

## El stress y yo

Dr. Rubén Olivier Gómez\*

**E**stimados compañeros, uno de los objetivos de nuestra función es ofrecer alternativas de salud y calidad de vida para todos los empleados de nuestra organización, y en esta ocasión en particular quiero comentarles acerca del stress.

Stress, está bien escrito así, porque la palabra “estrés” del castellano se refiere a “tensión” y del stress que yo quiero hablarles está relacionado con otras implicaciones de salud que van más allá de la tensión.

El stress, fue estudiado por el Dr. Hans Selye, de hecho en el ámbito médico se considera al Dr. Selye como “El padre del stress”, él, dedicó toda su vida profesional a las investigaciones más serias que en el mundo médico existen acerca del stress.

El stress es parte integral de nuestro esquema biológico, y sin él habría muy poca actividad constructiva y casi no habría cambios positivos en la existencia de las personas. De hecho, nadie puede vivir sin experimentar cierto grado de stress todo el tiempo. Dos de las más importantes características de la vida: el instinto de conservación y el instinto de procreación, no podrían realizarse sin la intervención del stress, –El stress bien manejado es útil.

Y aunque no podamos evitarlo, y tampoco sus efectos mientras estemos vivos, sí podemos aprender a mantener en su mínima expresión sus nocivos efectos, lo que nos permitirá evitar muchas de las enfermedades que, en gran medida, se deben a errores en nuestra respuesta de adaptación del stress, más que a daños directos causados por gérmenes patógenos que ingresen a nuestro organismo.

La respuesta al stress por todo organismo humano tiene 3 fases, las cuales describo a continuación:

1. Fase de alarma (stress agudo)
2. Fase de resistencia (stress crónico)
3. Fase de agotamiento (enfermedad y muerte)

La reacción de **alarma** se inicia en el momento exacto en que un ser humano se enfrenta a un estímulo o agente que produce stress. Si dicho

estímulo es muy intenso y el organismo no es capaz de adaptarse, el individuo muere. Pero si el agente no es intenso y permite que el organismo resista, la curva ascenderá por arriba del nivel normal de resistencia hasta dar principio a la segunda etapa del síndrome de adaptación general que es la etapa de **resistencia**, en la que el stress se convierte en algo permanente, crónico. Y si esta etapa es intensa y se prolonga demasiado tiempo, tarde o temprano se manifestará la etapa de **agotamiento**, en la que la enfermedad, o incluso la muerte, harán su aparición.

Existe una intensa relación del organismo humano con la respuesta al stress, las hormonas y sus efectos son prueba de ello, una serie de cambios fisiológicos generados por el sistema nervioso central, ayudan al organismo a encontrar una respuesta para mantener en equilibrio nuestro cuerpo, dando lugar a la aparición de una serie de enfermedades que los médicos ahora tenemos identificadas muy claramente con enfermedades de adaptación.

Durante nuestra existencia todos estamos expuestos al stress, niños, jóvenes, adultos y ancianos, hombres y mujeres lo más importante es que podamos identificarlo a tiempo para poder modificar sus consecuencias.

Médicamente hablando se denomina stress, no a lo que nos agrede, sino a la forma como reaccionamos ante cualquier agresión, por ello se establece que el stress es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda, ya sea positiva o negativa, externa o interna, real o imaginaria percibida por nuestro organismo como una amenaza. Esto significa que cualquier cambio que altera el equilibrio orgánico provoca una respuesta biológica de adaptación al cambio, y la esencia de esta respuesta inespecífica de adaptación es el stress, de esta forma cualquier hecho o situación puede provocar stress, como por ejemplo una amenaza de despido, un ascenso, un pagaré o recibo vencido, un billete de lotería premiado, un hogar inestable, un trabajo desagradable, tomar o no tomar decisiones, trabajar bajo presión, estresar automóvil, chocarlo, etcétera.

\* Director Médico de Cementos Mexicanos S. A. de C.V.

La diferencia en la cantidad de stress que produce cada estímulo depende del grado de reacción de cada organismo. Reacción que se produce a través de la percepción, proceso mediante el cual damos significado particular a todo lo que nos sucede. Pero como todos somos diferentes, ante estímulos idénticos se producen reacciones individuales diferentes, en otras palabras, no es lo que nos pasa lo que importa, sino cómo lo tomamos. Los factores o agentes generadores de stress, se tienen clasificados en cinco grandes grupos:

- 1.- El físico
- 2.- El mental
- 3.- El social
- 4.- El laboral
- 5.- El espiritual

Y los efectos de saber reaccionar apropiadamente frente a dichos agentes, se manifiestan también en estos mismos cinco ámbitos de la vida de cada individuo, hoy por hoy se tiene perfectamente fundamentado que el stress provoca enfermedades físicas concretas, preocupación y angustia, que pueden generar trastornos mentales; desórdenes familiares y sociales; así como también la pérdida de la dimensión espiritual, tan necesaria para salir adelante en las dificultades. Por ello hoy podemos argumentar que el stress tiene dos componentes básicos; los agentes estresantes o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen y las respuestas al stress, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes.

