

DIA 5

Aprender a cuidar el cuerpo

La ansiedad afecta directamente el cuerpo generando Estrés. El estrés es la forma de reaccionar que tiene nuestro organismo ante situaciones de alertas, que son técnicamente las que generan estados de ansiedad.

El estrés no es una emoción en sí mismo. Puede desencadenar estados emocionales, pero no es una emoción.

El stress, ha sido el protagonista en este último tiempo, del discurso de casi toda la sociedad. No hay ámbitos de la vida cotidianas donde no se lo hayan mencionado. La escuela, el trabajo, la familia, el tránsito vehicular, etc.

¿Qué es el estrés?

Enrique Rojas, en su libro “la ansiedad” (1989) define al estrés como *“la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga mas allá de las propias fuerzas y que se manifiesta en tres planos : Físico, Psíquico, y conductual.”*

Existen dos tipos de stress, el eutres que es el estrés fisiológico o normal, y el distres que se trata de un tipo de stress patológico.

- **Eutres:** *Es el proceso de activación o tensión necesaria para lograr un objetivo: Acción. Este tipo de acción puede ocurrir en el plano psíquico o físico. Ejm: **En el plano físico;** José tiene que llegar mañana a la mañana a Salta por una urgencia, conducirá su vehículo toda la noche. Su proceso de activación de tensión liberará cortisol y adrenalina (una hormona que esta relacionada con la vigilia.) y esto le permitirá conducir por un lapso de tiempo sin dormirse. **En el plano psíquico:** José se concentrará en la urgencia que debe enfrentar, de esta manera podrá optimizar mejores ideas para lograr una resolución mas efectiva.*
- **Distres:** *Es cuando la reacción de estrés del organismo, es de una intensidad o durabilidad mayor a la que requiere la situación.*

Ejm: Marisa es docente hace ya 20 años, si bien trabaja en una escuela periférica con alumnos con tendencias delictivas, nunca tuvo problemas para asistir a su lugar de trabajo. De pronto, comenzó a ver como perdía capacidad para tolerar con estabilidad emocional ante la conducta de sus alumnos. Al día de la fecha no puede manejar la angustia y cada vez que tiene que ir a la escuela, se descompone, suda, y se angustia. “Es una tortura ese lugar”, expreso en una de sus consultas.”

El Estrés es la reacción del organismo, para poner en funcionamiento las distintas respuestas, a las contingencias diarias. Es por eso que el cuidado del organismo nos permite tolerar con mejor funcionalidad procesos de ansiedades prolongados y no entrar en déficit corporales que nos lleven a enfermedades físicas.

Reacciones corporales del estrés responde a la interpretación del organismo de que se esta en una situación de peligro o alerta por eso reaccionará de la siguiente manera:

- Aumentan los latidos cardiacos, para irrigar mayor cantidad de sangre, con el objetivo de oxigenar mejor los músculos para la huida o reacción.*
- Los bronquios se dilatan, y se aumenta la respiración. Esto mejora el intercambio gaseoso a nivel alveolar, permitiendo la oxigenación de la sangre.*
- Se mejora la irrigación de la musculatura esquelética (es decir los músculos que podemos controlar, ya que la musculatura lisa, no la dominamos voluntariamente), esto con el fin de prepararnos para la huida o acción.*
- Aumento de la expulsión de glúcidos (azucares) del hígado, a la sangre. Esto permite que la glucosa entre a las células y reciban la energía que contienen los glúcidos.*
- Se eleva la posibilidad de coagulación en la sangre. El organismo se prepara por las dudas que haya algún sangrado. (El organismo interpreta todas las situaciones de amenaza de igual manera, ya sea*

que estemos en un accidente de tránsito o ante la posibilidad que nos cierren el banco antes de realizar un depósito.)

- *Se disminuye la capacidad excretora del estomago e intestino.*
- *Se restringe la respuesta a estímulos sexuales y el funcionamiento de los correspondientes órganos. (esto pone de manifiesto las dificultades que sostienen las personas víctimas de este tipo de reacción cuando están bajo estados crónicos de ansiedad.)*
- *Disminuye la respuesta inmunológica del organismo.*

Daños que genera el estrés

Que el organismo genere procesos de adaptación a través de reacciones de estrés, no es en si mismo perjudicial para la salud. Por el contrario: “El estrés es el condimento de la vida”, formuló Hans Selye (fisiólogo y medico astrohungaro investigador del tema) . La activación de procesos de reacciones de estrés en el corto plazo y en constante alternancia con fases de relajación es unas características positivas de los seres vivos. Como ejemplo de estos podemos pensar en la sístole y diástole del corazón, en la inspiración y espiración de los pulmones, en el sueño y vigilia del sistema nervioso, etc.

Pero cuando reacciones, se perpetuaran en el tiempo, sin dar chance al organismo de reorganizarse y descansar, generaría un daño que hasta puede llegar a ser permanente en muchos casos.

