



El estrés un problema de salud del mundo actual

ÁVILA, JAQUELINE¹

CORRESPONDENCIA: jackyar17@hotmail.com

FECHA DE RECEPCIÓN: 16 DE ABRIL DE 2014

FECHA DE ACEPTACIÓN 30 DE JULIO DE 2014

Resumen

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta diferentes funciones del organismo, pero se puede controlar si se tiene equilibrio y organización en el estilo de vida. Hoy en día el estrés se puede manejar y controlar con diferentes tipos de tratamientos, e incluso uno puede mejorar con tan solo cambiar el estilo de vida dependiendo del tipo o fase de estrés que este atravesando. La alimentación, el estilo de vida, el ejercicio físico y otras terapias de relajación son cruciales al momento de elegir una terapia adecuada para contrarrestar el estrés por tal motivo tener conocimiento adecuado de este padecimiento es de interés general debido a que nadie está exento de sufrir esta enfermedad.

Abstract

Stress is a physiological reaction of our body with difficult situations that eventually affects different functions of the body, but can be controlled if you have balance and organization in the lifestyle. Today stress can be managed and controlled with different types of treatments, and even one can only improve with lifestyle change depending on the type or stage of stress. Diet, lifestyle, exercise and other relaxation therapies are crucial when choosing a suitable therapy to counteract stress for that reason have adequate knowledge of this condition is important because no one is exempt of getting this disease.

¹ Fisioterapeuta y Kinesióloga. Centro de Fisioterapia FisisCenter

PALABRAS CLAVE

estrés, equilibrio, estilo de vida, fase

KEY WORDS

stress, balance, life style, stage

INTRODUCCIÓN

Hoy en día y con mayor frecuencia la palabra estrés es utilizada para referirse a una enfermedad que se produce a consecuencia de la sociedad y el estilo de vida que llevamos, en el que presiones de la vida cotidiana y diferentes condiciones repercuten de manera negativa sobre la salud.

Esta enfermedad va en progresión a nivel mundial y es de mucha preocupación porque cualquier persona puede padecer esta sin importar la edad, el género, condición económica o raza. Sin embargo es necesario saber que es lo que realmente significa la palabra estrés.

El estrés es un estado en el que la persona sufre distintos desordenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuas en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. Muchos de estos trastornos se pueden controlar en función de la gravedad o del tipo de estrés que uno padece, pero esto implica una serie de cambios en el estilo de vida que llevamos.

El estrés se puede prevenir o controlar de distintas formas como por ejemplo: control en la alimentación, practicar algún deporte, yoga, caminatas u otros ejercicios de control corporal, fisioterapia, relajación, fitoterapia. La alimentación juega un rol muy importante ya que los nutrientes que nos dan las frutas y verduras ayudan al control de nuestro cuerpo y mente brindando más defensas al organismo. La fisioterapia es una alternativa de tratamiento que tiene una diversidad de técnicas manuales entre ellas la masoterapia y también ejercicios para relajar la musculatura que ayudan a la persona a mejorar su calidad de vida. Otra opción es la fitoterapia ya que un gran número de infusiones contribuyen al buen funcionamiento de nuestro organismo.

CONCEPTUALIZACION Y CLASIFICACIÓN

El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa. Muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga a nuestro cuerpo a dar el máximo y que a la larga termina generalmente en forma de algún tipo de enfermedad o problema de salud.

Es también un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona (Orlandini, 1999).

Históricamente el concepto de estrés viene de la década de 1930 con Hans Selye médico y después doctorado en química orgánica que define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una presión o situación ejercida sobre el organismo ya sea del exterior o del interior de uno mismo, que da lugar a una respuesta producida por el organismo para protegerse de presiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro.

A partir de entonces varias disciplinas médicas se han involucrado en el estudio del estrés por lo cual actualmente podemos diferenciar **tipos de estrés, características y alternativas de tratamiento**.

Hoy en día se conoce que el cambio constante obliga a las personas a adaptarse por eso cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos de la vida diaria. A esto se lo conoce como eustrés o estrés positivo.

