Cómo manejar el estrés

1. Reconozcamos lo que sentimos tras un evento altamente estresante como fue el terremoto en Chile:

Estrés Postraumático

A. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido:
   - Se ha experimentado, presenciado o le han explicado uno o más acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás, y...
   - Se ha respondido con temor, desesperanza u horror intensos.

B. El acontecimiento traumático es reexperimentado persistentemente a través de uno o más de las siguientes formas:
   - Recuerdos del acontecimiento recurrentes e intrusos que provocan malestar y en los que se incluyen imágenes, pensamientos o percepciones.
   - Sueños recurrentes sobre el acontecimiento que producen malestar.
   - Se actúa o se tiene la sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo.
   - Malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.
   - Respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.

C. Evitación persistente de estímulos asociados al trauma y embotamiento de la reactividad general, que se observa en tres o más de los siguientes síntomas:
   - Esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el suceso.
   - Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del suceso.
   - Incapacidad para recordar un aspecto importante del traumatismo.
   - Reducción del interés o participación en actividades.
   - Sensación de desapego o enajenación frente a los demás.
   - Restricción de la vida afectiva (ej: incapacidad de sentimientos amorosos).
   - Sensación de futuro limitado.

D. Aumento de la activación indicada por don o más:
   - Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
   - Irritabilidad o ira.
   - Desconcentración.
   - Híper vigilancia.
   - Respuestas de sobresalto.

E. Esto se prolonga más de 1 mes.

F. Se altera la actividad normal del individuo.

¿Qué hacer al respecto?

- Conversar el tema.
- Reconocer los sentimientos, pensamientos y sensaciones físicas.
- Tener presente la “normalidad” de lo que me sucede.
- Acompañarse de seres queridos. Evitar la soledad.
- Mantener conductas y hábitos saludables para mejorar la capacidad de sobrellevar el estrés excesivo.
- Consumir comidas balanceadas y descansar mucho.
- Establecer o re-establecer rutinas.
- En lo posible, evitar otros motivos de estrés, como tomar decisiones o hacer cambios importantes.
- Según la intensidad y duración de los síntomas, consultar a especialista.

Alimentos recomendados
Frutas y verduras
Alimentos ricos en porcentaje de agua.
Evitar:
Alimentos irritantes como ají, ajo, cebolla, pimienta, etc.
Alimentos altos en azúcar refinada.
Colorantes.
Carnes en general.
Para fortalecer el sistema nervioso:
Jengibre
Romero
Propóleo o polen
Para tranquilizar:
Melisa
Pasiflora
San Juan
Hoja de naranjo
Manzanilla

Recomendable: Consumir diariamente el 4% de agua en relación al peso corporal. No se consideran líquidos procesados como sopa en sobre, jugos y bebidas.

Receta infusión energizante:
1 papa de jengibre
25 clavos de olor
1 rama de canela
25 pepitas de pimienta negra
25 pepitas de cardamomo (o equivalente en cardamomo molido)
Miel a gusto.

Se hierven todos los ingredientes (excepto la miel) en 2 litros de agua, dejando hervir a fuego lento por 30 minutos. Endulzar con miel a gusto. Se puede cortar con un poco de leche para suavizar el sabor.

Mónica Daza Nieto
Psicóloga U.C.