

## Salud

# Preparados para lidiar con el estrés

## La crisis impulsa la demanda de terapeutas en las empresas

MARISOL PAUL Madrid

La Organización Mundial de la Salud ha alertado del aumento de casos de estrés, depresión y desórdenes mentales como consecuencia de la crisis financiera. El estrés es una importante fuente de enfermedades. Especialmente en la situación económica actual, cuando la pérdida de las certezas y la falta de previsibilidad pueden desatar el pánico, generar angustia y llenar las urgencias de los hospitales de pacientes con síntomas cardiovasculares.

Horacio Verini, experto en el tratamiento del estrés, divide su tiempo entre Buenos Aires, Madrid y Milán, ayudando a las empresas a com-

batir la enfermedad. La crisis prácticamente le ha obligado a abrir una *hot line* para asesorar a los ejecutivos. "Estrés tenemos todos, se manifiesta en el trabajo porque es dónde pasamos más tiempo. El estrés es benigno, nos ha ayudado a sobrevivir hasta ahora. El estrés salva. El problema es cómo manejarlo para sacar mejores ventajas", asegura.

Este ex jefe del Servicio de Endocrinología y Metabolismo del Hospital Español de Buenos Aires que un buen día decidió renunciar a su cargo porque "a veces soltar un poco de poder es importante para poder vivir mejor", se ocupa del estrés desde el ámbito de la prevención. "La medicina preventiva es barata".



A la izquierda, operadores de la Bolsa de Madrid. A la derecha, Horacio Verini. BLOOMBERG / PABLO MONGE

Hay empresas que se preocupan por la salud emocional de sus empleados, otras no. Las primeras salen ganando. El estrés produce infarto agudo de miocardio, si se previene, las personas no llegarán a enfermar, añade Verini.

Los cursos que imparte suelen durar un día o dos, un periodo de convivencia en el que ayuda a los asistentes a reconocer los síntomas del estrés y poder combatirlos. Enseña, por ejemplo, ejerci-

cios de dos minutos de duración para relajarse en cualquier sitio. Recomienda, además, salir a correr o practicar *punching ball*, lo más parecido a huir o pelear, dos conductas para las que prepara el estrés. En sus sesiones, ayuda también a recuperar la creatividad.

Algunas empresas se resisten a utilizar la palabra estrés, porque entienden que puede transmitir aspectos negativos de su actividad. Para Verini, en cambio, que

una actividad sea estresante no quiere decir que esté mal gestionada. Tampoco todos los ejecutivos que asisten a los cursos están dispuestos a reconocer los síntomas, porque puede interpretarse como un signo de debilidad.

El estrés es una situación puntual, estrés continuado en el tiempo es distrés, aclara este experto. Lo importante es plantarle cara, como recomendaba en un libro del mismo título editado en Espejo de Tinta el pasado año.

## MAYORES Y NIÑOS

● **Horacio Verini es un endocrino** que se dedicó al tratamiento del estrés para entender qué le pasaba a sus pacientes. Se trata de un mecanismo que enferma, aunque no siempre se le atribuyen todas las patologías que provoca. Es el caso de las numerosas bajas por contracturas, hernias discales o el colon irritable.

● **También los niños** sufren estrés. Su vida ha cambiado mucho, señala este experto. No es sólo que tengan que ser "pequeños Mozart", sino que además, no tienen espacios de juego como antes, su vida se ha institucionalizado.

● **El estrés prepara** para dos cosas: pelear y huir. Dos conductas que no son aceptadas socialmente. Por eso recomienda salir a correr y practicar ejercicio físico. También la actividad gregaria, estar con gente.

# Suscríbete a CincoDías y llévate un PACK NINTENDO Wii FIT + Wii SPORTS

Realiza tu suscripción anual a Cinco Días y por sólo 550€ llévate la mejor información económica y lo último de Nintendo para divertirse en familia y ganar en salud con el exclusivo pack Wii Fit + Wii Sports (PVPR: 340€). La combinación perfecta para disfrutar de toda la emoción de la competición deportiva y divertirse haciendo tu vida más saludable.

Tenis, golf, boxeo... y un montón de deportes que harán de tu tiempo libre una verdadera competición de diversión con Wii Sports. Disfruta y gana en salud con más de 40 ejercicios centrados en mejorar el equilibrio y la postura, modifica tu Índice de Masa Corporal o simplemente relájate con Wii Fit.

El pack con la fórmula más revolucionaria de entender el ocio Virtual.

- Consola Wii
- Mando inalámbrico, con sensores de movimiento y función de vibración
- Wii Balance Board
- Amplio catálogo de juegos
- Función de Consola Virtual
- Conexión a internet con WiiConnect24

Suscripción anual a Cinco Días: 462€  
+ Wii Sports + Wii Fit  
— Todo por 550€ —  
**ahórrate 252€**

Suscríbete a Cinco Días y haz tu deporte más divertido y saludable  
Sólo tienes que realizar tu suscripción llamando al:

**902 99 65 05**



CincoDías 30 aniversario