Hay veces en que alguna actividad es complicada pero el resultado es muy satisfactorio esa sensación de haber realizado correctamente una tarea, trabajo o ejercicio es lo que denominamos eustrés, el estrés positivo. Sin embargo si bien en un primer momento la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, cuando ésta se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional e, incluso, las relaciones personales se pueden ver afectadas a esto se le denomina distres o estrés negativo. Este estrés ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga y va acompañado siempre de un desorden fisiológico.

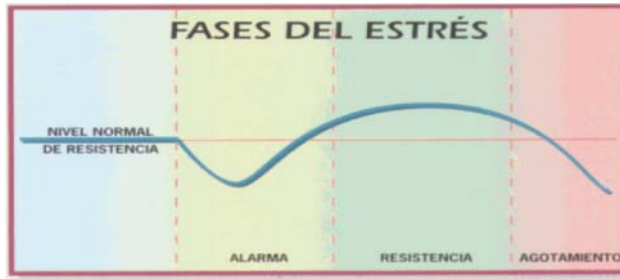
Por otra parte existen diferentes tipos de estrés, que se clasifican en función de la duración: Estrés agudo, agudo episódico y crónico.

El estrés agudo es la forma de estrés más común este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

El estrés agudo episódico es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. La gente afectada asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida.(Orlandini, 1999)

El estrés crónico es un estado constante de alarma surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar.(Orlandini, 1999).

El estrés tiene 3 fases:



Fuente: Melgosa, 1999

- **Fase de alarma o huida**, en esta fase el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía que se da cuando enfrentamos una situación difícil, con los consecuentes cambios químicos.

El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo.

- **Fase de resistencia**, que es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación. El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.
- **Fase de agotamiento**, sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. Esta última fase es la que más problemas ocasiona, pues si la activación, la tensión, los estímulos y demandas estresantes no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma y en consecuencia los problemas tanto físicos como psicológicos. Esta fase provoca debilidad, se descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida.

Fisiológicamente el efecto que tiene la respuesta estrés en el organismo es profundo. El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

PROCESOS HORMONALES DEL CEREBRO

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de

estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.



A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía. (Stora, 1991)

Ahora bien los factores que desencadenan estrés son diversos ya que ciertas situaciones que provocan estrés en una persona pueden resultar insignificantes para otra y cada persona tiene una tolerancia diferente a los problemas y un umbral del estrés distinto. Se han estudiado a los diferentes desencadenantes y como resultado se tiene la existencia de diez categorías de estresores: 1) situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente, 2) estímulos ambientales dañinos, 3) percepciones de amenaza, 4) alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.), 5) aislamiento y confinamiento, 6) bloqueos en nuestros intereses, 7) presión grupal, 8) frustración. 9) no conseguir objetivos planeados y 10) relaciones sociales complicadas o fallidas.

DIAGNÓSTICO

De la misma manera que no hay una única respuesta ante situaciones estresantes, tampoco las consecuencias son siempre las mismas, aunque hay una serie de enfermedades y trastornos físicos y psicológicos que suelen afectar a las personas que padecen el estrés.

Todos estos signos y síntomas son importantes para poder obtener un diagnóstico del estrés. En la actualidad es difícil diagnosticar el estrés, pero **existen una serie de indicadores** para determinar en qué nivel de estrés se encuentra una persona:

- Un nivel indicador es el **nivel cognitivo**, se caracteriza por pensamientos y sentimientos de miedo y aprensión. La persona da vueltas a las cosas, no encuentra solución a sus problemas, se preocupa por cuestiones sin

importancia y no sabe solucionar pequeños problemas, que se convierten en una obsesión. Se crea una sensación de inseguridad y aparecen dificultades en la concentración, lo que conlleva a una falta de atención.

- Otro nivel indicador es el **nivel fisiológico**. El estrés se manifiesta con gran variedad de síntomas físicos como dolores de cabeza, hipertensión, debilidad, alteraciones del sueño, sensaciones de ahogo, aumento de la sudoración, molestias en el estómago, enfermedades en la piel, tensión generalizada, dolor de cuello, de espalda, dolor de pecho que simula infarto de corazón, etc.
- Y el último nivel indicador es el **nivel motor**. Se producen acciones observables como llorar con facilidad, aumenta la frecuencia de hábitos compulsivos como comer, fumar o beber alcohol, aparecen tics nerviosos, problemas sexuales, comportamientos extraños y sin finalidad, y por último el deseo de huida para evitar la situación que provoca la sensación de estrés.
(Vasquez y cols., 2008)

ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO

Existen **4 puntos fundamentales** para el tratamiento del estrés: alimentación, fisioterapia en el que se maneja el ejercicio físico, relajación y por último la fitoterapia.

