

¿Qué es esa cosa llamada estrés?

Un recorrido conceptual sobre la visión contemporánea del proceso de estrés y su influencia en la salud

Desde que Hans Selye fundara y popularizara su campo de estudio, el estrés constituye uno de los tópicos que más discusión e investigación ha generado.

En primer lugar, es importante ubicar al estrés dentro de una perspectiva evolutiva. En este sentido, desde el punto de vista filogenético, se trata de un proceso con un claro valor adaptativo de supervivencia. A grandes rasgos, la respuesta de estrés prepara al organismo para luchar o huir. Mediante el aumento del ritmo cardíaco, la constricción de ciertos vasos sanguíneos y la dilatación de otros, el oxígeno y la glucosa se movilizan 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.

En pocas palabras, el organismo se prepara para luchar o huir (Sapolsky, 1990), comportamientos claramente adaptativos para nuestros antepasados quienes debían enfrentarse a amenazas predominantemente de tipo físico.

La evolución cultural, mucho más veloz que la evolución biológica, ha conducido a que la clase de problemas con los que actualmente nos enfrentamos en las sociedades modernas no sean manejables con comportamientos de escape o lucha.

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

Sin embargo, ello no significa que la respuesta de estrés sea hoy absolutamente desadaptativa; en verdad, todo depende del monto de la misma.

En efecto, la reacción de estrés consiste en un importante aumento de la activación fisiológica, cognitiva y motora, la cual prepara al organismo para dar una solución más rápida y eficiente a las demandas del medio. Dicha sobreactivación resulta adaptativa hasta cierto nivel, superado el cual tiene un efecto desorganizador sobre el comportamiento.

Por lo tanto, la respuesta de estrés no es nociva en sí misma, sino que se trata de una reacción que permite disponer de recursos excepcionales para hacer frente a demandas ambientales muy exigentes.

Sin embargo, cuando dicha respuesta aparece de manera muy frecuente, intensa o duradera, ella acarrea consecuencias negativas a causa de que obliga al organismo a mantener una activación por encima de sus posibilidades (Labrador, F. y Crespo, M., 1994).

Aunque inicialmente se consideró que esta activación fisiológica era global e indiferenciada, actualmente se tienen en cuenta ciertos mecanismos neurales y endocrinos que se ponen en funcionamiento no sólo de acuerdo a las características del estresor, sino también a las de los procesos cognitivos de evaluación.

Brevemente, se reconocen tres ejes de activación. El eje neural se activa de forma inmediata frente a una situación de estrés comprometiendo la rama simpática del sistema nervioso autónomo, lo cual no suele acarrear problemas de tipo psicofisiológicos. El eje neuroendocrino posee un tiempo de activación más lento por lo cual necesita condiciones de estrés más sostenidas. A través del disparo de las cápsulas suprarrenales, genera la secreción de catecolaminas que aumentan y

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

mantienen la actividad adrenérgica somática. Se considera a este eje como el de enfrentamiento-huida pues el organismo se prepara para una intensa acción muscular, activándose selectivamente si el individuo percibe que se puede hacer algo para controlar la situación. Su funcionamiento sostenido puede contribuir, entre otras cosas, al surgimiento de problemas cardiovasculares.

Por último, el eje endocrino se dispara más lentamente y posee efectos más duraderos que los anteriores, requiriendo una situación de estrés más prolongada. Parecería que su activación se produce cuando la persona no posee estrategias de afrontamiento adecuadas y solamente debe resistir el estresor. Inicia un complejo proceso de secreción hormonal a través de diferentes vías, facilitando la liberación de glucocorticoides, mineralocorticoides y adrógenos. Sus efectos más destacables consisten en depresión, indefensión, pasividad, inmunosupresión y sintomatología gastrointestinal (Labrador, F. y Crespo, M., 1994).

El estrés ha sido conceptualizado alternativamente como respuesta o como estímulo, pero las teorías basadas en la interacción son las que actualmente reciben mayor apoyo de la comunidad científica. En especial, sobresale el enfoque que dentro de la Psicología Cognitiva ha desarrollado Richard Lazarus, quien define al estrés como "... una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar..." (Lazarus, R. y Folkman, S. 1984). En este marco, cobran importancia los conceptos de evaluación y estrategias de afrontamiento.

Desde la óptica de la Psicología de la Salud, el estrés se considera el elemento etiológico por excelencia de las clásicamente llamadas enfermedades psicosomáticas. En efecto, puede causar trastornos físicos a través de dos vías.

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

Por una parte, tal como se mencionó anteriormente, el estrés inicia todo un conjunto de reacciones bioquímicas en el sistema nervioso central y en el sistema endocrino, las cuales poseen una variada gama de consecuencias nocivas sobre la salud. Entre ellas, desearíamos resaltar la disminución de la eficacia del sistema inmunológico - inmunosupresión-, hecho que, naturalmente, aumenta la predisposición a contraer cualquier enfermedad. Esta es el área de investigación de una moderna disciplina científica denominada psico-neuro-endocrino-inmunología, término que señala la variedad de tópicos que ella abarca.

