



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

Adicionalmente, la OMS (2013) incide en el estrecho vínculo que posee el estrés con las enfermedades cardiovasculares (ECV), y señala que hay una serie de determinantes subyacentes a las ECV, es decir, "las causas de las causas", que son un reflejo de las principales fuerzas que rigen los cambios sociales, económicos y culturales: la globalización, la urbanización y el envejecimiento de la población. Otros determinantes de las ECV señalados son la pobreza y el estrés.



Qué es el estrés

Se considera el estrés como una reacción normal del organismo frente a una situación puntual amenazante. Esta forma de estrés no afecta a la salud, dado que ayuda a preparar al organismo para defenderse de una situación de peligro, considerándose pues una respuesta adaptativa.

Por otra parte, nuestra personalidad y/o nuestro estilo de vida puede exponernos (tanto a personas en edad adulta como en edades infantiles o en la adolescencia) a continuos desafíos que nos pueden llegar a provocar un estrés crónico, al prolongarse en el tiempo o por su elevada intensidad, propiciando un estado permanente de alarma que puede llegar a producir alteraciones funcionales y orgánicas. En este caso, este estrés crónico es nocivo para la salud, y por tanto conviene minimizarlo o buscar ayuda profesional.

El estrés es una reacción adaptativa que nos permite reaccionar adecuadamente frente a una situación amenazante. Cuando el estrés se prolonga en el tiempo o es muy intenso, es perjudicial para la salud.

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011





**CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA**

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

Cuáles son sus síntomas

Los síntomas del estrés son muy variados y suelen depender del nivel de estrés al que estemos sometidos. Cuando el estrés aparece de manera transitoria (horas o días) los síntomas más típicos son embotamiento, humor depresivo, ira, hiperactividad o aislamiento. En cambio cuando el estrés tiene unas características más permanentes suele incluir, además de un humor depresivo, síntomas de ansiedad, preocupación (o una mezcla de todos ellos), sentimientos de incapacidad para afrontar los problemas, de planificar el futuro o de poder continuar en la situación presente, y un cierto grado de deterioro en cómo se lleva a cabo la rutina diaria. La persona puede estar predispuesta a manifestaciones dramáticas o a presentar una excesiva irritabilidad, y también suele acompañarse de una tendencia al aislamiento (especialmente en la adolescencia). En los niños, se puede volver a tener una enuresis nocturna (emisión no voluntaria de orina nocturna), a utilizar un lenguaje infantil o a chuparse el pulgar (OMS, 1992).

Estos síntomas son los más frecuentes, pero cada persona reacciona al estrés de una manera diferente, siendo lo más habitual que además de algunos de los síntomas descritos se presenten otros síntomas específicos.



Situaciones más frecuentes que pueden generar estrés

Si bien hay personas que por su personalidad presentan una mayor vulnerabilidad al estrés, existen múltiples situaciones que pueden propiciarlo, entre las más frecuentes se encuentran:

- Situaciones traumáticas, como p.e. vivir un atentado terrorista o situaciones de violencia doméstica. En estos



**CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA**

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

casos, se puede acabar padeciendo un trastorno por estrés postraumático.

- Cambios vitales importantes, como p.e. el despido laboral, una ruptura de pareja, perder la casa o el cambio de un país a otro.
- Sufrir la pérdida de un ser querido.
- Padecer alguna enfermedad grave y/o crónica.
- Vivenciar conflictos laborales graves, como el acoso psicológico laboral (*mobbing*).
- Dificultades económicas.
- Llevar una vida poco saludable, descuidando aspectos vitales importantes como el sueño, la alimentación, el ejercicio, la higiene, el trabajo, la familia y/o la vida social.

Por otra parte, el abuso de ciertas sustancias como las drogas, los estimulantes y el alcohol también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés.

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/



Estrés e infancia

Contrariamente a lo que se suele creer, en la infancia también se puede experimentar estrés, en algunas ocasiones los síntomas son evidentes pero en otras puede no ser fácil identificarlos ya que pueden aparecer disfrazados de reacciones tales como pereza, fantaseos, falta de iniciativa, mal carácter... Para poder establecer una relación de ayuda conviene que los progenitores o tutores identifiquen estas emociones, revisen su propia conducta (por si puedan estar generando estas reacciones), y traten de averiguar el posible origen del estrés.



**CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA**

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

Algunos autores han intentado identificar los acontecimientos que con más frecuencia generan estrés en la infancia (Trianes y cols., 2009), señalando los siguientes:

- Situaciones de enfermedad o procedimientos médicos.
- Sucesos relacionados con la imagen corporal (p.e. la obesidad,...).
- Eventos estresantes en el terreno académico (p.e. exceso de tareas escolares, dificultades de aprendizaje...).
- Dificultades en las relaciones con los compañeros (p.e. falta de aceptación de los iguales, peleas, situaciones de ridiculización...).
- Sucesos negativos en la familia (p.e. dificultades económicas, conflictos entre los progenitores...).



