

Terapia anti-estrés

Contróvalo de manera efectiva

Seguro que hemos oído alguna vez a alguien, o a nosotros mismos, decir: “estoy estresado”. Y es que el estrés, en grados patológicos, crece espectacularmente, debido, entre otros factores, al ritmo de vida acelerado actual. En realidad, todo el mundo tenemos estrés, pues se trata de una respuesta específica y automática del organismo ante una situación que se percibe como amenazante. El problema viene cuando, según la psicóloga Fátima Izquierdo, se producen problemas psicosomáticos asociados al estrés dependiendo de la frecuencia, magnitud, intensidad, prolongación en el tiempo y fracaso a la hora de hacer frente a las situaciones nuevas.

Contra el corazón

Cuando el estrés nos desborda y dejamos de manejarlo de una manera efectiva, entra en riesgo nuestra salud y pueden llegar a aparecer problemas, principalmente a nivel

cardiovascular. El estrés eleva la secreción de catecolaminas, que provocan un aumento de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los problemas metabólicos, con el consiguiente incremento de los niveles de azúcar y grasa en sangre. “Esto favorece el desarrollo de la aterosclerosis, lo que puede desencadenar complicaciones cardiovasculares asociadas como infartos, anginas de pecho y accidentes cerebrovasculares”, indica el Dr. Francisco Chorro, vicepresidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Está claro que el exceso de estrés no es nada positivo para nuestra salud. Debemos acudir al médico “antes de que se haya convertido en un estilo de vida”, apunta Fátima Izquierdo. Sin embargo, hay muchas formas de mantenerlo a raya, ya sea con pequeñas pautas diarias, actividades rutinarias o ayuda profesional que eviten tener que visitar al médico para que nos ayude a otro nivel, por



Piensa en positivo

Las personas optimistas suelen manifestar, como explica Fátima Izquierdo, un estilo de afrontamiento del estrés con más estrategias de afrontamiento activo, como puede ser la resolución de problemas. Los mismos estudios señalan que los pesimistas optan por las estrategias de afrontamiento pasivo, especialmente la autocrítica, tan dañina y que no reporta ningún beneficio a la lucha contra el estrés.





El
28%

de los trabajadores europeos padecen estrés, según datos de la Agencia Europea para la Salud y la Higiene en el Trabajo.



ejemplo, con la administración de fármacos. Y es que, “se deben desarrollar esfuerzos por modificar estos factores psicológicos que afectan a la salud física y a la esperanza de vida”, como explica el presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, Antonio Cano.

Vitaminas y ejercicio

Una de las acciones más simples es mejorar nuestra alimentación. En este sentido, el laboratorio Esteve indica que el estrés afecta a los niveles de las vitaminas B1, B6 y B12,

fundamentales para producir energía, y de magnesio, indispensable para el funcionamiento del sistema nervioso e implicado en el estado de ánimo. Así, es importante tomar alimentos ricos en vitaminas y minerales (frutas y verduras) y en triptófano (carne roja, pescados, leche y sus derivados, huevos, plátano, nueces, almendras...), que ayudan a la producción de serotonina, conocida popularmente como “hormona de la felicidad”.

Otra recomendación dietética es mantener los niveles de glucosa en sangre estables para asegurarnos la energía de manera →

→ constante y gradual. Para ello, tenemos que tomar diariamente alimentos ricos en hidratos de carbono complejo, que se encuentran en los cereales (pan, arroz, maíz, pasta...), patatas o legumbres.

El deporte también juega un papel importante en la lucha contra el estrés, aunque debe ser practicado con frecuencia, según indica Fátima Izquierdo. Entre otros muchos beneficios de la práctica regular de ejercicio, destaca su capacidad para liberar endorfinas, unas sustancias producidas por el cerebro que facilitan los sentimientos positivos y rebajan las tensiones acumuladas.

Hay, además, actividades que combinan el plano físico con el mental, por lo que se postulan como una terapia doble y completa ante el estrés o la ansiedad. Una de ellas es el yoga, cuyos practicantes aseguran que consigue un incremento del bienestar físico y mental al favorecer la secreción de endorfinas. Además, esta terapia milenaria, al igual que otras similares como el tai-chi, se preocupa especialmente por la respiración, lo que aumenta la sensación de calma de quien lo practica.

