

Enfrentarse y vencer al estrés

“Mientras que a nosotros el estrés nos mata, para los animales representa un medio de salvación”, según el doctor Horacio Verini

Raquel González Arias

Tres de la tarde de un viernes. Un taxi que no avanza en un Madrid colapsado. Mejor poner fin a la carrera y continuar andando. Me estoy “estresando”. Diez minutos tarde, pero el doctor Horacio Verini, jefe del Servicio de Endocrinología y Metabolismo del Hospital Español de Buenos Aires, que a las cuatro tiene un encuentro cibernético desde la otra punta de la ciudad y que, al día siguiente, regresa a la capital argentina, está tranquilo, sosegado. Da un sorbo al café (¿descafeinado?) que ha removido pacientemente y, cortésmente, me ofrece asiento. Empiezo a relajarme, ¿será contagioso el sosiego? Le observo y, decididamente, parece tener todo el tiempo del mundo: predica con el ejemplo, deduzco. Y es que este argentino, acaba de publicar, junto a la psiquiatra María Cristina Echegoyen, profesora en la Universidad de Buenos Aires, el libro “Plántale cara al estrés y acaba con él”.



"Los animales se estresan por cosas concretas. Una gacela puede estresarse frente a un león, pero nunca frente a la representación de un león"



Doctor Horacio Verini

Para enfrentarse a algo, primero, debemos saber a qué nos estamos enfrentando exactamente y, en el caso del estrés, nos encontramos con un abuso en el empleo del término que mueve a confusión. De un lado, atribuimos al estrés un componente nocivo; de otro, "estar estresado" es ya una frase hecha que ha llegado incluso a relacionarse con un estado propio de aquellos que trabajan más. Estrés y productividad, sin embargo, no tienen por qué ir de la mano. El doctor Horacio Verini aclara el concepto: **"El estrés es una respuesta emocional y corporal ante un acontecimiento nuevo, intenso o duradero, que requiere de una adaptación por parte del individuo"**. No es, por tanto, un agente nocivo en sí mismo.

El término estrés (del griego *stringere*, provocar tensión), explica el doctor Verini, se emplea en ingeniería y en física para hacer referencia a la resistencia de los materiales y no es hasta la década de los 30 cuando Hans Seyle plantea una aplicación distinta, referida a cómo una persona reacciona ante aquellos estímulos que percibe como amenaza. El estrés, que se da tanto en hombres como en animales, no es algo

propio de la sociedad moderna sino que es intrínseco a nuestra existencia y, aunque no lo creamos, resulta necesario puesto que gracias a él, somos capaces de adaptarnos al medio que nos rodea.

Estrés humano frente a animal

Hombres y animales tenemos estrés, sin embargo, no lo experimentamos de igual forma. La diferencia radica, simplifica el doctor Verini, en que **"mientras que a nosotros el estrés nos mata, para los animales representa un medio de salvación"**.

En el hombre, el estrés ante una situación como un coche descontrolado que se dirige hacia él, puede salvarle la vida en cuanto a que le mueve a apartarse rápidamente y así esquivarlo. Hasta ahí, todo bien. El estrés ha cumplido su función, pero si es el estrés permanece una vez la amenaza ha desaparecido es cuando puede calificarse como "patológico".

Además, en el hombre, se da un tipo de estrés que no se encuentra en los animales: el estrés simbólico, motivo de ansiedad que responde a la capacidad de estresarnos ante situaciones o hechos que imaginamos que pueden tener lugar y que,

en principio, no tienen por qué llegar a suceder. El doctor Verini pone como ejemplo el de un empleado al que acaban de anunciar que en la empresa habrá una reducción de plantilla e inmediatamente piensa que le afectará de forma directa, desencadenando una tensión emocional. Otro caso sería el de una persona que tenga fobia a los reptiles y sólo el hecho de que un animal de este tipo aparezca en una película le genera





Doctor Verini:

"Detrás de muchas enfermedades claramente clínicas, en las que uno no pensaría que puede haber un componente emocional, se encuentra el estrés"

estrés. "Los animales se estresan por cosas concretas. Una gacela puede estresarse frente a un león, pero nunca frente a la representación de un león", comenta. Del mismo modo, el estrés de una gacela que se enfrenta a un león, desaparece una vez ésta ha conseguido huir y el león está fuera de su vista. No se estresa ante la posibilidad de que el león pueda reaparecer. En cualquier caso, esto no significa que en los animales no pueda darse el estrés como algo patológico y, de hecho, apunta el doctor Verini, este suele aparecer cuando el animal se ve sometido a situaciones de cautiverio, afectando, por ejemplo, a su función reproductiva. Así, son muchos los animales que no consiguen reproducirse en este tipo de situaciones.

Volviendo al estrés simbólico, señala el doctor Verini, este es especialmente nocivo puesto que **"es muy difícil luchar contra él"**. El estrés ante una situación real permite intentar eludir dicha situación o enfrentarse a ella, mientras que si el objeto desencadenante es irreal, será muy difícil tanto evitarlo como afrontarlo.

