

## **ESTRES y ENFERMEDAD \*\*\***

**El termino estrés ya es parte de vocabulario habitual de nuestros tiempos, casi todo el mundo conoce sus alcances y efectos, es como la enfermedad que caracteriza a la modernidad, sobre todo la vida en las grandes urbes.**

Tal vez el Dr. Hans Selye, primer investigador del tema, que describió los signos de este síndrome, nunca imaginó en el año 1.956, los alcances que tendría en el futuro.

No obstante es bueno comentar que existe un estrés normal y saludable y un estrés patológico, que conduce a un sinnúmero de enfermedades, algunas graves y catastróficas. Este estrés negativo es el que lleva de la emoción a la lesión y de ahí a múltiples manifestaciones enfermas, en la esfera de lo físico y lo psíquico. Famosas son las investigaciones del Dr. Karl Simmollthong, USA, (1.999), donde demuestra las altas correlaciones que existen entre factores estresantes mantenidos y ciertos tipos de cáncer, diabetes, trastornos inmunológicos, dermatitis, enfermedades digestivas y cardiopatías. Pero no siempre esta forma de adaptarnos al ambiente, que es lo que llamamos estrés, enferma.

El estrés, manejado en forma correcta, como un mecanismo natural de adaptación, tiene efectos positivos, pues permite reparar más eficientemente los tejidos cerebrales. Este hallazgo lo hicieron hace muy poco, investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México, (2004) quienes señalaron que el estrés positivo disminuye la producción de "auto-anticuerpos", lo que evita la destrucción prematura de neuronas, que quizás habrían sido eliminadas por la respuesta natural del sistema inmunológico del organismo.

Las conclusiones de esta investigación afirman que, al contrario de lo que se cree generalmente, el estrés no es una enfermedad. Se trata sólo de un esfuerzo de adaptación a las exigencias del medio, que realiza el organismo, a fin de retornar a un punto de equilibrio, en lo psicológico y en lo fisiológico. Este esfuerzo es constante, porque toda la vida del hombre implica un enfrentamiento con el medio, con las demandas del entorno. Si no logra adaptarse, estarán gravemente amenazadas su salud y su bienestar.

**Psicólogo Antonio Estévez M.  
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179  
Providencia.**

En su existencia diaria, en la lucha por la subsistencia, las personas estamos expuestas a lo que se llama "agentes estresantes". Entre ellos, figuran las bacterias, hongos, sustancias tóxicas, el ruido, el aire contaminado, temperaturas extremas o múltiples situaciones de tipo emocional, tales como la enfermedad, la muerte de un familiar, la disolución de la familia, conflictos laborales, los viajes e incluso los cambios de domicilio.

Todos somos portadores de una cuota de tensión. Y tenemos que metabolizar esto diariamente. Sin embargo, como lo mencionábamos antes, hoy se habla de estrés positivo y negativo. El primero corresponde a individuos que enfrentan muy bien la adaptación. El segundo a personas en las cuales el estrés provoca un permanente estado de intranquilidad. Cada situación difícil, cada problema, cada mala noticia, aumenta nuestro nivel de ansiedad. La presión de la caldera interna sube silenciosamente, hasta un punto en que cualquier acontecimiento sin importancia provoca un desborde o estallido. El individuo tenso pierde constantemente energía nerviosa, en grandes cantidades. Este estrés negativo y mantenido, es como una enfermedad silenciosa, que lentamente va mermando la salud de las personas, hasta que muchas veces es demasiado tarde.

Existen cuatro etapas claras que afectan a la persona "estresada", como se le denomina hoy: 1) La inquietud; 2) La ansiedad; 3) La angustia y 4) El descontrol.

La inquietud se caracteriza por una vaga sensación de inseguridad y nerviosismo, que con frecuencia se convierte en algo crónico e inseparable de la vida cotidiana.

La ansiedad es un malestar más intenso, que aparece bajo la presión de hechos o circunstancias especiales y se manifiesta más en lo físico, la persona no puede estar tranquila, se mueve con ansiedad e imprecisión.

La angustia es una manifestación más violenta, en que la unidad orgánica siente amenazada su propia existencia, Incluye el temor a lo desconocido a la enfermedad y la muerte. Es una sensación interna, más psíquica y perturbadora.

El descontrol es la consecuencia, muchas veces, de todo lo anterior, el sujeto explota con una pequeña observación o un

discreto ruido. Está intolerante a todo, se fatiga con facilidad y pierde el control y dominio de la expresión de sus emociones.

Inexplicablemente, la educación moderna no contempla la capacitación en esta área, ni el desarrollo de hábitos imaginativos y emocionales positivos. Nadie enseña, ni en escuelas ni universidades, lo que actualmente se denomina "estilo de vida" para enfrentar el estrés. Tal parece que la tensión, las emociones y la estabilidad psicológica no tuvieron importancia alguna.