La **alimentación** es un factor importante en la vida diaria en la que se debe tener una dieta adecuada que es aquella que tiene una cantidad adecuada en calorías, comidas nutritivas, ensaladas, frutas y granos, estos alimentos contienen nutrientes, vitaminas, minerales, enzimas y otros compuestos que pueden ayudar a nuestro organismo a dominar el estrés.

Cuando el estrés se da de manera prolongada hace que las reservas de nuestro cuerpo se agote rápidamente provocando que el organismo sea más vulnerable; por eso tener una alimentación adecuada es importante, ya que si una persona no tiene un adecuado balance en la alimentación puede llegar a sentirse débil y tener una disminución en sus defensas.

El **ejercicio físico** es una buena forma de afrontar el estrés porque es una forma saludable de dejar salir la energía contenida y la tensión del organismo debido a que el ejercicio obliga al cerebro a producir endorfinas, que son potenciadores naturales del estado de ánimo, y que se generan con el movimiento del cuerpo, logrando así olvidar frustraciones y otras tensiones.

La práctica de actividad física pone en funcionamiento al organismo de forma diversa, pero esta se debe realizar de forma adecuada para que ayuden a la prevención de enfermedades ya que los beneficios que da el hacer ejercicio son a diferentes niveles por ejemplo a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, articular, muscular y psicológico. A nivel muscular y articular me-

jora la movilidad, la amplitud de movimiento, mayor tono muscular, elasticidad, también coordinación. A nivel cardiovascular podremos lograr un mejor aporte sanguíneo en el organismo logrando así incrementar la energía y la oxigenación corporal. Es también importante mencionar que tiene un efecto muy positivo a nivel psicológico porque ayuda a distraer nuestra mente lo cual influye sobre la memoria y procesos cognitivos y se mejora la capacidad subjetiva de afrontar el estrés.(Ros,2007).

La **fisioterapia** es una de las mejores alternativas de tratamiento ya que se aplican diferentes técnicas manuales, una de ellas es la masoterapia en la que se tiene diferentes técnicas especializadas como, puntos de presión llamados puntos gatillos, masaje de drenaje, amasamiento y otros. La masoterapia o masaje terapéutico es una técnica que se utiliza para que haya mejor irrigación sanguínea, mejor circulación de la linfa, para mejorar contracturas, mejor movimiento y de esta manera lograr relajar al paciente. Con la manipulación correcta de puntos clave en el cuerpo se logra favorecer la liberación de endorfinas, sustancias que nos dan una sensación de bienestar que ayudan a combatir el dolor y de esta manera relajar al cuerpo. Las endorfinas son las mismas sustancias que se liberan al reír; por lo que ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.

También actúa a nivel del sistema nervioso, elimina el insomnio, y eleva el rendimiento, aumenta la conciencia de sí mismo, relaja la mente, favorece la concentración y la claridad mental, desbloquea emociones atrapadas entre los tejidos y sensibiliza profundamente.

La **fitoterapia**, ha sido transmitida de generación en generación para aliviar dolencias por lo cual el uso de plantas se ha ido incrementando en los últimos años. Esta es una terapia natural importante para aliviar diversos males en el que cada planta tiene un efecto específico en el organismo, en el caso del estrés existen plantas específicas que ayudan a relajar el organismo, poder tener un buen descanso y sueño y de esta forma controlar los nervios.

Algunas plantas medicinales que ayudan a relajar el cuerpo son:

Hierbaluisa: La hierbaluisa tiene muy buenas propiedades relajantes, se utiliza tanto para problemas de estrés, ansiedad, insomnio o nerviosismo en general. También se consume por sus propiedades digestivas, es decir, elimina los gases intestinales, y antiespasmódica, por lo que ayuda a conseguir una buena digestión y evitar o aliviar los cólicos.

Valeriana: Las flores de valeriana son el remedio más popular para el tratamiento del estrés. Tiene efectos Tranquilizantes, especialmente indicada para el descanso y para conciliar el sueño. También se recomienda para aliviar los dolores producidos por la menstruación.