Por otra parte, el estrés puede influir en la salud indirectamente, vale decir, incrementando comportamientos nocivos y decrementando aquellos otros que benefician al organismo. En este punto cobran importancia las estrategias de afrontamiento en cuanto ellas constituyen formas con las que los individuos intentan manejar, con éxito o sin él, las situaciones que perciben como estresantes.

Digamos, brevemente, que el impacto de un estresor puede movilizar diferentes clases de estrategias de afrontamiento más o menos eficaces, más o menos saludables. Efectivamente, las personas pueden deliberadamente dirigir sus esfuerzos a solucionar el problema que les causa malestar o pueden tratar de variar su propio estado emocional con relación al mismo. En este último caso, podrían intentar disminuir su nivel de ansiedad por medio del ejercicio físico o por medio del consumo excesivo de tabaco y alcohol. Obviamente, las consecuencias para la salud serán muy diferentes de acuerdo con el camino elegido.

Por supuesto, el estrés constituye un factor etiológico fundamental de muchos desórdenes emocionales, en especial de aquéllos denominados "Trastornos de Ansiedad". Como se deduce del nombre, se trata de un conjunto de síndromes clínicos cuyo eje central lo constituye la respuesta de ansiedad, de cuya forma de

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

manifestación dependerá que se cumplan los criterios para uno u otro trastorno englobado en esta categoría.

Las investigaciones epidemiológicas señalan que los trastornos de ansiedad representan el problema mental más frecuente en la psicopatología (Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F., 1995). La ansiedad, al igual que cualquier otra emoción, suele definirse en términos de un triple sistema de respuestas que incluye un componente subjetivo o cognitivo, uno fisiológico o somático y otro motor. El elemento cognitivo se refiere a la propia experiencia emocional desagradable y cualitativamente diferenciable que incluye sentimientos de miedo, alarma, inquietud, aprensión, entre otros. Los cambios fisiológicos se asocian a un incremento de la actividad del sistema nervioso simpático, lo cual se refleja en cambios en las funciones neurovegetativas tales como la respiración, la tasa cardíaca, dilatación pupilar o la palidez facial.

Finalmente, se observa una respuesta motora que por una parte, comporta movimientos repetitivos, estereotipados y sin sentido; en tanto que por la otra, apunta fundamentalmente a la evitación o el escape (Tobal, J. y Cano Vindel, A., 1988).

Claramente, puede observarse que existe un solapamiento entre los conceptos de estrés y ansiedad. La forma en que actualmente se entiende al estrés, es decir, desde un enfoque interactivo, proporciona un modelo amplio dentro del cual juegan su rol gran cantidad de variables que modulan el proceso. La ansiedad, en tanto emoción, parecería ser un concepto más acotado susceptible de insertarse dentro de aquel modelo más abarcativo.

En efecto, un sujeto que evalúe una situación cualquiera como potencialmente dañina experimentará una elevación en su estado de ansiedad. Naturalmente, el

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

grado de incremento de tal emoción estará en función de un amplio conjunto de variables que van desde las más básicas tendencias de personalidad hasta las características propias del entorno pero, indefectiblemente, en esa situación de estrés se producirá un aumento del estado de ansiedad.

En este punto, habría que repetir algunas cuestiones ya mencionadas a propósito del valor adaptativo del estrés. En unas pocas palabras, la respuesta de ansiedad no necesariamente es perjudicial sino que, nuevamente, juega un rol definitivo el monto de la misma.

En síntesis, el auge de la investigación y producción científica alrededor del estrés ha conducido a la generación de modelos que enfatizan la interacción entre el organismo y su entorno. Integrando gran cantidad de variables, los enfoques actuales han destacado el papel del estrés en una amplia variedad de problemas de salud al mismo tiempo que han rescatado su valor adaptativo.

Bibliografía:

- Labrador, F. y Crespo, M.: “Evaluación del estrés”, en Fernández-Ballesteros, R.: “Evaluación conductual hoy”, Pirámide, Madrid, 1994.
- Lazarus, R. y Folkman, S.: “Estrés y procesamiento cognitivo”. Martínez Roca, Barcelona, 1984.
- Sandín, B: “El estrés”, en Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F., : (1995) “Manual de Psicopatología”, vol. 1, McGraw-Hill/Interamericana de España, Madrid.
- Sapolsky, M.: “El estrés en los animales”, Investigación y ciencia, Marzo de 1990.

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

- Tobal, J. y Cano Vindel, A.: “Manual del I.S.R.A. Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad”, TEA, Madrid, 1988.