

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

CON LA DR. ANTONIETA SUAREZ-RODRIGUEZ
PSICÓLOGA ESPECIALIZADA EN
TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN, ASÍ COMO EN
TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN



ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es hoy una de las causas más frecuentes de enfermedad o consulta al médico.

Los síntomas son comunes a todos los estados de estrés: agotamiento psicofísico, tensión, irritabilidad, problemas de sueño, contracturas, dificultades de relación, entre otros.

La persona quizás comience a llegar tarde o faltar al trabajo, sentir poco entusiasmo, desgano.



Actualmente se reconocen algunas variantes, entre otras:

- *mobbing* o acoso laboral,
- *bossing* o acoso por parte del jefe, y
- *burnout* o síndrome de desgaste profesional.

El estrés laboral suele ocurrir por tres motivos:

1. que se trabaje en exceso
2. que se trabaje mal (en forma desorganizada)
3. que se trabaje muy presionado

En nuestra experiencia, tiene que ver más con el punto 2 y 3.

Sea cual fuere la causa del estrés laboral, una vez instalado, es necesario tratarlo, dado que se desarrollan indefectiblemente las cuatro etapas de “**el camino del estrés**”.

Estrés laboral normal y patológico: Eustrés y distrés

Hay un estrés laboral normal, que se llama *eustrés*, y que todos tenemos en las tareas habituales. Es aquel estrés positivo por el cual afrontamos los desafíos cotidianos para el desarrollo de nuestras capacidades, con una adecuada adaptación.

El *distrés* consiste en una mala adaptación a la situación laboral ya sea por sobrecarga externa (lo habitual) o interna. Cuando en este apartado nos referimos a *estrés laboral*, técnicamente estamos hablando de *distrés laboral*, el cual es patológico y es fuente de varias enfermedades.

Estrés laboral y Adaptación

En el Manual de Enfermedades Psiquiátricas (DSM), se vincula al estrés laboral como:

Trastorno Adaptativo, que consiste en la *aparición de síntomas emocionales o de comportamiento en respuesta a un estresante (en este caso el estresante es el estrés laboral)*.

Generalmente, el Trastorno Adaptativo produce Trastornos de Ansiedad (pánico/angustia, fobia, obsesiones) y/o Depresión. Suele acompañarse de otras enfermedades asociadas al estrés, como las digestivas, dermatológicas, cardíacas, endócrinas, etc.

Aunque la persona haya dejado el trabajo transitoria o definitivamente, pueden persistir los síntomas. Si duran más de 6 meses se llama crónico.

Estos parámetros son importantes por las licencias laborales que suelen ser necesarias para el tratamiento del estrés (ver más adelante).

Síntomas del estrés laboral

1. **Saturación:** lo primero que siente la persona es que se empieza a saturar, que todo la sobrepasa. Pequeñas tareas son vividas con angustia, porque se siente sobre-exigida.
2. **Agotamiento psicofísico:** es un síntoma característico del estrés. Suele verse más hacia fin de año, pero también puede ser al principio (inicio de clases o actividad económica) o a mitad de año.
3. **Malestar físico:** múltiples síntomas acompañan al estrés. Desde problemas digestivos, cardíacos, endócrinos. Se desarrollan en el tema “**Estrés Físico**”; aquí solo los enumeramos.

Otros síntomas

- Insomnio: de conciliación, fragmentación, de 2da. Mitad
- Estados de ansiedad: fobia, pánico, obsesiones, preocupación
- Sueño no reparador: “duermo pero no descanso”
- Irritabilidad, malhumor, discusiones frecuentes.
- Inestabilidad emocional
- Dificultad para relajarse
- Dificultad de concentración
- Olvidos
- Dificultad para elaborar planes
- Estados depresivos
- Compras compulsivas
- Abuso de alcohol
- Cefalea y contracturas musculares
- Astenia, falta de entusiasmo

Síndrome de Burnout:

Consiste en un estado de agotamiento y desgaste laboral, donde además de todo lo que observamos en el estrés laboral, se agrega:

- una falta de motivación, pérdida de interés en lo laboral,
- insatisfacción
- despersonalización

Por todo esto hay un deseo de abandono laboral, y conduce a padecer las enfermedades del estrés.

