

EN FORMA
LOS SENTIDOS
AFRODISIACOS

EN FAMILIA
LOS TÍMIDOS
JUEGAN
CON VENTAJA

RELAJAR
A LOS NIÑOS

ENCASA
OJO CON LO
QUE CUENTAS
A INTERNET

DECORACIÓN
CON BIOMBOS

os

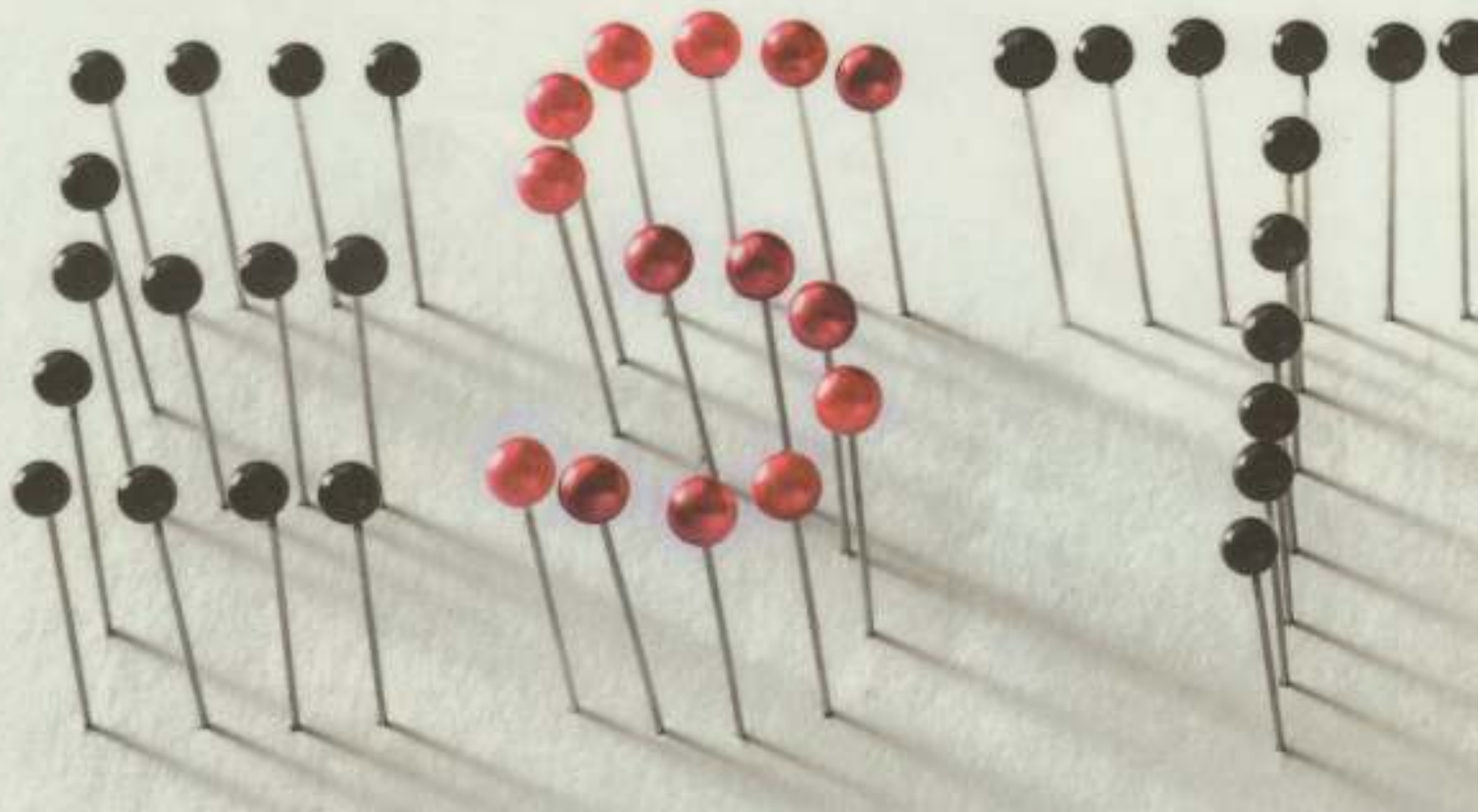
ESTILOS
DE
VIDA

REVISTA DE
MODA Y
CULTURA
DEL 2000



DÓNDE DUELE EL ESTRÉS

Los circuitos del



