

El Estrés y su Sistema Inmunitario

Los problemas emocionales causados por el estrés son con frecuencia evidentes—entre ellos una ansiedad excesiva, sentimientos de culpa y oscilaciones bruscas del estado de ánimo. Los efectos físicos tal vez sean menos visibles, pero pueden ser fatales. Las investigaciones han demostrado que el estrés afecta al sistema inmunitario, con consecuencias serias. Usted debe saber cómo el estrés puede comprometer su sistema inmunitario, y qué hacer al respecto.

Causantes del estrés

“Es sólo en estos últimos cincuenta años que hemos podido descubrir los mecanismos por los que el estrés contribuye a ... todo, desde el resfrío hasta las herpes y el SIDA,” dice Paul Rosch, presidente de The American Institute of Stress (AIS) y profesor clínico de medicina y psiquiatría en el New York Medical College. “Ha habido un notable aumento de las dolencias relacionadas con el estrés ... es muy evidente que la tensión en el trabajo es con mucho la principal causa del estrés en el caso de las personas adultas en los Estados Unidos.”

Lamentablemente, el estrés ha llegado a ser crónico e insidioso, señala el Dr. Rosch. En la actualidad, entre las posibles causas de estrés se cuentan la soledad, la frustración, la pobreza, la falta de apoyo social, y el ritmo acelerado y el carácter impersonal de las ocupaciones—si bien cada persona es afectada de forma diferente según la situación.

“No hay nada que se pueda decir sobre [el estrés] que se aplique a todos por igual,” explica el Dr. Rosch. “Es un fenómeno muy personal.” Pero los investigadores han hallado que ciertas circunstancias pueden influir para que la gente sea más susceptible a tensiones que perjudiquen el sistema inmune, incluidas las peleas maritales y tener que atender a un familiar enfermo.

Cómo afecta el estrés al sistema inmune

Sea cual fuere su causa, el estrés puede afectarlo físicamente. “Hay vías por las cuales los mamíferos responden a la tensión nerviosa. Los sistemas nervioso y endocrino liberan hormonas y neurotransmisores (mensajeros químicos en el cerebro) que afectan al funcionamiento de los nervios y tejidos del cuerpo,” explica John Sheridan, profesor de la Universidad del Estado de Ohio que ha llevado a cabo investigaciones extensas sobre los efectos del estrés. “Una activación prolongada de dichos sistemas tiende a producir efectos perjudiciales ... tienden a ser lo que denominamos ‘inmunosupresores.’” Según del Dr. Rosch, la tensión nerviosa reduce las células que combaten las enfermedades.

Las consecuencias del estrés

Varios estudios recientes han demostrado los efectos de la tensión nerviosa en el sistema inmunitario. En un estudio, Sheridan, con sus colegas Ronald Glaser y Jan Kiecolt-Glaser, comparó las reacciones de dicho sistema en el caso de personas ancianas que atienden a alguien que sufre de demencia, con las reacciones del sistema en ancianos que no atendían a un enfermo. Los investigadores determinaron que la eficacia de una vacuna antigripal anual depende del grado de

tensión nerviosa bajo la cual se esté al recibir las inyecciones; las personas ancianas que tenían que cuidar a otros tenían la mitad de probabilidades de adquirir protección rápidamente con esas inyecciones.

Usted debe tener en cuenta los posibles efectos negativos del estrés para su sistema inmunitario:

- una reacción reducida a las vacunas contra la gripe y otras condiciones
- un riesgo acelerado de contraer diversas enfermedades relacionadas con la edad, tales como afecciones cardíacas, diabetes, osteoporosis, fragilidad y ciertos tipos de cáncer
- una mayor susceptibilidad a los resfríos, a las infecciones de las vías respiratorias altas, e incluso al SIDA o al cáncer
- un mayor riesgo de ser obeso
- posible exacerbación de trastornos del sistema inmunitario, tales como el SIDA, el VIH, herpes, metástasis cancerosa, infecciones víricas, artritis reumatoide, y ciertas alergias

Señales de que el estrés puede estar afectando a su sistema inmunitario

El Dr. Rosch, Sheridan y otros expertos describen diversas señales de que el estrés puede estar afectando al funcionamiento de su sistema inmunitario:

- resfriarse con más frecuencia que de costumbre
- menor resistencia a las infecciones
- dificultad para dormirse
- dolores de cabeza
- palpitaciones más frecuentes
- sentirse letárgico o fatigado
- trastornos gastrointestinales relacionados con el estrés

Qué puede hacer

Si le parece que la tensión nerviosa puede estar afectando a su salud física, tome las medidas correspondientes para reducir o eliminar el problema. El AIS ofrece ciertas sugerencias para aliviar la tensión:

- practique técnicas de relajación tales como la meditación, la relajación muscular o el yoga

- haga ejercicio, particularmente ejercicios aeróbicos
- aprenda mejores maneras de manejar su tiempo
- establezca un sistema sólido de apoyo social, por medio de la familia, los amigos, los colegas, el trabajo voluntario, o sus aficiones
- fíjese objetivos apropiados y realistas, cuyo logro le inspire orgullo

Pero recuerde que no hay una técnica de alivio de la tensión que tenga resultados para todo el mundo. Lo que hay que hacer es experimentar y descubrir cuál es la que a usted le da mejores resultados.

Recursos

The American Institute of Stress
www.stress.org

MEDLINEplus
<http://medlineplus.gov/>

50 Ways to Prevent and Manage Stress por M. Sara Rosenthal. Contemporary Books, 2002.

Stress Management for Dummies por Allen Elkin, PhD. IDG Books, 1999.

Fuentes: Paul Rosch, MD; John Sheridan, PhD; The American Institute of Stress; MEDLINEplus; Ohio State University; *50 Ways to Prevent and Manage Stress* por M. Sara Rosenthal. Contemporary Books, 2002; *Stress Management for Dummies* por Allen Elkin, PhD. IDG Books, 1999; *The End of Stress as We Know It* por Bruce McEwen y Elizabeth Norton Lasley. Joseph Henry Press, 2002.

Por Kristen Knight
© 2003-06 Achieve Solutions