Recordemos lo que decíamos más arriba, el estrés es un factor concomitante en el desarrollo de graves enfermedades cardíacas, renales, digestivas, arteriales, metabólicas, mentales, nerviosas y hasta en cierto tipo de cánceres. De allí que aprender a manejarlo sea una tarea de hoy, y no de mañana.

Por lo tanto es bueno sugerir algunas conductas y hábitos, que con la práctica permanente, pueden ayudarnos a neutralizar los efectos negativos de un estrés patológico, estas pautas, brevemente son:

- Acostúmbrese a expresar sus emociones, en forma constructiva, con las personas adecuadas y con un lenguaje fluido. No reprima ni se guarde emociones intensas, esa energía puede alterar su organismo. Comuníquese, tenga actividades físicas que lo desahoguen. Recuerde que una emoción es energía, y la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma y esta se puede transformar o metabolizar en forma de una enfermedad u otros trastornos funcionales.
- Eduque su atención, trate de prestar atención a las cosas una por una, no disperse su atención. Pues al atender a más de un asunto a la vez se disocia la unidad psicofisiológica del cerebro. Por ejemplo no hable por teléfono, mientras escribe en el computador o no coma mientras ve TV, etc....
- Trate todos los días de retirarse unos minutos en silencio y revise su día, procese su experiencia diaria, vea que le ha ocurrido durante la jornada, trate de darle un sentido a cada experiencia.

- Procure aprender una técnica eficiente de relajación y practíquela al menos una vez al día, durante unos 20 minutos, eso es esencial para su equilibrio cerebral y emocional. El cuerpo aparte de dormir, necesita una relajación en vigilia. Esta es una necesidad fisiológica de su cerebro.
- Practique un deporte regularmente, donde incremente su capacidad aeróbica y elimine toxinas por la transpiración.
- No se aíse de la personas, comuníquese y deje de ser tan crítico, comprenda a sus semejantes, antes de ser mordaz.
- Aprenda a vivir el tiempo presente, que es lo único que existe, déjese de fantasías terroríficas y controle su imaginación y sus pensamientos automáticos, y verá como su calidad de vida mejora lentamente. “Presente” también significa regalo.
- Aprenda una sana higiene del sueño y duerma en forma profunda, muchos trastornos se originan en un mal dormir. Duerma las horas justas que necesita, ni más ni menos, lo que su cuerpo requiere, pero duerma profunda y reparadoramente, sin usar fármacos.
- Cuando realice cualquier actividad, laboral o recreativa, comprométase al máximo, con agrado y resolución, eso le relajará y le ahorrará mucha energía.
- Aprenda a comunicarse en forma precisa y hablar lo justo y necesario, recuerde que uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que habla.
- Haga un esfuerzo por no tomarse personalmente todo lo que le ocurre en la vida, las cosas son como son y muchas veces los hechos están muy lejos de ser cómo nos gustaría que fueran, pero seguro que no es nada personal, solo son.
- Viva en armonía y respeto por todo el mundo, dentro de lo posible, pero por sobre todo viva para estar conforme consigo mismo y no para la imagen externa o dejar contento al resto de las personas. Ese tiempo y energía nadie se lo va a devolver.
- Recuerde que somos felices o desgraciados, no por los hechos en sí, sino por la interpretación que hacemos de

ellos, y la interpretación depende de nosotros, los hechos muchas veces no.

- Aprenda a disfrutar lo que tiene, en todo sentido y deje de sentirse desgraciado o triste por lo que le falta. Siempre le van a faltar cosas, la felicidad tiene que ser ahora.
- Tenga una dieta sana, coma muchas verduras, cereales y frutas, sin procesar. Evite la comida chatarra y muy elaborada, los preservantes y edulcorantes son un veneno para su salud. Por lo menos tome un litro y medio de agua pura por día, solo el agua hidrata, el resto de las bebidas pueden ser estimulantes y sabrosas, pero no hidratan.
- Trate de respirar todos los días, el mayor tiempo posible en forma profunda y conscientemente. La respiración es la nutrición más importante del cuerpo. Si tiene una emergencia psicológica, concéntrese en la respiración, respire en forma lenta y profunda y todo se calmará.
- Ayuda mucho a disminuir el estrés negativo el moverse más lentamente, de lo que nos movemos habitualmente. Cuando esté estresado por algo practique el moverse lenta y conscientemente al menos unos 15 minutos, con cualquier movimiento habitual, obra maravillas. Cambiará su metabolismo y su actividad nerviosa, es como hacer Tai-Chi.
- Y, cálmese, viva con más calma y serenidad, reduzca la velocidad de su vida. La prisa no es buena consejera y acorta la vida.

**Psicólogo Antonio Estévez M.  
CLINICA CECOP. Fono: 33 53 179  
Santa Magdalena N° 75, Of. 805, Providencia, Metro Los  
Leones.**

Santiago de Chile, marzo 2.005

**Psicólogo Antonio Estévez M.  
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179  
Providencia.**