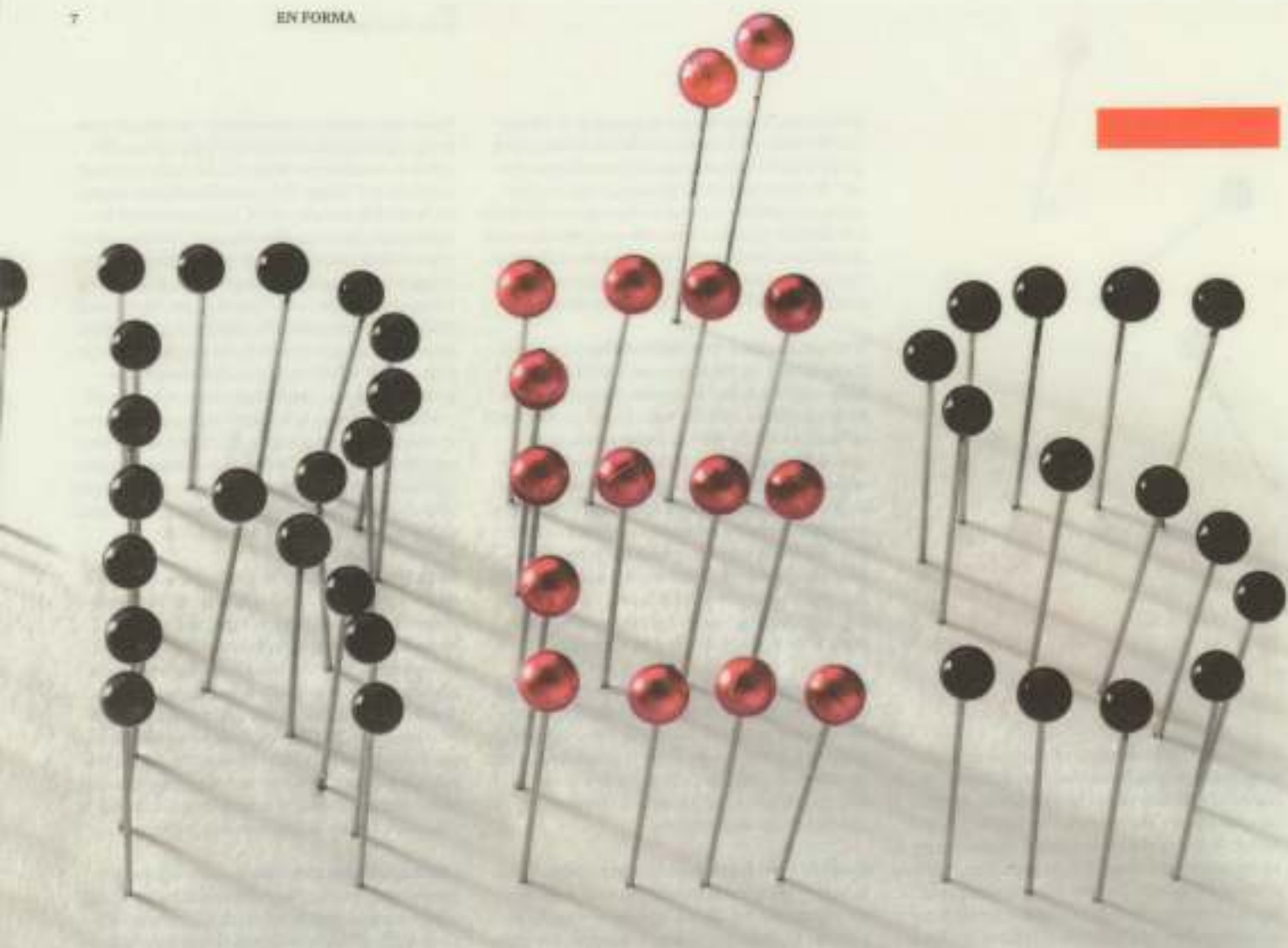
El estrés se banalizó como un mal de yuppies, pero es una patología compleja y con un gran impacto en la salud. Tiene múltiples efectos –algunos mecanismos aún se estudian–, desde trastornos mentales hasta la hipertensión, lo que dificulta su diagnóstico

