



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El término estrés alude a **la respuesta o reacción de emergencia** emitida por el organismo **ante situaciones de alarma** o peligro. En este sentido el estrés es una reacción **normal y adaptativa**, éste es el llamado “estrés positivo” y desde siempre ha sido necesario para la evolución del hombre.

Sin embargo, el problema en el hombre actual radica en el mantenimiento del mismo tipo de respuesta de emergencia o de estrés ante situaciones o estímulos que no requieren ese tipo de respuesta. Así en la actualidad el hombre reacciona con estrés no solo ante situaciones de peligro físico como lo haría el hombre primitivo, sino que lo hace ante multitud de estímulos sociales, psicológicos o emocionales que son percibidos por el individuo como amenazantes.

¿Por qué aparece el estrés?

Puede afirmarse que a la base de un problema de estrés o psicossomático, siempre hay una o varias situaciones estimuladoras que pueden ser de diversa naturaleza: estímulos físicos o ambientales (ruido, polución...), pequeños estresores cotidianos (atascos, riñas familiares ...) y estresores sociales (muertes, bodas, divorcios...), éstos estresores no son necesariamente de carácter negativo, sino que basta con que supongan cambios importantes en la vida del individuo (mudanzas, ascenso laboral ...).

Sin embargo en la sociedad actual las fuentes de estrés más importantes son los “estresores psicológicos”, es decir, determinados pensamientos, recuerdos, afectos ... y sobre todo la interpretación personal que cada uno hace de la situación.

Para que se produzca un trastorno de estrés es necesario que la persona sea expuesta a la situación o pensamiento estresor de forma prolongada y/o repetida, de tal manera que una vez activadas las respuestas de estrés (motoras, cognitivas y fisiológicas), el organismo no es capaz de restablecer el equilibrio corporal necesario para su total recuperación.

¿Qué síntomas produce el estrés ?

Los síntomas del estrés son múltiples y variados, y serán diferentes de unas personas a otras, dependiendo de la tendencia mostrada por cada individuo a responder con un determinado patrón de respuestas. Así ante situación de estrés todos activamos tres sistemas de respuesta (motor, cognitivo, fisiológico) y dependiendo de cual de ellos predomine, notaremos diferentes síntomas:

- Si predomina el sistema de respuesta motor, el estrés se manifestará con: tensión y dolor muscular y diversas conductas impulsivas como comer, beber o fumar en exceso...

- Si predomina el sistema de respuesta cognitivo el estrés se manifestará con: pensamientos y afectos negativos tales como preocupación, miedo, ansiedad o sensación de intranquilidad y pérdida de la capacidad de control, dificultad para tomar decisiones, olvidos frecuentes...
- Si predomina el sistema de respuesta fisiológico el estrés se manifestará con activación del sistema nervioso autónomo, que producirá aumento del ritmo cardiaco y de la tensión arterial, descenso de la temperatura corporal (manos y pies fríos), aumento de la sudoración, sequedad en la boca, sensación de nudo en la garganta o de vuelco en el estómago...

Si estas respuestas se mantuvieran durante un tiempo prolongado, podrían aparecer los llamados Trastornos Psicosomáticos, que son los diferentes efectos que sobre la salud produce el estrés, entre ellos podríamos destacar: dolor de cabeza, dolor de espalda y pecho, hipertensión arterial y trastornos coronarios, trastornos digestivos (ulcera gástrica, diarrea), sarpullidos y picores de piel (psoriasis, eczema...), mareos y desvanecimiento, insomnio, pesadillas, asma, alopecia ...

¿Cómo se trata el estrés ?

En primer lugar se hará una evaluación y determinación del patrón de respuesta que predomina en cada persona y a continuación se hará el tratamiento más adecuado dependiendo del sistema o sistemas que se hayan encontrado más activados.

- **Cuando están aumentadas las respuestas motoras, los tratamientos de elección serán:**

- Entrenamiento de relajación muscular.
- Entrenamiento en técnicas de Biofeedback muscular.
- Modificación de hábitos perjudiciales.

- **Cuando están aumentadas las respuestas cognitivas, el tratamiento irá dirigido a la modificación de los pensamientos inadecuados con técnicas adecuadas para cada persona:**

- Entrenamiento en solución de problemas.
- Inoculación de estrés.
- Técnicas para disminuir el valor negativo de algunas situaciones.

- **Cuando están aumentadas las respuestas fisiológicas, los tratamientos de elección serán:**

- Entrenamiento en técnicas de desactivación (relajación, respiración...)
- Aprendizaje y control de la respuesta alterada por medio de técnicas de Biofeedback.