

# ESTRÉS Y ANSIEDAD

*MEDICINA INTEGRAL*

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD CON TERAPIA DE ACOPIO, TERAPIA DE EXPOSICIÓN Y TERAPIA DE ACTIVIDAD FÍSICA. ESPECIALIDAD EN PSICOTERAPIA INTEGRAL Y TERAPIA DE ACTIVIDAD FÍSICA.



# EL CAMINO DEL ESTRÉS

El estrés es un estado de *tensión* por el cual nos adaptamos a las dificultades cotidianas. La adaptación puede ser buena o mala

- **Eustrés:** es el estrés positivo. La adaptación ocurre con éxito, superamos la dificultad o alcanzamos la meta en forma armónica
- **Distrés:** es el estrés negativo, nocivo. La adaptación a la dificultad no fue satisfactoria, produciendo una alteración negativa en el individuo.
- **Estrés externo:** las circunstancias externas que favorecen un estado de tensión.
- **Estrés interno:** cómo vivimos las dificultades cotidianas.

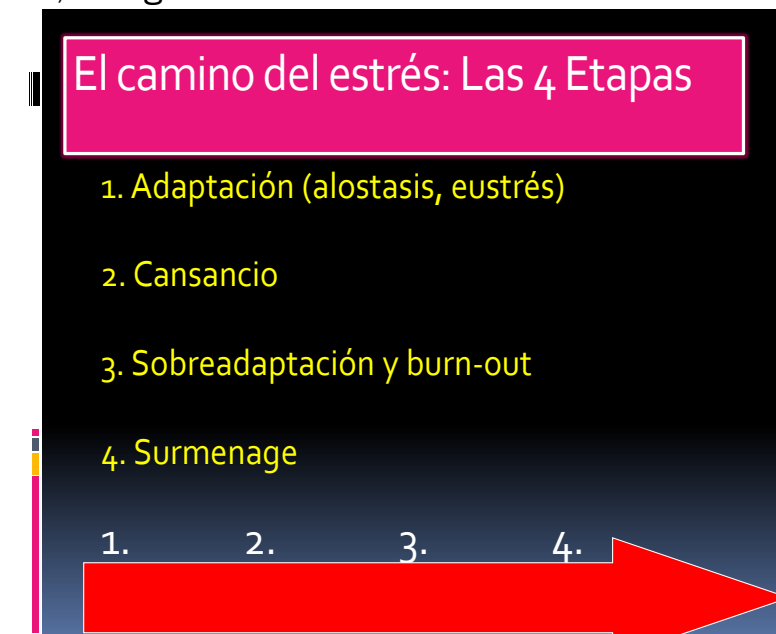


**Lo habitual:** Sin embargo, en el lenguaje cotidiano, se habla de estrés para referirse a un estado *constante de tensión, irritabilidad, agotamiento psicofísico*.

En nuestra experiencia, toda persona que empieza a padecer estrés crónico (distrés) por sobreexigencia interna o externa, comienza a transitar un camino ("el camino del estrés"), que no tiene retorno, salvo que con un cambio personal y un tratamiento adecuado, salga de a poco del estado de estrés en el que se encuentra, "desandando" de alguna manera, el camino hacia atrás.

Si no lo hace, *inevitablemente* terminará en un agotamiento tipo surmenage o burn-out (como veremos más adelante), salvo que otra enfermedad lo saque de circulación previamente.

En el siguiente gráfico, la flecha indica que el estrés avanza, salvo que le pongamos remedio, o hagamos un tratamiento



## Las etapas del Camino del estrés:

Lo hemos dividido didácticamente en 4 etapas:

### 1ª. Etapa: Eustrés o alostasis

En esta etapa la persona se adapta satisfactoriamente a las exigencias de la vida, aún a alguna sobre-exigencia, como prolongar transitoriamente el horario laboral; pone en juego mecanismos biológicos (cambios neuroplásticos cerebrales, hormonales), psicológicos y espirituales.

Esta etapa puede ser variable. Lo óptimo es que dure toda la vida, y si la persona está bien adaptada y genera nuevos recursos.

Pero recordemos que si hay *sobre-exigencia permanente*, siempre es un tiempo limitado, y se pasa a la siguiente etapa.

### 2ª. Etapa: Cansancio

Comienzan a sentirse los primeros síntomas del estrés crónico. Lo caracteriza el cansancio, durante algunos momentos o todo el día. Va en aumento de lunes a viernes, y el fin de semana se usa para descansar. Pero no se recupera la energía. Este cansancio puede llegar a veces a un agotamiento psicofísico.

Algunos síntomas:

- fatiga crónica
- problemas de sueño: “duermo pero no descanso”
- cefalea, contractura cervical, migraña
- lumbalgia, dolores de espalda.
- Hipertensión arterial
- Hiper o hipotiroidismo
- Problemas gastrointestinales, colon irritable
- Irritabilidad, tensión, dificultad para relajarse, enojos importantes por cosas menores
- Dificultad de concentración
- Inestabilidad emocional: no poder mantener un estado afectivo estable, duradero, positivo
- Cambios en el apetito: comer apurado, mal, aumento o disminución de peso, comer con ansiedad o a cualquier horario.
- Depresión o ansiedad
- Tendencias adictivas: TV, computación, tabaco, alcohol, compras compulsivas

La persona que se encuentra en esta etapa tiene una muy buena oportunidad de cambiar. Ha empezado a transitar un camino peligroso, pero puede salir, con un tratamiento adecuado.

### **3ª. Etapa Sobreadaptación. Agotamiento psicofísico. Burn-out**

Esta etapa es como un semáforo “anaranjado” o “pre-rojo” que nos indica peligro inminente. La persona va agotando su capacidad de adaptación. Todo se vive como si a uno lo estuvieran exigiendo más allá de lo justo, de lo posible. “La cuerda se estira al máximo”.