Texto Marta Ricart
Fotos Cristina Reche

Financiero con la grieta con la cabeza olivista la cual por entero, no padece hipertensión ni un nivel elevado de colesterol. Explica que el último año ha estado sometido a mucha presión en el trabajo. Causa del problema: el estrés, diagnostica el cardiólogo Jordi Riús, del centro médico Teknon de Barcelona. "Hace poco atendí también a un empresario de Madrid de unos 50 años con crisis hipertensivas y un corazón hipertrófico por una tensión arterial disparada en poco tiempo; otro caso que sólo se podía atribuir al estrés", señala. Pese a la coincidencia de ambas consultas recientes, Riús matiza que "ya nadie considera el estrés solamente un mal de ejecutivos; puede afectar a todo tipo de personas". Tampoco se le minusvalora ya. ¿No sería el estrés uno de los desencadenantes de lo que ha llevado a una veintena de trabajadores de France Télécom al suicidio en año y medio? "Por lo que se sabe, sí parecen casos de estrés laboral llegados a un extremo", reconoce Lucía Artazcoz, especialista en Medicina Preventiva y directora del instituto de servicios a la comunidad de la Agencia de Salud Pública de Barcelona.

Del estrés se solía hablar como un mal psicosocial, un aspecto negativo de la sociedad actual, aunque 200 se diría que habla de estrés este anuncio de *La Virginitad* de hace 50 años?: "Iodarrhenokola Casanova-Romeu. El mejor reconstituyente. Puede decirse que la manera de ser actual y la forma de estar constituida la vida moderna llevan consigo el desequilibrio nervioso y sanguíneo, originando en nuestra economía trastornos de muy fatales consecuencias, cuyo resultado es la falta de apetito, cansancio de la vida, opresión de pecho, tristeza, dolores de cabeza, temblores nerviosos, vejez prematura, digestiones desarregladas, estreñimiento, etcétera. Con este preparado se cura todo, por activar la hematosis y nutrición, ser estimulante de la fibra nerviosa y regular las deficiencias fosfóricas".

Poco a poco, los estudios han ido desvelando la complejidad del estrés y sus múltiples efectos. Se define como la reacción psicofisiológica a un desequilibrio entre las exigencias a una persona y su capacidad de reacción y de controlar la situación. Ni siquiera el mismo estímulo afecta a dos personas



de manera igual, pues influye la personalidad o el peso en la vida de la persona de aspectos ajenos a lo que le causa estrés, pero, en general, este trastorno provoca desesperanza, irritabilidad, insomnio, angustia psicológica, aislamiento social, desorganización mental, merma de la concentración, la creatividad, la memoria, la capacidad de decisión... Y repercute en diversos sistemas del organismo. Además de muchos factores que favorecen el estrés, este se convierte en causa o desencadenante de diversas patologías, lo que dificulta la prevención, el diagnóstico y el tratamiento.

Un mecanismo biológico sujeto a la evolución Antonio Armario, catedrático de Fisiología de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), donde coordina el grupo de investigación sobre estrés del Institut de Neurociències, explica que hay dos tipos de estímulos estresantes: los físicos y los emocionales. Los primeros pueden ser una caída de la tensión arterial, del índice glucémico, una operación quirúrgica, una infección... episodios que estresan el organismo y disparan una respuesta fisiológica.

Esta se traduce en una mayor liberación de determinadas sustancias, como las catecolaminas (como la adrenalina) y los glucocorticoides (como el cortisol). La liberación de cortisol es consecuencia de la activación del sistema hipotalámico hipofisario adrenal. En la hipófisis se libera ACTH (hormona adrenocorticotropa), que actúa en la corteza suprarrenal liberando glucocorticoides, que actúan en diversos sistemas del organismo. "Esta respuesta al estrés —que se observa en todos los vertebrados y en la que hay involucradas más sustancias como la hormona prolactina— es una respuesta de emergencia a situaciones que pueden provocar un daño físico —cuenta Armario—. Con la evolución,

esa respuesta se trasladó en los mamíferos y los humanos a estímulos emocionales. En el hombre esta respuesta se presenta como reacción a amenazas psicológicas (la pérdida del modo de vida, del nivel social, de poder...) y ahí radica la complejidad y la patología asociada. Porque la reacción natural estaba concebida para un estímulo de corta duración, y en los estímulos psicosociales a veces la situación se alarga o hasta cronifica. Los efectos continuados de la respuesta al estrés sobre el organismo son los que acaban comportando alteraciones importantes".