Estrés y adolescencia

La adolescencia es una etapa compleja en la vida del ser humano, ya que supone una ruptura con la infancia y la búsqueda de una identidad como persona adulta.

Así, Igualador (2009) señala que con la llegada de la pubertad y adolescencia se incrementan los miedos relacionados con las situaciones sociales: temor a relacionarse, a lo que piensa el grupo de iguales, miedos sexuales... También suelen aparecer miedos existenciales, relacionados con la vida y la muerte. Además, se ponen de manifiesto una serie de temores relacionados con la autoestima personal, con el aspecto físico, la capacidad intelectual, los logros académicos y deportivos, y con las relaciones interpersonales: la aceptación social, el miedo al ridículo y a lo que piensen los demás.

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

El papel de los padres y madres debe consistir en estar cerca y favorecer la comunicación, mientras aprenden a resolver esta crisis vital, aceptando que es un proceso normal en el desarrollo de la persona.

Ramón y Cajal señaló que “quien no haya sido algo salvaje durante su infancia y adolescencia corre un alto riesgo de serlo en su edad madura; a no ser que se trate de un inadaptado, de un abúlico, o de un viejo prematuro”.



Estrés y jóvenes

El Instituto de la Juventud (INJUVE) perteneciente al Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad (2006), en colaboración con el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, señala que un nuevo patrón de riesgos afectan a los que se encuentran en el inicio de su vida laboral. En la evolución reciente del mercado de trabajo se detectan nuevos colectivos de riesgo, en los que se concentran algunos de los factores que influyen en el incremento de la siniestralidad. Un caso particularmente relevante es el de los jóvenes.

El patrón tradicional de riesgos está dando paso a un nuevo modelo de riesgos, caracterizado por la utilización intensiva de las nuevas tecnologías, una mayor flexibilidad en la organización del trabajo, y una mayor polivalencia de los trabajadores. Este nuevo patrón de riesgos afecta principalmente a los jóvenes, ya que se encuentran en las fases iniciales de su vida laboral, y puede suponer un factor de estrés añadido.

Las dificultades para lograr y mantener un empleo estable, para hacer frente a las nuevas exigencias de los puestos de trabajo, y para aportar la polivalencia que se exige en una economía

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011





CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

tecnológica avanzada, se unen a otros factores, como el precio de la vivienda, o el fracaso escolar, que configuran un campo de juego en el que los jóvenes tienen que desarrollar su proyecto personal. En este contexto de incertidumbre, las dificultades para gestionar correctamente las demandas del mercado de trabajo, y nuestras propias capacidades, son una fuente objetiva de estrés.

La figura 1 representa visualmente el [estrés](#), realizada por Nikolas Sider para la OMS.

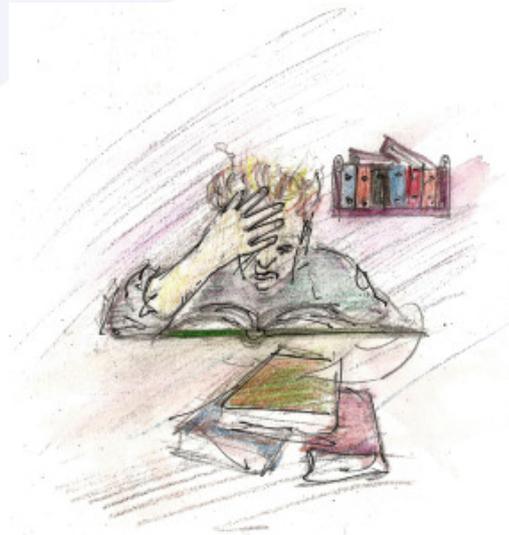


Figura 1. Imagen del estrés (Nikolas Sider).



Estrés y trabajo

[La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#) (EU-OSHA) define el estrés laboral como un desequilibrio entre las exigencias y los recursos con que cuenta una persona para satisfacer dichas exigencias.

El estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de las personas trabajadoras, y para el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan (OMS, 2004). Un trabajador

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además, la entidad para la que trabaja suele tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo.

Por otra parte, la EU-OSHA señala que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud y la seguridad a los que nos enfrentamos en Europa. Casi el 25% del personal laboral se ve afectado por él, y los estudios indican que entre un 50% y un 60% de las bajas laborales están relacionadas con el mismo. Ello representa un enorme coste tanto en sufrimiento humano como en perjuicios económicos.

