

Estres

Probablemente, todos hemos sentido estrés. A veces es por un momento breve y debido a alguna situación, como estar en un tráfico pesado. Otras veces, es más persistente y complejo como cuando tenemos problemas de relaciones, algún miembro de la familia está enfermo o debido a la muerte del cónyuge. Y a veces el estrés nos puede motivar a lograr ciertas tareas.

Estrés Peligroso

El estrés se convierte en peligroso cuando interfiere con su habilidad de vivir una vida normal por un período extenso de tiempo. Usted puede sentirse “fuera de control” y no tener idea de lo que debe hacer, aún si la causa es relativamente insignificante. Esto a su vez puede causarle que usted esté continuamente fatigado, no se pueda concentrar o esté irritable en situaciones normalmente tranquilas. El estrés prolongado puede aumentar cualquier problema emocional que haya surgido de eventos traumáticos en su pasado, e incrementar pensamientos suicidas.

Reacciones Naturales

El estrés también puede afectar su salud física debido a los mecanismos internos de respuesta que tiene nuestro cuerpo. Usted puede sudar con tan solo pensar en una fecha importante, o sentir que su corazón se acelera mientras mira una película de miedo. Estas reacciones son causadas por hormonas que los científicos creen ayudaron a nuestros antepasados a lidiar con las amenazas e incertidumbre de su mundo.

Si la causa de su estrés es temporera, los efectos físicos usualmente son de corta duración también. En un estudio la presión de tomar exámenes aumentó el grado de acné entre estudiantes de universidad, independientemente de cómo se alimentaron o durmieron. La condición disminuyó después que pasaron los exámenes. El dolor abdominal y la irregularidad también han estado atados al estrés situacional.

Mientras más tiempo su mente se sienta estresada, sin embargo, más tiempo su sistema de reacciones físicas se mantiene activado. Esto puede llevarle a mayores problemas de salud.

Desgaste Físico

El viejo refrán que dice que el estrés “envejece” a una persona más rápido que lo normal fue recientemente verificado en un estudio de mujeres que habían pasado muchos años cuidando niños incapacitados o muy enfermos. Debido a que sus cuerpos no fueron capaces de regenerar completamente las células sanguíneas, se encontró que estas mujeres eran físicamente diez años mayores que su edad cronológica.

Reacciones al estrés a largo plazo pueden alterar el sistema inmunológico del cuerpo en formas

que están asociadas con otras condiciones de “envejecientes” como son la fragilidad, descenso en funcionalidad, enfermedad coronaria, osteoporosis, artritis inflamatoria, diabetes tipo 2, y algunos tipos de cáncer.

Las investigaciones también sugieren que el estrés imposibilita la capacidad del cerebro de bloquear ciertas toxinas y otras moléculas más grandes, potencialmente dañinas. Esta condición también es común en pacientes que sufren la enfermedad de Alzheimer.

Puntos de Presión

Aunque el estrés emocional que surge sorpresivamente, ha sido relacionado con la disfunción severa del corazón en personas normalmente saludables, los científicos no están seguros si el estrés crónico por si solo causa enfermedad del corazón. Lo que si está claro es que el estrés excesivo puede empeorar factores de riesgo existentes como la hipertensión y altos niveles de colesterol. Los estudios también demuestran que las personas que reaccionan con coraje o que exhiben hostilidad frecuente- una conducta común en los que están bajo estrés- tienen un riesgo mayor de padecer una enfermedad del corazón.

Sentimientos de desesperación que acompañan al estrés pueden fácilmente tornarse en depresión crónica, una condición que le llevan a descuidar una dieta balanceada y hábitos de actividades. Esto a su vez, le puede poner en riesgo mayor de sufrir un ataque al corazón, obesidad y disfunción renal.

El estrés puede complicar su habilidad de recuperación en caso de una enfermedad seria. Un estudio sueco encontró que las mujeres que han sufrido ataques al corazón tienden a tener menos oportunidades de recuperación si también están experimentando estresantes maritales como la infidelidad, abuso de alcohol, o la enfermedad física o psiquiátrica de la pareja. De otra parte, el adiestramiento en manejo de estrés es un método probado para ayudar a una recuperación rápida luego de una ataque al corazón.

El estrés puede también complicar su habilidad de recuperarse de una enfermedad seria.

Que puede hacer

Aprender a lidiar con el estrés efectivamente es un esfuerzo que vale la pena, aún si usted ya se considera capaz de manejar cualquier situación que la vida le presente.

Muchos de los estresantes más comunes a largo plazo- enfermedad en la familia, recuperación de heridas, presiones de carrera- surgen muchas veces concurrentemente y sin previo aviso.

El manejo del estrés es particularmente valuable si su familia tiene historia de hipertensión y otras formas de la enfermedad del corazón.

·◆ Identifique la causa. Usted puede encontrar que su estrés surge de algo que es fácil de corregir. Un psicólogo puede ayudarle a definir y analizar estos estresores, y desarrollar un plan de acción para lidiar con ellos. ·◆ Monitoree sus estados de ánimo. Si usted se siente estresado durante el día, escriba que lo causó, junto con sus pensamientos y estado de ánimo. Nuevamente, usted puede encontrar que la causa es menos seria de lo que pensó en primera instancia. ·◆ Haga tiempo para usted al menos dos o tres veces a la semana. Aún diez minutos al día de “tiempo personal” le puede ayudar a refrescar su visión mental y aminorar o detener los sistemas de respuesta al estrés que tiene su cuerpo. Apague el teléfono, pase tiempo solo/a en su habitación, haga ejercicios, o medite con su música favorita. ·◆ Márchese cuando tiene coraje. Antes de reaccionar, tome tiempo mentalmente para reagruparse, contando hasta diez. Entonces observe la situación nuevamente. El caminar u otras actividades físicas le ayudarán a soltar la presión. ·◆ Analice su horario. Estudie sus prioridades y delegue las tareas que pueda (por ejemplo, ordene comida fuera después de un día fuerte, comparta responsabilidades en el hogar). Elimine tareas que son “debiera hacer” y no “tengo que hacer”. ·◆ Establezca estándares razonables para usted y otros. No espere perfección.

La “American Psychological Association Practice Directorate” agradecidamente reconoce la asistencia de Sara Weiss, Ph.D., y a Nancy Molitor, Ph.D., el desarrollo de esta hoja informativa.

Traducción al Español: Ivonne Hawayek, MA

(c) Copyright 2004 American Psychological Association