Cerebro: origen y destino Armario añade que el estrés activa zonas del sistema nervioso, que envían ▶

en forma



LA REACCIÓN BIOLÓGICA A UN ESTÍMULO ESTRESANTE EMOCIONAL ES COMPLEJA

CORTISOL, ADRENALINA Y OTRAS SUSTANCIAS ALTERAN FUNCIONES ORGÁNICAS

información a núcleos cerebrales diversos y disparan respuestas, sobre todo en el núcleo del hipotálamo, donde se dan las órdenes de segregar catecolaminas y glucocorticoides. Pero el procesamiento biológico de la respuesta al estímulo estresante emocional es complicado, participan también núcleos del sistema límbico (corteza prefrontal, hipocampo, amígdala). El fisiólogo señala que no se conocen bien aún todos los circuitos nerviosos, sobre todo los mecanismos, pero el estrés puede dañar el tejido neuronal, favorecer la depresión, la adicción a drogas o la aparición de brotes psicóticos. En el caso de la depresión, el estrés puede causarla en personas especialmente vulnerables genéticamente por una alteración en la función reguladora del neurotransmisor serotonina.

Del corazón a las arterias El efecto dañino en el sistema cardiovascular se atribuye a la liberación excesiva de catecolaminas -la adrenalina puede afectar a la constricción de los vasos sanguíneos, la frecuencia cardíaca-, que se ha relacionado con el aumento de la hipertensión. Y la mayor producción de algunas hormonas favorece además la acumulación de placas de aterosclerosis (grasa que bloquea las arterias), lo que lleva a infartos e ictus cerebrales. Jordi Rius sostiene que se deben considerar estrés también episodios de mucha tensión o angustia y de corta duración. Cuenta que ha visto casos de estos, en adultos jóvenes, como el de un paciente que sufrió un ataque cardíaco (por la rotura de una placa de aterosclerosis que taponó la arteria) u otro al que se le rompió la arteria carótida y sufrió una hemiplejía cerebral. El origen lo sitúa en una brusca descarga de adrenalina. "Es que el estrés supone tantos factores causales como efectos, y todos están entrelazados -dice-. Las personas que padecen estrés suelen adquirir hábitos de vida poco saludables: comen mal, duermen poco, son muy

sedentarios, se exceden en el consumo de tabaco o de alcohol... y ello repercute de manera negativa igualmente en más enfermedades cardiovasculares". Por estas relaciones de causas y efectos hay quien en el ámbito sindical reclama que se reconozcan algunos infartos como enfermedades laborales, al considerarlos causados por el estrés en el trabajo. Casi la mitad de las muertes por ataque cardíaco o cerebrovascular son entre los 18 y los 69 años.

El sistema inmune y otros efectos ocultos La reacción al estrés tiene un efecto dominó. "Se ha comprobado -explica Armario- que los glucocorticoides tienen un efecto antiinflamatorio, que puede incidir en la supresión del sistema inmunitario, de ahí que se diga que el estrés reduce las defensas del organismo". Una persona con estrés sería así más vulnerable a infecciones. Asimismo, se considera el estrés como una de las causas de empeoramiento de la calidad del semen -y pues, de infertilidad-. Al estrés durante el embarazo se culpa en parte del bajo crecimiento fetal de los bebés. Y es bastante usual la somatización del estrés en dolor musculoesquelético, de estómago y en migrañas.

Efectos metabólicos La liberación excesiva de glucocorticoides se relaciona también con alteraciones metabólicas: pueden favorecer la acumulación de grasa abdominal, que es la que se relaciona más con las enfermedades metabólicas como la diabetes, apunta Armario. El estrés también favorece un envejecimiento de los tejidos.

