

EL ESTRÉS:

UNA RESPUESTA ADAPTATIVA DEL ORGANISMO



Dra. Marina Costa C.
Escuela de Medicina
Universidad Finis Terrae

El concepto de estrés se maneja desde la década de 1930 cuando un estudiante de Medicina de la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los pacientes –independientemente de su enfermedad– presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, falta de apetito, baja de peso, astenia, etc. A ese cuadro lo llamó “síndrome de estar enfermo”.

De acuerdo a su impresión, el estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante los diversos agentes estresores (Hans Selye, 1936), aunque también se puede considerar como una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda. Consecuentemente, el estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio, dependiendo de los propios recursos y de su capacidad de percepción para enfrentar dicho ambiente.

La respuesta al estrés es una respuesta automática del organismo que facilita el disponer de los recursos para enfrentar situaciones supuestamente excepcionales, y lo preparan para actuar de forma más rápida y vigorosa ya que activa gran cantidad de recursos fisiológicos, cognitivos y conductuales. Frente a estos estímulos tenemos capacidad para recuperarnos, pero si se repiten con excesiva frecuencia, pueden surgir trastornos psicofisiológicos.

Sobre este mismo tema, Jean Benjamín Stora coincide en que el estrés es causado por “el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo”, lo que es bueno mientras no cause síntomas físicos. Estos cambios son importantes porque nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente. Si se extiende en el tiempo, se convierte en un enemigo incluso mortal.

La respuesta fisiológica

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo frente a los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.

El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales.

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que regula el funcionamiento de los órganos y controla algunas de las funciones de manera involuntaria e inconsciente.

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, estimulan, inhiben o regulan la actividad de los órganos (figura 1).

Eje hipofisopararrenal

Se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y, al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides, que producen múltiples efectos en el organismo, como se detalla:

- El cortisol, que facilita la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial; afecta a los procesos infecciosos y produce una degradación de las proteínas intracelulares. Además aumenta la concentración de glucosa en sangre.
- Los andrógenos, que son las hormonas que estimulan el desarrollo de las características secundarias masculinas y estimulan el aumento tanto de la fuerza como de la masa muscular.

Sistema nervioso vegetativo

Este sistema mantiene el equilibrio del organismo. La activación simpática supone la secreción de hormonas, que son:

- La adrenalina, segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad.
- La noradrenalina, segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad.

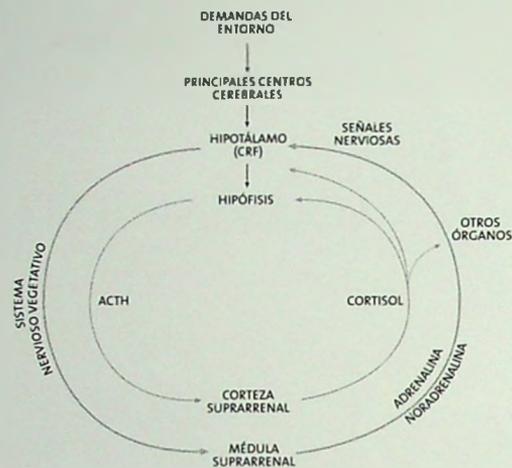


Fig. 1: Producción de hormonas por el sistema nervioso vegetativo y el eje hipofisopararrenal

Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción e intervienen en los siguientes procesos:

- Dilatación de las pupilas.
- Dilatación bronquial.
- Movilización de los ácidos grasos, pudiendo dar lugar a un incremento de colesterol en la sangre.
- Aumento de la coagulación sanguínea.
- Aumento de la presión arterial.
- Redistribución de la sangre a órganos vitales para reaccionar frente al estímulo estresante
- Reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, que son hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas.
- Inhibición de la secreción de prolactina, que influye en la lactancia.
- Incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteínas, etc., para la reacción adecuada ante el estímulo estresante.

Tabla 1

Indicadores externos de la presencia de estrés.

- Aislamiento social.
- Alteraciones familiares, conyugales y filiales.
- Síntomas y estado físico: cefalea, jaqueca, trastornos del sueño, gastritis, sudoración, lumbago, taquicardia, trastorno del apetito, bruxismo, vértigo, tendinitis, etc.
- Perturbaciones del ánimo: depresión, ira, euforia, cambios del humor, angustia, sensación de desvalidez.
- Alteraciones del pensamiento: falta de concentración, mala memoria, confusión, indecisión, pánico, desorganización, conciencia excesiva de sí mismo, ideas de dañar.
- Perturbaciones de la conducta: cambios en el aspecto, movimientos anormales, alteraciones del habla, alteraciones de los hábitos (drogas, alcohol), bajo rendimiento en los estudios o el trabajo, aparición de fobias y compulsiones.

Manifestaciones clínicas del estrés

El estrés es en general producido por cualquier situación de cambio, ya sea bueno o malo. Sin embargo, puede revestir peligro cuando produce desborde en la persona, por pérdida de la capacidad de control de este ajuste. Este es el punto de partida para la enfermedad.