Por ejemplo, en el factor laboral, agentes ambientales como la iluminación inadecuada, exceso de ruidos, lugares de trabajo mal diseñados, contaminación atmosférica por humo de cigarro, etc., generan stress, los estilos de organización gerencial, toma de decisiones, tecnología inadecuada, procesos administrativos inapropiados, procesos de comunicación impropios, favoritismos, etc., generan stress, de manera individual, exceso de responsabilidades sin entrenamiento previo, sobrecarga de trabajo, conflictos de roles, viajes frecuentes, ausencias de casa, horarios prolongados, etc., generan stress, acciones de grupo, como por ejemplo; Falta de liderazgo, insatisfacción generalizada, falta de espíritu de grupo, "golpes bajos", etc., generan stress, se tiene perfectamente definido que la presencia y repetición de esta suma de estímulos generadores de stress necesariamente

tarde o temprano, tienen su impacto en los recursos humanos de la organización.

Quien no aprende a controlar el stress en sus inicios, lo resentirá en su salud y su tranquilidad, en cambio quien aprende a discernir los efectos dañinos del stress, podrá disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio.

### ¿Cómo puedo saber qué cantidad de stress tengo?

Todo organismo humano tiene cierto grado de stress, lo más importante de todo es poder tener la capacidad de aceptar que lo tengo, cuando este proceso de aceptación se da, acepto que de una u otra forma podré identificar y manejar de una mejor manera mi nivel personal de stress.

### El stress se puede medir

El problema radica en que nuestro organismo y sobre todo nuestra mente, genera de manera inconsciente mecanismos de defensa, que de inmediato responden ante planteamientos como éste, uno de los principales mecanismos de defensa es la negación, de esta forma la respuesta automática es decir, no, yo no tengo stress, así soy yo, al contrario yo trabajo mucho mejor y doy mejores resultados cuando estoy bajo presión, respuestas como ésta son muy comunes en el ámbito laboral, por ello sociólogos, psicólogos, médicos y otros profesionales de la salud han estudiado el fenómeno stress y los mecanismos de defensa del pensamiento humano.

En la gran mayoría de los casos personas cercanas a nosotros son quienes inicialmente detectan los cambios y los patrones de nuestro comportamiento, y en su caso nos los hacen notar, en otro porcentaje nosotros mismos podemos advertir o notar esos cambios.

Si tienes inquietud de conocer cuál es tu nivel de stress, hemos desarrollado una herramienta que de una manera muy fácil y sencilla puede darte un diagnóstico muy preciso del nivel de tu stress, el conocer cuáles son los elementos que de una u otra forma te generan stress y poder identificarlos, puede definitivamente ayudarte a mejorar tu rendimiento.

Te invito a que participes en nuestra encuesta para conocer tu nivel de stress, los resultados en conjunto nos ayudaran para poder identificar el nivel de stress en nuestra empresa y de esta forma poder implementar acciones que nos ayuden a



ofrecer mejores alternativas para incrementar nuestro nivel de salud, pero sobre todo poder mejorar nuestra calidad de vida.

De acuerdo con los conceptos del Dr. Claudio Zapata, él describe que la mente, concretamente la mente consciente, es en rigor una gran generadora de stress, inclusive ha acuñado el término de “la loca de la casa”, para la mente consciente, simplemente porque piensa lo que le da la gana a la hora que le da la gana y enfatiza en dos ejemplos, que describo a continuación.

Después de un día de trabajo, cuando ya cansados nos metemos a la cama y al apagar la luz y poner la cabeza en la almohada y tenemos la mejor disposición de dormir para descansar. Es entonces cuando entra en acción “la loca de la casa” que comienza a pensar en lo que hicimos y no hicimos, en lo que salió bien y lo que resultó mal, en los problemas de mañana, de pasado mañana y de la semana entrante, las juntas, el viaje próximo, el reporte. En fin, que la mente consciente se dedica a pensar, pensar y pensar y nosotros no podemos conciliar el sueño por más esfuerzos que hacemos, “la loca de la casa” domina la escena y nos produce insomnio.

En otro ejemplo, de la influencia negativa de la mente consciente, lo tenemos cuando estamos leyendo, por ejemplo, un libro. Al terminar de leer una página nos damos cuenta de que no prestamos atención a lo que decía, simplemente movimos los ojos en forma mecánica siguiendo las líneas de la página, pero al llegar al final nos damos cuenta de que nuestra mente consciente no registró absolutamente nada del contenido de dicha página. ¿Por qué? Pues simplemente porque “la loca de la casa” estaba muy lejos del libro, pensando en algo diferente o resolviendo imaginariamente otro problema que nos preocupa.