El peso de la vulnerabilidad Armario advierte que un aspecto relevante a la hora de prevenir, diagnosticar o tratar el estrés es que varía mucho según la persona. No todas las personas dan igual respuesta a los estímulos estresantes y, como el estrés puede repercutir en diversos sistemas, la vulnerabilidad de cada persona tiene un peso importante en los efectos. Es decir, si una persona tiene mayor predisposición genética a una patología o sufre ya determinadas dolencias, el estrés las acusará. Por ejemplo, si tiene problemas de salud mental, el estrés puede manifestarse en más trastornos mentales; si sufre alteraciones gastrointestinales, probablemente las agravará. No están bien estudiadas, reconoce Armario, las diferentes reacciones según el sexo. Podría pensarse que las mujeres están más protegidas biológicamente porque se ha constatado que los estrógenos protegen del envejecimiento de las neuronas por estrés y, sin embargo, la depresión por estrés se da más entre mujeres que hombres. Lucía Artazcoz subraya que junto al factor individual, existen condiciones sociolaborales generales que favorecen el estrés, y si se incidiera en ellas se podría prevenir y reducir el problema.

El factor psicosocial Junto a lo biológico, en el estrés juegan factores psicosociales, los más tratados. Rius se muestra convencido de que la actual situación económica lleva a más pacientes al médico por patología derivada de su estrés. "No es sólo ahora por la recesión -asegura Artazcoz-, desde hace tiempo se aplican modelos de organización sociolaboral que abocan al estrés por la incertidumbre sobre el futuro, la inestabilidad, la saturación... Hablamos de

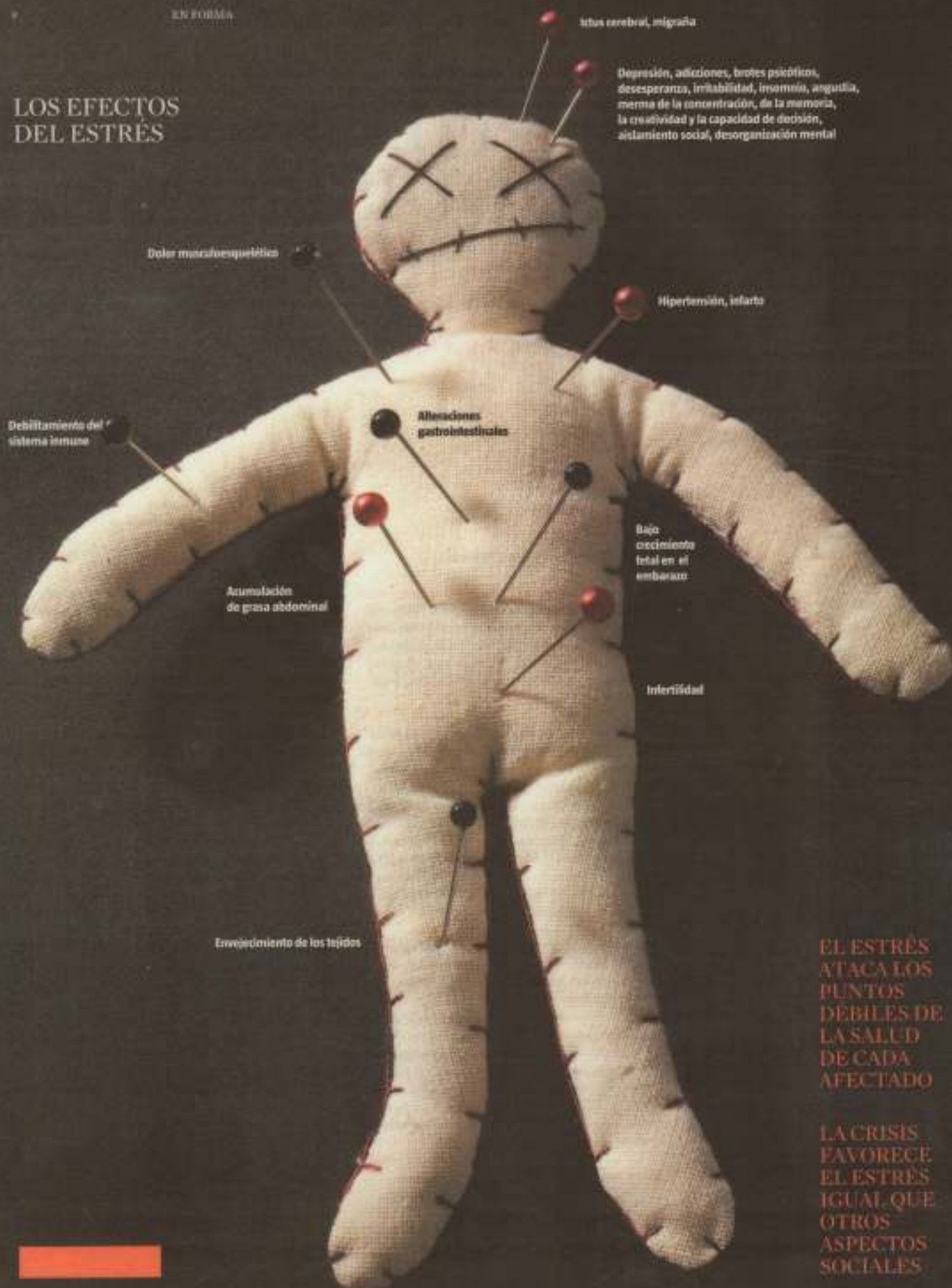
deslocalizaciones empresariales y cambios de puesto o geográficos, de los intensos horarios que dificultan la conciliación entre vida laboral y personal, el trabajo por debajo de la cualificación del empleado, la pérdida de autonomía, la imposibilidad de organizarse las tareas el trabajador". Estudios de las universidades estadounidenses de California-Los Angeles y Michigan han comprobado, al estudiar a trabajadores entre tres y diez años, que tiene mayor efecto en un deterioro de la salud la incertidumbre laboral que la misma pérdida del empleo. Artazcoz cree que si pueden las dificultades económicas actuales favorecer que más personas sufran estrés porque las hacen más vulnerables: están dispuestas a trabajar más y en peores condiciones, lo que favorece que a corto plazo sufran estrés (esto ya ocurre habitualmente con personas que sufren mucha presión por ser la única fuente de ingresos, y limitados, de la familia, que deben pluriemplearse).

