El impacto de un proceso silencioso que nos enferma – pautas para su manejo

“...estoy estresado...”, “...tengo mucho estrés...”, “...se tomó una licencia por estrés laboral...” son hoy frases fácilmente proferidas por el habitante promedio de nuestra ciudad.

En efecto, la palabra “estrés” ha pasado a conformar parte de nuestro vocabulario cotidiano. No obstante, pocas personas imaginarían que hace tan sólo unos 50 años fue introducida en el campo de las ciencias de la salud. Pero en tan escaso período ha generado una profusa investigación y ha acaparado la atención de gran parte de la comunidad científica.

Desarrollamos a continuación una breve conceptualización del proceso de estrés, enfatizando su impacto en la salud y las formas de prevenirlo.

Dicho sucintamente, el estrés constituye un conjunto de respuestas adaptativas que el organismo emite cuando algún factor del entorno rompe su homeostasis, hallándose el proceso en cuestión orientado justamente al reestablecimiento del equilibrio inicial. El estrés compromete diversos niveles del funcionamiento orgánico.

Durante los últimos años, se ha subrayado el aspecto cognitivo del mismo. Así, se afirma que el estrés resulta de una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. De este modo, la perspectiva cognitiva acentúa la valoración subjetiva que la persona hace de su contexto, abriendo visibilidad sobre

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

las variables personales que establecen diferencias respecto de lo que es estresante para cada sujeto.

Desde un punto de vista fisiológico-autonómico, la respuesta de estrés prepara al organismo para luchar o huir. Las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y cortisol al torrente sanguíneo, originando un complejo proceso de modificaciones corporales. Entre otras cosas, el aumento del ritmo cardíaco, la constricción de ciertos vasos sanguíneos y la dilatación de otros movilizan más oxígeno y glucosa hacia los músculos esqueléticos y el cerebro, disminuyendo la irrigación de los tejidos no esenciales para el ejercicio físico.

Paralelamente, se potencian los procesos de cognición, disminuye la percepción del dolor y se detienen las actividades fisiológicas que no implican un beneficio inmediato, tales como el crecimiento o la digestión.

La reacción de estrés no es en sí misma patológica; muy por el contrario, se trata de un mecanismo natural mediante el cual el cuerpo dispone de recursos excepcionales para hacer frente a demandas más exigentes que las habituales. Luego, superado el trance, el organismo reestablece sus niveles basales, sin mayores consecuencias para la salud. Esto es lo que se conoce como el estrés adaptativo.

Ahora bien, cuando el estrés se prolonga por largos periodos sí representa una amenaza seria para la salud y el bienestar del sujeto. A ello nos referimos a continuación.

### *Cuando el estrés es prolongado, el cuerpo se enferma*

El impacto negativo para la salud surge con el estrés prolongado e intenso, lo cual puede deberse a una multiplicidad de factores. Por ejemplo, por la acumulación de

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

varios sucesos estresantes en un mismo período (la detección de una enfermedad en un ser querido junto con dificultades económicas y laborales) o por la prolongación de un mismo suceso estresante (la enfermedad de la persona querida se torna crónica) o porque la persona posee una personalidad fácilmente vulnerable (responde rápida e intensamente con ansiedad ante provocaciones menores).

En fin, sea por variables del entorno o por variables propias del sujeto, la sobreactivación persiste y nos hallamos entonces frente a un proceso de estrés crónico. En tal caso, la descarga adrenérgica se prolonga, las hormonas propias del estrés, como el cortisol, mantienen un elevado nivel en sangre lo cual acarrea consecuencias en diversos sistemas del funcionamiento corporal.

El sistema digestivo se revela como uno de los blancos fáciles del estrés. La función digestiva suele detenerse, provocando que el alimento sea regurgitado o permanezca más tiempo en el interior del aparato, acarreando alteraciones molestas como gases y descomposturas a causa de la aceleración de la motilidad intestinal.

El sistema cardiovascular se ve afectado por el exceso de catecolaminas, cuya función consiste en acelerar el ritmo cardíaco, y por la sobreactividad del sistema nervioso simpático. Ambos factores provocan un aumento crónico de la presión sanguínea, lo cual reporta de suyo una amenaza sustancial. Y como a largo plazo el organismo estresado eleva el colesterol para incrementar sus reservas energéticas, se cristaliza una combinación definitivamente peligrosa: la alta presión y el colesterol alto constituyen un factor de riesgo cardíaco.

Pero quizá la afectación más importante y menos conocida es la que involucra al sistema inmunológico. El estrés altera el funcionamiento inmunitario, causando un fenómeno denominado inmunosupresión. De ahí que se haya tornado tan popular la idea de que "...como está estresado, tiene las defensas bajas; por eso se resfría y

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

no se cura desde hace meses...”. Bajo el influjo de la inmunosupresión, el sistema inmunológico no reconoce aquellas células patógenas que necesitan constantemente ser eliminadas por los soldados del sistema –glóbulos blancos o linfocitos–. Tales células patógenas no eliminadas permanecerán en el cuerpo originando otros tantos desórdenes, que pueden alcanzar escenarios tan graves como tumores malignos.

Sí, efectivamente, se ha demostrado ya sin lugar a dudas una relación estrecha entre estrés y cáncer. En síntesis, a diferencia de otros síndromes más conocidos y temidos, como los ataques de pánico, el estrés sí es peligroso y a largo plazo puede provocar hasta la muerte tanto por su impacto en el sistema cardiovascular como por ser un factor de crucial importancia en la etiología del cáncer.

## Algunos hábitos de control y prevención del estrés:

Expuestas las nocivas consecuencias del estrés crónico, no cabe duda de que la mejor opción es prevenirlo a fin de que no aparezca o tratarlo, si ya se instaló. Desde la óptica de la salud, el mejor consejo pragmático y sencillo ronda en mantener algunos hábitos, tales como:

- Comer sano, de acuerdo con una dieta equilibrada. No saltar comidas ni comer en exceso.
- Evitar el alcohol y otras drogas. Tampoco abusar de sustancias estimulantes como la cafeína.
- Dormir unas ocho horas diarias, pero sobre todo, descansar, esto es, procurar un sueño reparador.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

- Hacer ejercicio físico de manera rutinaria dos o tres veces por semana; ello genera endorfinas y elimina el exceso de adrenalina.
- Evitar la sobrecarga de actividades, particularmente, no asumir compromisos ni involucrarse en objetivos difíciles de concretar.
- Realizar actividades recreativas que alivien nuestras jornadas laborales.
- Tratar de pensar en los problemas como situaciones a resolver, tomándolos más como desafíos que como amenazas. En este sentido, resulta especialmente valioso una filosofía de vida racional que acepte la vida como un trance con dificultades inherentes que podrán resolverse en mayor o menor medida, pero que no desaparecerán nunca.

En suma, en tan sólo 50 años, el estrés se ha tornado uno de los tópicos centrales de las ciencias de la salud. En consonancia con ello, desde la Terapia Cognitivo Conductual se han diseñado programas específicos para su prevención y tratamiento.