Se pierde el gusto por lo que se hace. Se siente indiferencia por lo externo. La persona se siente saturada la máximo, constantemente exigida, por eso reacciona ante todo, sintiéndose atacada. Todo preocupa, todo molesta, hasta los niños pequeños, fuente habitual de alegría, se viven como un estorbo. Se busca estar solo, aislado, evadiéndose de una realidad hostil.

**Burn-out:** es el síndrome de desgaste profesional, que se produce en esta etapa (ver apartado de **estrés laboral** y burnout). Algunos abandonan el trabajo, por malestar propio o enfermedad.

**El cerebro** pone en juego diversos mecanismos de adaptación a la sobre exigencia, como:

- aumento de la reproducción de neuronas,
- aumento de factores de crecimiento de neuronas (BDNF),
- aumento de redes neuronales, que lo ayudan a salir adelante durante un tiempo.

Pero como el cerebro continúa siendo exigido al máximo, y dado que viene de un período anterior de exigencia, a la larga comienza a deteriorarse, con disminución de ciertos neurotransmisores como serotonina y noradrenalina, y alteraciones neuro-hormonales, que son el origen de varias enfermedades, como la depresión, el pánico, hipertensión arterial, entre otras.

#### **Signos y Síntomas:**

- Agotamiento psicofísico.
- Problemas de memoria.
- Problemas de sueño.
- Problemas de pareja: incapacidad para comprender al otro, discusiones constantes, gritos. Solo importa lo personal, por estar estresado.
- Irritabilidad: estallidos de ira, graves, frecuentes. Todo irrita, todo agobia. Esto provoca el alejamiento de los seres queridos, que instintivamente se protegen.
- Intolerancia, falta de paciencia, perfeccionismo irritante.
- Culpabilizar a los demás

- Sensación de “estar al límite”.
- Estados crónicos de angustia.
- Pánico, fobias, ansiedad generalizada, obsesiones y otros trastornos, suelen iniciarse o exacerbarse en esta etapa.
- Depresión: luego de tanto estrés crónico, por agotamiento, es frecuente padecer depresión, la cual suele asociarse a algún trastorno de ansiedad. Es causa de ausentismo laboral.
- Tendencias adictivas: comida, alcohol, drogas, Internet, TV.
- Dificultades en las relaciones sexuales.
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Diabetes. Dislipemia (colesterol y triglicéridos)
- Hiper o hipotiroidismo
- Problemas en la piel: dermatitis, urticaria, caída del cabello, empeoramiento de psoriasis.
- Dolores articulares
- Infarto de miocardio. Arritmias

Este es un momento crucial para iniciar urgente un tratamiento del estrés, ya que todavía se está a tiempo. Si alguna persona se reconoce en esta etapa de sobreadaptación, tiene que saber que en poco tiempo más su organismo claudicará.

#### **Cuarta etapa: Surmenage**

En esta etapa, lamentablemente *se agotó* la capacidad de adaptación, por lo menos durante un tiempo. Recordemos que estábamos sobreadaptados en la etapa III.

**En el cerebro** se produce disminución de la reproducción neuronal, disminución de serotonina, noradrenalina y dopamina en determinados lugares críticos, aumento del cortisol circulante, lo cual provoca atrofia del hipocampo y otras alteraciones cerebrales que llevan a ansiedad severa, depresión y otras enfermedades citadas anteriormente.

Nosotros preferimos reservar el término “*surmenage*”, como se usaba anteriormente, para describir un cuadro más profundo de distress severo, con un deterioro mayor, y una capacidad de reacción menor.

## TRATAMIENTO

Es imprescindible realizar un tratamiento integral, tanto para sanar las heridas producidas por el estrés acumulado, como para recuperar el sueño y la alimentación, la capacidad de disfrutar lo bueno, la paz interior. Se amplía el tema en **“Cómo superar el estrés”**.

Muchas veces es necesaria una licencia laboral (ver **estrés laboral**), *porque la persona no da más*, o porque padece depresión o alguna otra enfermedad que lo amerite. La licencia laboral suele ser de 6 meses, aunque a veces puede durar 1 año.

- 1) **Etapa de descanso:** lo primero es descansar todo lo necesario para salir del estado de agotamiento físico y emocional. Es imprescindible, si la persona está agotada, que se recupere físicamente. Que descanse todo lo necesario, y que le sea quitada toda responsabilidad, porque como está mal, se estresa por cosas simples.

**Es la etapa física.**

Esta etapa de descanso y recuperación, suele durar dos meses.

- 2) **Etapa intermedia: lo emocional.**

Luego de reponerse físicamente, se desarrolla una segunda etapa donde la persona empieza a sentirse emocionalmente mejor de a poco. Es recién en esta etapa donde la persona comienza a tomar conciencia de todo lo que le pasaba.

Se continúa con el descanso, pero se fomentan actividades de distensión, por ejemplo jugar más con los hijos, visitar algún amigo, salir a caminar.

- 3) **Etapa de integración.**

En esta tercera etapa se tratan de corregir los mecanismos que cada persona pone en juego frente al estrés. Es imprescindible modificarlos, para estar bien adaptado.

## RECONOCER LOS PROPIOS LÍMITES

Otro aspecto fundamental es *aprender a reconocer los propios límites*, que a la persona con estrés le cuesta bastante. Si aprende esto, podrá manejar mejor en su futuro cualquier situación estresante.

**Finalmente**, vemos que el estrés es una enfermedad que afecta tanto el aspecto emocional como físico y aún el espíritu, por lo que es importante realizar un tratamiento integral del mismo.