Control y compensación Artazcoz recuerda que el estrés se valora tanto según el desequilibrio entre las exigencias al individuo y su capacidad de control como por su percepción del binomio esfuerzo/recompensa. Si un trabajador siente que su esfuerzo es compensado o reconocido, se estresará menos. Esta especialista y su equipo han estudiado en los últimos dos años la incidencia de las largas jornadas laborales en el estrés y han constatado que el trabajador se estresa más si esas jornadas extenuantes las vive como una imposición, no si intervienen más la voluntariedad o una autonomía de organización.

La influencia de las relaciones Si un trabajador no puede establecer un buen clima de trabajo con su equipo y superiores se estresará más, asegura Artazcoz. Ella se declara sorprendida de que "las empresas, en su búsqueda de una mayor productividad apliquen algunas medidas estresantes e ignoren que si el trabajador no está a gusto tampoco rinde lo que podría". A su vez, un trabajador con más áreas de interés que su trabajo (como una buena red de apoyo social, familia, amigos...) será menos vulnerable al estrés. Con todo, el estrés también repercute negativamente en las relaciones del afectado. Pero cuidado -alerta Artazcoz- con decirle a una persona que vive estresada que "debe pensar en más cosas que en su trabajo". "Es habitual -dice- que los médicos recomienden a los pacientes estresados que hagan una vida más sana para reducir el estrés, pero si esas personas son incapaces de hacer ejercicio, de comer bien o de dormir ocho horas, acabarán sintiéndose culpables de su estrés".

Fármacos y psicoterapia No existe un tratamiento farmacológico específico para el estrés. Las medicinas dan buen resultado cuando el estrés se traduce en una patología para la que hay tratamiento eficaz, al aliviar los efectos. Ansiolíticos como el valium, por ejemplo, reducen la presión mental por estrés, pero no garantizan que se anulen otros efectos, como alteraciones digestivas, si las hubiera. Por ello, se suele combinar el tratamiento farmacológico con terapia sociopsicológica, que intenta eliminar o reducir lo que causa estrés, enseñar al afectado a manejar las situaciones de tensión. La eficacia de la psicoterapia se debe evaluar en cada caso. ■

LOS EFECTOS DEL ESTRÉS



EL ESTRÉS
ATACA LOS
PUNTOS
DEBILES DE
LA SALUD
DE CADA
AFECTADO

LA CRISIS
FAVORECE
EL ESTRÉS
IGUAL QUE
OTROS
ASPECTOS
SOCIALES