"Socialmente, se nos impide responder al estrés", afirma el doctor Verini. Y es que, añade este experto, ante situaciones que desencadenan estrés la reacción natural es la de **"pelear o huir"**. Sin embargo, explica, **"si peleas, eres un bravucón; si huyes, un cobarde"**. Asimismo, las personas nos encontramos en situaciones desencadenantes de estrés ante las que no podemos hacer nada o podemos hacer muy poco.

En un atasco, por ejemplo, no hay opción ni a la pelea ni a la huida y esto genera una tensión a la que, propone el autor en su libro, hay que dar salida.

Liberar el estrés

Para liberar la tensión acumulada en nuestra vida diaria, el doctor Verini plantea, por un lado, la eliminación –en la medida de lo posible– de aquellos elementos que desencadenan la aparición del estrés, y de otro, la imitación de las

Estrés infantil

Del mismo modo que el estrés no es exclusivo del ser humano ni se circunscribe sólo al ámbito de la sociedad moderna, tampoco lo hace sólo al del adulto y encontramos cada vez más niños que padecen el estrés como un problema. Del porqué de ese incremento, el doctor Verini hace alusión al nivel de exigencia creciente al que hoy en día se somete, consciente o inconscientemente, a los niños. *"Todos queremos que nuestros hijos sean pequeños Einstein o deportistas de elite"* por lo que tras las clases de rigor se tiende a ocupar el tiempo libre del niño con todo tipo de cursos de formación. Asimismo, *"muchas veces, el hijo se convierte en el vehículo de las frustraciones de los padres, de forma que si la madre, por ejemplo, quiso en su día ser bailarina y no pudo, pretende que lo sea su hija y, sin preguntarle su opinión, la inscribe en un centro de baile súper exigente"*. Todo ello, resta al niño tiempo para disfrutar, pudiendo desencadenar situaciones de estrés que pueden repercutir negativamente, por ejemplo, en su crecimiento.



reacciones naturales ante el estrés, es decir, de la lucha o de la huida. Propone así ejercicios que impliquen golpear, como el *aerobox*, o huir, *footing*. Asimismo, plantea la adopción de un régimen higiénico-dietético saludable, incrementando el consumo de frutas y verduras crudas. Todo ello, contribuye a la eliminación de sustancias que se generan como consecuencia del estrés y que si se acumulan pueden desencadenar problemas como la elevación de los niveles de colesterol, glucosa, triglicéridos o presión arterial. De hecho, nos comenta, **“detrás de muchas enfermedades claramente clínicas, en las que uno no pensaría que puede haber un componente emocional, se encuentra el estrés”**.

Úlceras gástricas o diabetes son ejemplos nada inusuales de enfermedades en las que el estrés puede actuar como desencadenante.

Tratamientos

En cuanto a cómo tratar estas manifestaciones físicas generadas por situaciones de estrés, el doctor Verini asegura que, en muchos casos, basta controlar el estrés para solucionar el problema. No obstante, si el estrés se ha mantenido durante un periodo de tiempo prolongado, es preciso recurrir al tratamiento farmacológico que corresponda. Y así, en el caso de la diabetes, por ejemplo, no basta controlar el estrés, una vez esta ha aparecido no hay vuelta atrás.

En su libro, el doctor Verini concede un capítulo especial a la importancia de la meditación como medio para canalizar el estrés y asegura que **“la meditación produce una sensación de paz y felicidad que no sólo disfruta quien la practica, se dice que esa tranquilidad se transmite a aquellos que le rodean”**. Volviendo al inicio de esta entrevista: ¿será contagioso el sosiego?

Manifestaciones del estrés

En su libro, el doctor Verini apunta diversas manifestaciones del estrés en el área físicas, en el área mental y en el área del comportamiento:

En el área física

- Aceleración de los latidos del corazón
- Aumento de la tensión sanguínea arterial
- Aumento de la sudoración.
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Aumento del tono muscular
- Aumento de la glucosa en la sangre.
- Aumento del colesterol y los ácidos grasos en la sangre
- Sed
- Disminución del riego sanguíneo de la superficie corporal (palidez, caída de cabello)
- Digestiones lentas
- Alteración de la inmunidad
- Dolor o sensación de opresión en el pecho
- Falta de fuerzas

En el área mental

- Miedo
- Fobia
- Ansiedad
- Nerviosismo
- Pensamiento rumiante
- Confusión
- Culpa
- Incapacidad para concentrarse
- Dispersión de la atención
- Trastornos de la memoria
- Angustia
- Frustración
- Indecisión
- Inseguridad
- Insatisfacción
- Desinterés
- Fatiga
- Hipersensibilidad
- Irritabilidad
- Mal humor
- Alteración del pensamiento
- Disminución del rendimiento intelectual
- Pérdida de creatividad
- Disminución de las manifestaciones afectivas
- Falta de afectividad

En el área del comportamiento

- Alteración de la conducta alimentaria
- Pérdida del dinamismo
- Aumento de la aparición de errores
- Conductas automáticas, sin pensar
- Reacciones exageradas
- Alteraciones del habla
- Discurso confuso
- Tendencia a los accidentes
- Adicciones