Por ejemplo, si el aparato circulatorio no tuviera descanso y continuamente trabajara de la forma en que lo hace cuando esta estresado, se generaría primero un engrosamiento de las paredes del corazón y luego una dilatación, acompañándose de un insuficiencia cardíaca, con la imposibilidad de producir un buen envío de sangre al organismo. Algunos de los daños que sufren las personas con estrés crónico son los siguientes:

Hipertensión Arterial, con riesgo de **Accidentes Cerebro** Vasculares o aneurismas arteriales en diferentes partes del cuerpo con la consiguiente posibilidad de ruptura y dependiendo el lugar es el daño que produce.

La liberación de glúcidos, también estimula la liberación de insulina para ingresar la glucosa en la célula. Este continuo trabajo por parte del páncreas,

liberando esta hormona, puede producir su ruptura, llevando a la persona a una **diabetes**.

El aumento en la **tensión muscular**, sobre todo en músculos del cuello, genera **cefaleas crónicas** con el consiguiente aumento de la tensión arterial.

El aumento de la coagulación sanguínea, puede llevar a generar episodios de coagulaciones intravasculares diseminadas con los consiguientes riesgo de **infartos** a distintos niveles del cuerpo, sobre todo **cerebro y pulmón**.

La disminución de efectividad sexual, lleva a las personas a tomar medicación para contrarrestar esos efectos, exponiéndola a mayores peligros. Se le suma a eso la mala calidad de vida que le genera al individuo.

La disminución de las prostaglandinas, genera una disminución a nivel de las defensas de la pared gástricas, llevando a la persona a **gastritis crónicas** y a **úlceras de estomago o duodeno**.

La disminución de las defensas, permite que el sujeto sea expuesto a mayor número de **infecciones y enfermedades**.

El aumento de la frecuencia respiratoria, cambia el equilibrio ácido base del organismo, produciendo **nauseas y mareos**.

Un estilo de personalidad que se relaciona con la intensidad del estrés es la personalidad de la ansiedad llamada Personalidad tipo A.

En la década del 60, un grupo de investigadores liderados por los Dres Friedman y Rosenman, dedujeron que existe un determinado estilo de personalidad que predispone mas a las cardiopatías que otros. A este estilo se le denominó "personalidad tipo A", y sus características son las siguientes:

- *Alto deseo de ser reconocido, asociado al miedo de ser criticado.*
- *Competencia, e independencia al momento de rendir cuentas.*
- *Hostilidad encubierta y latente frente a los demás.*
- *Perfeccionismo, gran necesidad de planificación.*
- *Impaciencia, presionados por el horario.*
- *Negados a las propias necesidades de relajación.*

Este modelo de personalidad, tiene una muy alta tendencia a desencadenar alteraciones cardiovasculares, debido a que el organismo sostiene un estado de alerta con todo el mecanismo adrenérgico activo sin descanso.

El modelo de vida adquirido por estas personas, vive en un continuo estado de estrés, lo que significa que su organismo interpreta estados de alertas que lo llevan a defenderse de forma indefinida.

Es común en este tipo de personas, que las creencias generadas acerca de sus trabajos, la mega importancia valorada ante cada situación a resolver, y la hiper valoración del éxito, lleva a vivir estados de ansiedad disfuncionales, con la consecutiva reacción de estrés por parte del organismo.

La importancia del cuidado corporal

No es lo mismo reaccionar con estrés con un cuerpo entrenado para la resistencia, que hacerlo con un cuerpo deteriorado por el maltrato y el abuso. Cuidar nuestro cuerpo nos permite no solo un estado de mejor ánimo producto de una mejor irrigación y un mejor sentido de bienestar, sino que permite evitar que los daños generados por el estrés de la ansiedad no lleguen a niveles de irreversibilidad.

Para ello considero que hay 4 pilares sobre los cuales se desarrolla un adecuado cuidado de nuestro cuerpo.

- 1) *Desarrollar un estilo de vida*: El cuidado corporal se dificulta por el modelo de cultura que vivimos. El sobrepeso es una pandemia en el mundo occidental. La venta de comidas chatarras mas el sedentarismo promocionado por las nuevas tecnologías, hacen que sea muy difícil implementar un estilo de cuidado del cuerpo que sea sostenido en el tiempo. Cuidar el cuerpo no es algo temporario. No se trata de lograr bajar unos kilos, se trata de modificar nuestro metabolismo para que se

acostumbre al nuevo peso. No se trata de un ejercicio de primavera para estar en forma en el verano, se trata de una mentalidad de esfuerzo para lograr contrarrestar el sedentarismo laboral. Cuidar el cuerpo es un estilo de vida, no es un evento de la vida.