Por eso resulta cierto que se diga que nuestra mente puede ser nuestra mejor amiga o nuestra peor enemiga, no sólo por las cosas negativas que es capaz de imaginar, sino también por su forma de interpretar los acontecimientos externos del día con día.

Como vemos en situaciones cotidianas, el stress hace su aparición, ya sea manifestándose en **insomnio inicial** (al acostarme no puedo dormir), **insomnio final** (cuando estoy dormido y de repente a las 3 a.m., me despierto y no puedo volver a conciliar el sueño), estas manifestaciones clínicas de insomnio, nos muestran cómo la mente consciente sigue trabajando, y cuando esta situación se prolonga al no descansar adecuada-

mente se da el agotamiento y cansancio, síntomas de los más comunes referidos hoy en día por una gran cantidad de pacientes.

Otro síntoma común es la **falta de concentración**, que como el ejemplo sencillo que da el Dr. Zapata, se puede demostrar concretamente que el stress en uno u otro grado, está presente también.

Como vemos en este escrito el fascinante tema del stress, se genera y se hace presente en nuestro organismo de muchas formas, por ello es muy importante conocerlo e identificarlo.

## Las hormonas, nuestro cuerpo y el stress

Como ya sabemos, el stress tiene tres fases:

1. Reacción de alarma
2. Etapa de resistencia
3. Etapa de agotamiento.

**La reacción de alarma** se inicia en el momento exacto en que un ser humano se enfrenta a un estímulo o agente que le produce stress, a partir de este momento vean todas las reacciones biológicas que ocurren en nuestro organismo:

Liberación masiva de adrenalina  
 Aumento del ritmo cardiaco  
 Aumento del latido del corazón  
 Aumento de la presión arterial  
 Dilatación de las arterias  
 Constricción de los vasos sanguíneos  
 Aumento del índice de coagulación de la sangre  
 Dilatación de los bronquios  
 Suspensión de la actividad estomacal  
 Liberación de las reservas de glucosa  
 Aumento de la actividad cerebral  
 Aumento de la fuerza muscular  
 Activación de las glándulas sudoríparas  
 Dilatación de la pupila  
 Otros cambios fisiológicos incluyendo la activación del sistema endocrino u hormonal.

**En la etapa de resistencia** o patrón crónico de stress, es cuando el organismo se adapta a soportar ese agente estresor, y el stress se hace permanente.

Aquí la glándula hipófisis o pituitaria (localizada en el cerebro), libera hormonas como la vasopresina, que contrae las arterias y hace que aumente la presión arterial, las glándulas suprarrenales liberan cortisol y cortisona que entre otras funcio-

nes liberan azúcar en la sangre, pero también inhiben ciertas funciones clave del sistema inmunológico, lo que, a corto plazo, facilita el desarrollo de todo tipo de infecciones virales, por hongos, o bacterianas, facilitando también la aparición de procesos alérgicos y que a largo plazo puede contribuir inclusive al desarrollo de ciertos tipos de cáncer.

Además se libera también hormona tirotrópica, que actúa sobre la tiroides para que libere tiroxina, acelerando el metabolismo y esta acción genera un agotamiento prematuro generando cansancio en el cuerpo – síntoma muy frecuente en gran mayoría de pacientes hoy en día.

**La etapa de agotamiento**, es en la que se manifestará el agotamiento *per se*, donde aparece la enfermedad y si no se modifica y/o adapta el organismo perece. Estas enfermedades relacionadas con el stress son: infarto prematuro de miocardio (personas jóvenes menores de 50 años), migraña, dolor de cabeza y cuello, insomnio, hi-

pertensión arterial, colitis crónica, gastritis, úlcera péptica, procesos alérgicos crónicos, trastornos de garganta frecuentes, trastornos digestivos inespecíficos, así como también cambios en el comportamiento, como accesos de ira e irritabilidad, explosiones de coraje, dificultad para expresar los sentimientos, impaciencia, baja tolerancia a errores de terceros, disminución de la libido, ansiedad, depresión, falta de poder de concentración, etcétera.

Porque en esta época competitiva que nos ha tocado vivir, el stress es parte de nuestras vidas, por ello es muy importante conocer tu nivel de stress, para que de esta forma puedas manejarlo adecuadamente y tengas la oportunidad de gozar de un buen nivel de salud, pero lo que es mejor, es que tengas una excelente calidad de vida para ti y tu familia, porque recuerda que la salud no sólo es la ausencia de enfermedad, sino el sano equilibrio entre la salud física, mental, social y espiritual.