Enfermedades del Estrés Laboral

Toda persona estresada en relación con su trabajo que no se trate a tiempo, padecerá alguna enfermedad relacionada con el mismo (ver “estrés físico”).

Ejemplos son pánico, fobias, depresión, enfermedades de la piel, problemas cardíacos, enfermedades digestivas, enfermedades endócrinas.

Licencia laboral

Generalmente es necesaria una licencia laboral para acompañar el tratamiento del estrés laboral (en especial si hay un Trastorno Adaptativo).

Habitualmente se necesitan licencias de 6 meses, aunque según el caso (pocas veces) puede haber por menos tiempo, o prolongarse durante un año o más.

Cuando la persona está preparada para volver a trabajar, se recomienda un período de adaptación (tareas pasivas, horario reducido). Si el tratamiento ha sido adecuado, la persona queda capacitada para manejar el estrés externo e interno, estando bien adaptada a su trabajo.

En muchos casos la persona no quiere o *no puede volver al trabajo* anterior porque vivió muchos años de sobreexigencia, falta de respeto, y no están dadas las condiciones para volver, porque persiste el mismo ambiente. Son los casos de mobbing (acoso laboral), sobrecarga laboral crónica, explotación encubierta, falta de francos, horarios rotativos, etc.

Otras veces queda una secuela traumática tanto en casos de “Estrés post-Traumático” (por ejemplo si fueron asaltados en el trabajo) o en situaciones laborales traumáticas (acoso laboral, humillaciones). En estos casos, la reinserción en el mismo es dificultosa y a veces no se puede.

TRATAMIENTO

Es fundamental reconocer los síntomas del estrés lo antes posible, a fin de recibir tratamiento a tiempo, y que de esta manera el daño sea menor.

GENERALMENTE SE BUSCA AYUDA CUANDO EL ESTRÉS ESTÁ MUY AVANZADO.

Repetimos: es esencial realizar un tratamiento del estrés.

En la práctica clínica atendemos a personas que han deambulado por varios especialistas (gastroenterólogo, dermatólogo, cardiólogo, neurólogo, traumatólogo, kinesiólogo, por citar algunas), y recién al final del camino se tratan el estrés.

Algunas sugerencias:

- Aprender a decir NO: hay que RECONOCER LOS PROPIOS LÍMITES y organizar el tiempo de tal manera que no se exija más de lo que puede. “*se hace lo que se puede*”, no lo que se desearía.
- Salir de casa: Fomentar actividades de distensión, en especial *saliendo de la casa*, lo cual despeja más la mente que quedar dentro. Si se tiene contacto con la naturaleza, mejor.
- Organizar las actividades para que haya tiempo para: trabajar, descansar, jugar con los hijos, salir en pareja o con amigos, leer, caminar, orar o meditar. En fin, hacer lo que sea necesario para nuestro bienestar integral.
- Distinguir entre la responsabilidad de uno mismo y lo que es responsabilidad del otro, sin hacernos cargos de ella.
- Asertividad: reconocer los modos agresivos de otros hacia nosotros, aprendiendo a ponerle límites en forma asertiva (clara, directa y sin drama).

Otros ejemplos se pueden ver en ***Cómo superar el estrés***

Si el estrés laboral afectó en forma prolongada a la persona, seguramente necesitará una licencia laboral también prolongada, muchas veces medicación por un tiempo, además la terapia específica (en general se recomienda terapia cognitiva-conductual).



Es importante realizar una terapia adecuada, para que la persona no sólo supere la enfermedad actual producida por el estrés, sino que aproveche la crisis para reordenar su vida de tal manera que esté bien orientada hacia su plenitud, habiendo aprendido a manejar el estrés.

Dr. Juan José Cuadro Moreno
Psiquiatra-Gastroenterólogo