En el año 2005, en los 27 estados miembros de la Unión Europea, el estrés fue el segundo problema de salud más común en el trabajo afectando al 22% de los trabajadores. El mundo del trabajo, en constante evolución, impone cada vez mayores demandas a las personas debido a la racionalización y a la externalización, la creciente necesidad de flexibilidad de las funciones y cualificaciones, el aumento de los contratos temporales, la creciente inseguridad en el trabajo, la intensificación de éste (que supone una mayor carga de trabajo y más presión), y el desequilibrio entre la vida laboral y familiar.

La reciente Encuesta Europea sobre Salud y Seguridad Ocupacionales, realizada con el apoyo de EU-OSHA y publicada en 2013, señala que la percepción del estrés laboral es muy elevada. El 51% del personal laboral considera el estrés algo habitual en su entorno de trabajo y un 16% lo considera un problema “muy frecuente”. Según este estudio, las principales causas atribuidas al estrés laboral serían las siguientes:

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



**CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA**

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

1. El 72% lo atribuye a la precariedad laboral o la reorganización de la plantilla.
2. Para un 66% la causa principal serían las horas o la carga de trabajo.
3. Los datos anteriores se invierten en el caso de profesionales sanitarios, quienes atribuyen las horas empleadas o la carga de trabajo en el 77% de las ocasiones.
4. El 59% de las personas encuestadas señala el acoso laboral o la intimidación en el trabajo.
5. Un 57% lo atribuye a la falta de apoyo de sus compañeros y superiores.
6. El 46% alude a las escasas oportunidades de control sobre las pautas de trabajo.

Por otra parte, y dada la situación económica actual, estar en desempleo puede generar un estado de estrés permanente si se prolonga en el tiempo. En este sentido, un estudio de Waddel y Burton (2006) concluye que el empleo es el medio principal por el que se obtienen los recursos económicos adecuados para el bienestar material, con frecuencia es parte central de la identidad de la persona y de su estatus socio-económico. El desempleo se asocia con el detrimento de la salud mental y física, por lo que el trabajo también puede ser beneficioso para la salud.



Estrés y mujer

Diversos estudios señalan que el estrés parece presentar mayor impacto en las mujeres que en los hombres, asociado a las desigualdades entre ambos sexos.

El Instituto de la Mujer (2000), creado en 1983, considera entre otros aspectos que la incorporación de la mujer al mundo laboral

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011





CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

conlleva una consecuencia inmediata, como es la realización de una doble jornada, porque el desempeño de las obligaciones laborales de tipo remunerado no ha producido el abandono de las tareas domésticas, por parte de las mujeres trabajadoras.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social, incorpora en la sección de [Igualdad de Género](#) el *Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades 2008-2011 (2007)*, dicho plan pone de manifiesto que aún queda un largo camino por recorrer hasta alcanzar la igualdad efectiva entre mujeres y hombres. Considera que la sociedad española está todavía impregnada de estereotipos y roles de género que colocan a las mujeres en una posición de desventaja con respecto a los hombres. Este plan estratégico se inspira en dos principios básicos: la no discriminación y la igualdad.



Descanso

Para combatir o prevenir el estrés existen diversas estrategias, entre las que destaca *el descanso*. Cada persona puede conseguir el descanso de una manera diferente, así por ejemplo para una persona el deporte puede ser su mayor fuente de descanso mientras que para otra puede ser el ocuparse de sus plantas. La forma en que una persona obtiene el descanso no importa, lo importante es que incorpore en su vida tiempo para descansar a diario.

Uno de los aspectos fundamentales para el descanso, y el único común a todas las personas es *el sueño*, al que no se le suele dar la importancia que posee. El Ministerio de Sanidad y Política Social (2009) señala una serie de recomendaciones orientadas a la preservación del sueño, a las que se conoce como medidas de *higiene del sueño*, y entre las que destacan las siguientes:

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

- Procure dormir entre 6 y 8 horas al día.
- Intente propiciar que su dormitorio sea confortable, con cama cómoda, sin ruidos ni luz y con la temperatura adecuada.
- Procure acostarse y levantarse con cierta rutina horaria, evitando en lo posible romper los horarios.
- Evite las siestas de más de 20 minutos.
- Fomente las cenas ligeras.
- Evite consumir estimulantes como la cafeína y la teína, especialmente por las tardes o noches.
- El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud, perjudican el sueño. Evite su consumo especialmente en las horas antes de dormir.
- Realice actividad física de forma regular, pero evite realizarla antes de ir a dormir.
- Si una noche duerme menos, intente compensarlo la noche siguiente procurando acostarse antes o levantándose más tarde.



Qué puedo hacer para prevenir o minimizar el estrés

Habrán ocasiones en las que parezca que no se puede hacer nada para prevenirlo, pero esto no es del todo cierto ya que llevar una *vida saludable, descansar y preservar el sueño* minimiza los efectos del estrés.