Aceptando que el estrés es un continuo en nuestra vida, hay que saber reconocerlo, ya que debemos saber controlarlo para mantenernos sanos. Para ello se requiere un autocontrol subjetivo y la capacidad de manejo de las situaciones, aprovechando, cada persona, su historia personal y biológica preexistente. La ruptura de esta homeostasis psicobiológica es la que hay que evitar o saber reconocer a tiempo (ver tabla 1).

Capacidad de autocontrol del estrés

Luego de reconocer el estado de estrés, es necesario aprender a controlarlo aunque estemos en presencia de situaciones internas y externas de variada complejidad:

Lo más simple:

- Evitar la situación causante del estrés.
- Reconocer qué situación es controlable por la persona y cual no lo es y, liberar las segundas.

- Establecer prioridades claras.
- Aprender a decir que "no" cuando se le solicita algo que no se puede cumplir.
- Delegar responsabilidades.
- Asumir grandes retos, como pequeñas metas, antes de la consecución de resultados.
- Realizar deportes, ya que libera la energía contenida por el estrés.
- Esforzarse en resolver los conflictos.
- Pedir ayuda cuando sea necesario.
- Fijarse metas reales y alcanzables, tanto en lo personal como en lo laboral.
- Analizar los cambios, en su aspecto de desafío positivo y no negativo.
- Realizar actividad que le permita meditar o relajarse.
- Dormir bien, y las horas necesarias, en general 7 a 8 horas.
- Alimentarse adecuadamente, con una dieta equilibrada.
- Mantener una adecuada autoestima.
- Dedicar tiempo libre a la familia y los intereses personales.

¿Cómo reconocer si está estresado?

Siga las instrucciones de *anotarse* o *restarse puntos* para cada uno de los enunciados. Cuando los haya completado todos, totalice los puntos y obtenga su calificación.

1. Si tiene una familia que lo apoya. (Anótese 10 puntos)
2. Si usted se dedica activamente a un pasatiempo. (Anótese 10 puntos)
3. Si pertenece a un grupo o actividad social en la que participa más de una vez al mes. (Anótese 10 puntos)
4. Si Ud. está dentro de su peso ideal (más o menos cinco kilos según talla y estructura ósea). (Anótese 15 puntos)
5. Si participa de alguna forma de "relajación profunda" (meditación, yoga) al menos cinco veces a la semana. (Anótese 15 puntos)
6. Por cada vez que hace ejercicio, con un mínimo de 30 minutos, en una semana promedio. (Anótese 5 puntos)
7. Por cada comida nutritiva y balanceada que ingiere en un día promedio (alta en granos, frutas, verduras, baja en grasa). (Anótese 5 puntos)
8. Si hace algo que realmente disfruta y que es "solo para usted" en una semana promedio. (Anótese 5 puntos)
9. Si tiene un sitio en su casa en el cual usted se puede relajar y estar a solas consigo mismo(a). (Anótese 10 puntos)
10. Si practica diariamente técnicas de manejo del tiempo. (Anótese 10 puntos)
11. Por cada paquete de cigarrillos que se fuma en un día promedio. (Réstele 10 puntos)
12. Por cada noche de una semana promedio que utiliza cualquier forma de medicación o sustancia química, incluido el alcohol, para ayudarse a dormir. (Réstele 10 puntos)
13. Por cada noche de una semana promedio que utiliza cualquier forma de medicación o sustancia química, incluido el alcohol, para reducir su ansiedad o como calmante. (Réstele 10 puntos)
14. Por cada noche en una semana promedio que usted trae trabajo de la oficina a la casa. (Réstele 5 puntos)

Resultados

Máximo 115.

Es el puntaje perfecto, lo que significa que usted sabe manejar completamente el estrés. ¡Felicitaciones!

De 101 a 114.

Maneja adecuadamente el estrés. Bien, pero puede mejorar.

De 81 a 100.

Nivel de estrés medio; Necesita mejorar algunas técnicas para controlar el estrés, Trabaje en ello.

De 61 a 80.

Deficiente manejo del estrés, ¡Tenga cuidado!

De 50 a 60.

Inadecuado manejo del estrés, Corre riesgo de afectar seriamente su salud! ¡Necesita ayuda!

Bibliografía

Stora, Jean Benjamín. "¿Qué sé acerca del estrés?" Publicaciones Cruz, primera edición, México DF, 1991, pp. 3-37.

Keith, Davis, "Comportamiento Humano en el Trabajo", McGraw-Hill, tercera edición, México, 1994, pp. 557-587.

Seward, James P. "Estrés Profesional. Medicina Laboral", Editorial Manual Moderno, México, 1990, pp. 623-640.

Solomon, Philip. "Psiquiatría. El Manual Moderno", segunda edición, México, 1976, pp. 32-52.

Páginas Web

<http://www.geocities.com/portalnatural/soluciones/estres2.htm>

<http://www.igerontologico.com/salud/escuela/estres.htm>

<http://www.ergonomia.cl/bv/en0001.html>

http://www.psychologia.com/articulos/ar-gonro01_1.htm

<http://www.iespana.es/FUNCICLOPEDIA/articulos/articu2003/articu1013.htm>

<http://www.teachhealth.com/spanish.html>

<http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101sp.html>

http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

<http://www.psicologia-online.com/formacion/online/clinica/estres/estres.htm>