Albahaca: Es un aromatizante ideal para ensaladas, quesos o pastas y contiene propiedades digestivas, ya que relaja el sistema nervioso local. Es decir, tomar una infusión de albahaca o una ensalada con albahaca resulta un buen remedio para calmar los “nervios en el estómago”.

Tila: La tila es un extraordinario remedio contra el nerviosismo. Se suele utilizar en forma de infusión de sus flores, y combina muy bien con la valeriana, con la hierbaluisa o la manzanilla.

Espino blanco: Sobre todo, podemos destacar su acción cardiovascular, ya que actúa como hipotensor y mejorando la circulación sanguínea gracias a que ayuda al corazón a bombear la sangre con más fuerza. Pero también cabe destacar su efecto sedante del sistema nervioso simpático (actos voluntarios), por lo que se suele administrar para casos leves de ansiedad, nerviosismo o incluso tos nerviosa.

Amapola: Los alcaloides de la amapola son rhoeadina, rearrubina y reagenina, se encuentran en alta concentración en sus pétalos y tallo y tienen propiedades sedantes, por lo que es muy utilizada en casos de insomnio, ansiedad, depresión, nerviosismo, etc.

Melisa: También es conocido como toronjil. Su nombre "melisa" proviene del griego, que significa "abeja". Su propiedad predominante es la relajante, por lo que se utiliza comúnmente en casos de estrés, problemas de insomnio o ansiedad. Tiene también efectos antiespasmódicos, es decir, que viene muy bien en caso de esfuerzos físicos, para aliviar la tensión muscular, y también para aliviar los espasmos del aparato digestivo.

Lavanda: Su olor es muy agradable. Alivia y relaja los nervios. Indicado en casos de tensión, insomnio, estrés o ansiedad. También tiene propiedades antiespasmódicas, antisépticas y diuréticas se suele utilizar en aceite esencial puro, es decir, su extracto puro y de alta concentración.

Azahar: Sus flores tienen propiedades sedantes y antiespasmódicas y está especialmente indicado para personas que padezcan estrés y ansiedad así como irritabilidad, con la ventaja de que no tiene efectos secundarios. (Cibrian, 2014 y Paracelso, 1996).

Estas son solo algunas de las muchas plantas medicinales que se encuentran en la naturaleza que hoy podemos utilizar para combatir el estrés.

A MANERA DE SINTESIS

Hablar sobre el estrés es muy amplio y complejo dado por las exigencias del estilo de vida que llevamos en la actualidad por ejemplo, exceso o presión en el trabajo, con la familia, en el estudio y otros que con el tiempo repercuten en nuestra salud. Sin embargo la mayoría de las personas no le da la importancia necesaria debido a muchos factores, ya sea por falta de información, falta de tiempo, falta de atención a muchos signos y síntomas que a la larga desencadenan en complicaciones. De esta manera las personas podrán evitar la presencia del estrés y encaminar su vida a prevenir de forma más eficaz situaciones que generan estrés toda vez que la información citada anteriormente brindará no solo información de lo que representa o significa esta enfermedad sino que también da diferentes alternativas de manejo y prevención.

REFERENCIAS

- Adams J. (2000). Estrés: un amigo de por vida. Buenos Aires. Editorial Kier
- Orlandini A. (1999) El estrés Que es y cómo superarlo. México: La ciencia para todos. 2da. Edición.
- Stora, B. (1991). ¿Qué sé acerca del estrés?. Publicaciones cruz 1° Edición México Df. p.p. 3-37.
- Ros Fuentes, J.A. (2007). Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo. Consejería de Sanidad de la Región de Murcia.
- Rosalba E., (1996). Medicina Tradicional y Popular. México Primera Edición.
- Paracelso, J. (1996). Las plantas Mágicas. Diccionario de Botanica Oculta. Barcelona (España). Ediciones 29.
- Cibrian E. (2014), Las mejores plantas medicinales para relajarnos. Disponible en <http://www.elherbolario.com> Act. 29/09/14 17:02
- Vázquez . y cols. (2008). Sport Life .Revista líder en España en Deporte y Salud. Disponible en <http://www.Pulevasalud.com> Rev.28/03/14 16:05 actualizada 11/02/2008