

DR. MENTHOR SANCHEZ

¿QUE SABEMOS DEL ESTRES?

El estrés es una respuesta integral del sujeto ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Esta respuesta puede ser adaptativa, ayudando a las personas a enfrentar desafíos y mejorar su rendimiento en momentos críticos. Generalmente se produce por acumulación de problemas que el sujeto no puede resolver por sí mismo; actualmente, la mayoría de desencadenantes son las limitaciones económicas de la clase media y baja. Otro factor es la sobreacumulación de actividades que van generando un incremento de la tensión que produce alteraciones orgánicas funcionales como gastritis o neuralgias. El estrés también se relaciona con las relaciones interpersonales conflictivas, traumáticas, cambios radicales de adaptación, sobrecarga laboral

Síntomas del Estrés:

- Síntomas Físicos: Taquicardia, sudoración, temblores, fatiga, problemas gastrointestinales.
- Síntomas Psicológicos: excesiva ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, cambios en el estado de ánimo, insomnio.

SINTESIS DE UN CASO REAL

Una persona ingresa de urgencia al hospital a la sala de emergencias, con un fuerte dolor estomacal, irritabilidad, trastornos del sueño. En consulta habla de que ha estado trabajando más horas de lo normal durante mucho tiempo y que ha tenido varias recaídas, especialmente con el dolor del estómago. No le ha funcionado bien los tratamientos farmacológicos.

Luego empieza a comentar varios problemas que viene arrastrando, como desempleo, falta de ingresos, conflictos familiares. En detalle todo se halla relacionado con su sintomatología.

Para prevenir el estrés, se recomiendan varias estrategias prácticas y saludables que abarcan desde la organización del tiempo hasta el cuidado físico y emocional:

- **Reconocer y aceptar algunos hechos que no se puede cambiar:** Esto ayuda a dejar ir preocupaciones innecesarias y evitar alterarse por situaciones fuera de control, por ejemplo. Pérdidas de puestos de trabajo irreversibles, relaciones violentas, etc..
- **Planificar y organizar el tiempo:** Hacer listas de tareas, priorizar lo más importante y ser realista con el tiempo disponible ayuda a reducir la sensación de agobio.
- **Aprender a decir “no”:** Evitar sobrecargarse con compromisos que aumentan el estrés. Tener una planificación mínima de nuestras prioridades.
- **Mantener una dieta saludable:** Consumir verduras, frutas, granos integrales y proteínas magras proporciona energía y mejora el estado de ánimo, mientras que evitar el exceso de azúcar y cafeína ayuda a controlar el estrés.
- **Dormir lo suficiente:** Entre 7 y 9 horas por noche para descansar bien, pensar con claridad y tener energía para afrontar los problemas
- **Realizar actividad física regular:** El ejercicio ayuda a relajar los músculos, mejorar el ánimo y reducir la ansiedad y el estrés.
- **Dedicar tiempo a actividades placenteras y relaciones sociales:** Pasar tiempo con familiares y amigos, practicar hobbies y descansar son esenciales para el equilibrio emocional.
- **Practicar técnicas de relajación:** Respiración profunda, meditación, mindfulness, yoga o tai chi contribuyen a disminuir la tensión física y mental.
- **Evitar hábitos poco saludables:** Limitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, así como evitar el exceso de cafeína, previene que el estrés se agrave.
- **Buscar apoyo cuando sea necesario:** Hablar con amigos, familiares o profesionales de la salud mental si el estrés es difícil de manejar. Si ya todo está agotado es necesario consultar a un Psicólogo profesional, de preferencia de orientación analítica.