2) *Cuidar lo que ingerimos: No vamos a dar formulas ni dietas. Eso es algo que debe hacerse con seriedad y adecuado a cada organismo. Pretender tratar todos los cuerpos con la misma formula es ignorar los procesos metabólicos individuales de cada ser humano. Pero al momento de cuidar lo que comemos es importante tomar en cuenta lo siguiente:*

- a) Asegúrate de no ser adicto al placer de la comida. Esto si o si afectará tu desarrollo corporal. La comida en exceso es una adicción al igual que las drogas o el alcohol.*
- b) Si lo que te cuesta es hacer una dieta, trata el tema como una adicción, no como una mala costumbre. El asunto es serio.*
- c) La medicación cualquiera sea afecta el metabolismo del cuerpo. Asegúrate de no estar tomando medicación por indicación propia.*
- d) El agua es un aliado indiscutible al momento de beneficiar tu cuerpo. Cuanto mas agua, mas salud.*

3) *Cuidar donde nos exponemos:*

No es lo mismo un cuerpo expuesto al sol todo el día, que un cuerpo expuesto a los inhalantes de una fabrica de pintura. Debes asegurarte que el lugar donde expones continuamente tu cuerpo no le esta haciendo daño. Cuando se trata de ser coherentes debes saber que se trata de ejecutar aquellos que creemos. Si el lugar donde estas exponiendo tu cuerpo de forma rutinaria es dañino para tu ti, pues no hay mucho para discutir, debes buscar otra lugar o forma de trabajo, ya que es cuestión de tiempo hasta que los síntomas comiencen a aparecer. Estoy hablando de lugares tóxicos donde haya radiación, contaminación ambiental seria para la salud, ruidos que generen micro traumatismos en el conducto auditivo como en los boliches bailables o lugares similares, y cualquier otro lugar que genere daño al físico solo por estar presente en el mismo.

4) *Cuidar nuestro nivel de actividades físicas:*

Las actividades físicas y la comida, muchas veces definen el inicio de una enfermedad o no. Los ejercicios rutinarios son muy buenos para darle al cuerpo para que no se atrofién ciertos músculos y se consuma cierta cantidad de energía que no hemos consumido producto de una vida sedentaria.

Originalmente, el hombre no necesitaba hacer ejercicios, el solo hecho de tener que salir a cazar y pescar, o bien el hecho de tener que sembrar, hacía que el cuerpo usará todas las energías que había ingerido y por lo tanto el balance nutritivo estaba en orden.

Hoy, el sedentarismo hizo que el nivel de calorías ingeridas sea altamente superior a las necesarias de acuerdo a nuestro nivel de actividades físicas.

Pero por otro lado, también es importante dejar en claro, que el excesivo trabajo físico sin el correspondiente aporte nutricional, genera un agotamiento que facilita los daños irreversibles cuando el cuerpo entra en estados de distres o ansiedades crónicas.

Resumen

- *La ansiedad genera estrés. El estrés es la reacción que tiene el organismo ante situaciones que interpreta como de alerta. El estrés puede ser funcional, llamado “eutres”, o bien puede ser disfuncional llamado “distres”.*
- *El agotamiento del cuerpo, (distrés) sumado a nuevos niveles de ansiedad puede producir daños orgánicos serios como HTA, diabetes, falta de coagulación, entre otros lo que aumenta el nivel de ansiedad y genera su cronicidad.*
- *Cuidar el cuerpo es fundamental para resistir el bien el distres de la ansiedad.*
- *Hay 4 pilares fundamentales para cuidar bien el cuerpo:*
 - 1) *El cuidado del cuerpo es un estilo de vida, no un evento.*

- 2) *Cuidar lo que comemos. Asegurarnos de no sufrir una adicción a la comida.*
- 3) *Cuidar donde nos exponemos.*
- 4) *Cuidar nuestro nivel de actividades físicas.*

Plan de acción

- 1) *En el cuaderno que tienes, repite la acción del punto 4 del día 1.*
- 2) *Al finalizar el día, luego de escribir el punto 1, anote lo que comió durante el día y anote el ejercicio físico que realizó. Esto le permitirá tener un registro real de su conducta y estilo de vida. Se sorprenderá cuando en una semana al revisar el registro.*
- 3) *Hasta que logre desarrollar un estilo de vida mas saludable, puede eliminar de su vida diaria conductas sedentarias que solo suman calorías y disfuncionalidad a su vida, aquí le dejo una lista, usted elija que esta dispuesto a hacer:*
 - a) *No use mas el control remoto del televisor. Esto le obligara a cambiarlo manualmente. Este pequeño ejercicio en la vida cotidiana hace una diferencia abismal en la eliminación del sedentarismo.*
 - b) *No use mas teléfonos inalámbricos en su casa. Una persona que no usa teléfonos inalámbricos camina unos 20 kilómetros mas por mes que quien si lo hace.*
 - c) *De ser posible y seguro, deje el auto siempre a una cuadra de donde va. Eso le obligara a caminar dos cuadras cada vez que use el vehículo.*
 - d) *De ser posible en función del tiempo, no pida delivery vaya a buscarlo personalmente si esta en la zona.*
 - e) *Anótese en un gimnasio con un amigo que tenga mas disciplina deportiva. Los aparatos personales para hacer gimnasia en la propia casa u oficina, no sirven en personas sin constancia y perseverancia en el deporte, por lo general terminan funcionando como percheros o estorbando en algún garaje. Explicarle el desafío a alguien y pedirle*

que lo ayude a desarrollar esa disciplina es muy útil. Que lo pase a buscar o que lo llame para ir a un lugar de entrenamiento.