En los casos en que ya esté padeciendo estrés o se desee prevenirlo, el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más proactiva posible y para ello le sugerimos algunas estrategias que han mostrado su eficacia, así:



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

- Preserve entre 6 y 8 horas al día para dormir, fomentando las medidas de higiene del sueño, descritas en el apartado anterior.
- Practique regularmente algún tipo de actividad física (p.e. correr, nadar, hacer bicicleta, bailar,...).
- Cuide su salud y procure llevar una alimentación sana.
- Fomente en su vida espacios para el descanso, actividades de ocio, sociales y de tiempo libre.
- Procure ocuparse de contar con un nivel educativo y económico suficiente.
- Evite el consumo de tóxicos.
- No centre su vida exclusivamente en el trabajo o en los estudios.
- Procure buscar posibles soluciones a sus problemas y trate de resolverlos.
- Intente favorecer la comunicación con las personas cercanas.
- Fomente su autoestima y trate de utilizar pensamientos racionales y positivos.
- Aprenda a detectar los primeros síntomas de estrés y haga uso de algunas de estas estrategias para minimizarlo.

Por último, si el malestar subjetivo frente al estrés no mejora, empeora o cree tener una obsesión (por ejemplo con una experiencia traumática) consulte con su profesional de salud de referencia.



www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

Bibliografía

Organización Mundial de la Salud en colaboración con la Fundación Victorian para la Promoción de la Salud (VicHealth) y la Universidad de Melbourne. Promoción de la salud mental: Conceptos. Evidencias emergentes. Práctica. Informe compendiado. Ginebra (Suiza): OMS; 2004. Disponible en:

http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

World Health Organization. Health 2020: the European policy for health and well-being [actualizado 28 junio 2013; citado 02 julio 2013]. Disponible en:

<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being>

World Health Organization. Mental Health [actualizado 24 mayo 2013; citado 02 julio 2013]. Disponible en:

<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health>

Organización Mundial de la Salud. Enfermedades cardiovasculares [actualizado marzo 2013; citado 02 julio 2013]. Disponible en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

Organización Mundial de la Salud. The ICD-10 Classification of Mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research. Geneva (Italia): OMS; 1992. Disponible en:

<http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf>

Trianes MV, Blanca MJ, Fernández F, Escobar M, Maldonado E, Muñoz A. Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). Psicothema, 2009; 21(4):598-603. Disponible en:

<http://www.psicothema.com/resumen.asp?id=3677>

Igualador S. Estrés y ansiedad. Niños y adolescentes. Grupo Gesfomedia; 2008.

Instituto de la Juventud (INJUVE). Inclusión social, mercado de trabajo y salud laboral: perspectivas sobre el estrés laboral en los jóvenes españoles. Madrid (España): Instituto de la Juventud; 2006. Disponible en:

<http://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/inclusion-social-mercado-de-trabajo-y-salud-laboral-perspectivas-sobre-el-estres-laboral-en-los->

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



**CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA**

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

World Health Organization. Stress at the workplace [actualizado 14 febrero 2007; citado 02 julio 2013]. Disponible en:

http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Estrés y riesgos psicosociales [actualizado 08 abril 2013; citado 02 julio 2013]. Disponible en: <http://osha.europa.eu/es/topics/stress>

Organización Mundial de la Salud. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Ginebra (Suiza): OMS; 2004. Disponible en:

http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf

European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). European Opinion Poll on Occupational Safety and Health. Bilbao (Spain): EU-OSHA; 2013. Disponible en:

<https://osha.europa.eu/en/safety-health-in-figures/eu-poll-press-kit-2013.pdf>

Waddell G. and Burton AK. Is work good for your health and well-being? Department of Work and Pensions. UK: TSO; 2006.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. El estrés en las mujeres trabajadoras: sus causas y sus consecuencias. Madrid (España): Instituto de la Mujer; 2000.

Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Igualdad y género [actualizado 02 julio 2013; citado 02 julio 2013]. Disponible en:

<http://www.empleo.gob.es/es/igualdad/>

Ministerio de Sanidad y Política Social. Aprendiendo a conocer y manejar el insomnio. Información para el paciente. Madrid (España): Agencia Laín Entralgo; 2009. Disponible en: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_paciennte.pdf

Enlaces de interés

[Organización Mundial de la Salud. Estrés y ámbito laboral.](#)

[Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.](#)

[Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Autoestima.](#)



**CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA**

CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

[Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud.](#)

[Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Los Círculos de la Vida.](#)

[Portal Guía Salud.](#)

[INFOCOPONLINE \(2011\). Uno de cada tres europeos presenta un problema de salud mental.](#)

[Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. Estrés y Ansiedad.](#)

[Vídeo de *Los Círculos de la Vida* sobre el Estrés y Descanso. Servicio Canario de la Salud.](#)

[Vídeos sobre el estrés. Página Web del Dr. Raúl Espert.](#)

[Vídeo sobre el estrés. Programa “Redes” de RTVE, Eduardo Punset.](#)



www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011