Hay otro tipo de actividades dirigidas por monitores especializados perfectas para reducir los niveles de estrés. Así, el entrena-

¡Di no!

Queremos abarcar todo, pero a veces es totalmente imposible. Para no "morir en el intento", debemos ser conscientes de hasta dónde podemos llegar y el resto delegarlo en otras personas. ¿Hoy no me da tiempo a recoger al niño en el colegio? Quizá un amigo tenga esa tarde libre. ¿No voy a poder entregar el informe a su hora? Puede que un compañero esté más bajo de carga de trabajo...



Ríete mucho

No hay terapia más sencilla y barata que reírse. Un chiste contado por un amigo y una buena comedia son dos caminos ideales, pero para quien le cueste más ofrecer la mejor de sus sonrisas hay profesionales que enseñan risoterapia. Así, la Fundación Sauce subraya un amplio listado de beneficios, como los de mejorar las relaciones humanas y la calidad de vida o amortiguar el cansancio y el agotamiento. El Centro Médico de la Universidad de Maryland (Estados Unidos) va más allá, puesto que una investigación suya asegura que la risa reduce el riesgo de insuficiencia cardíaca y mantiene en buen estado la pared de los vasos sanguíneos (endotelio).



miento Lenoarmi combina sus programas de tierra y agua para relajar el sistema nervioso y autorregular el nivel de tensión.

Caprichos desestresantes

Sin embargo, para relajarnos seguro que nos viene a la cabeza primero otras alternativas como un jacuzzi o un masaje. Por salud, es conveniente permitimos este tipo de caprichos de vez en cuando. El principal beneficiario será nuestro propio cuerpo.

El Balneario de Mondariz (Pontevedra) explica que uno de sus tratamientos termales con masaje y aguas mineromedicinales produce destacados efectos en la salud: duplica la recuperación muscular, aumenta en un 30 por ciento la recuperación de la fatiga, incrementa en un cien por cien la resistencia al trabajo, alivia el dolor, calma los nervios y estimula la circulación.

Uno de los masajes más relajantes que hay es el balinés, que se aplica con aceites esenciales de flores indonesias. Según explica

Decálogo de buen trato

1

Las personas que reciben de ti buen trato te suelen responder con la misma moneda.

2

Sonreír es una manera muy económica de recibir sonrisas y crearte un entorno grato. Cuando te cruces o hables con alguien, sonríe.

3

Si alguien quiere decirte algo, escucha y muéstrale también tu disposición a escuchar.

4

Muestra interés por los demás: por lo que hacen, dicen u opinan.

5

Si hay algo que te gusta de quien tienes delante, no te lo guardes, díselo.

6

Habla bien de las personas que nos rodean. Hablar bien no cuesta nada y hablar mal, tarde o temprano, tiene altos precios.

7

Ofrece tu ayuda siempre y cuando resulte oportuno y puedas hacerlo.

8

Sé cálido y sensible a las dificultades de los demás. Algún día necesitarás tú su ayuda.

9

Muestra respeto y no juzgues o invalides los puntos de vista de los demás.

10

Cambia la expresión "así son las cosas" por "así lo veo yo", para expresar tus opiniones o tus desacuerdos.

Guía *El estrés y el arte de amargarnos la vida*. Centro de Promoción de Hábitos Saludables del Ayuntamiento de Madrid.



ATENCIÓN A LOS OJOS Y LA BOCA

El estrés ataca de muchas maneras a nuestra salud. Una de ellas es a través de los ojos, que pueden llegar a sufrir corioretinopatía central serosa (disminución de la agudeza visual, la percepción de los colores y la capacidad de adaptación a los cambios de luz) en la que el estrés es "un factor predisponente de primerísimo nivel", tal y como manifiesta el Dr. Vicente Rodríguez, director médico de Eurocanarias Oftalmológica.

Asimismo, un 73 por ciento de los españoles presenta enfermedad periodontal agravada por el estrés según datos de la Campaña de Salud Gingival de Colgate y la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración, que asegura que el culpable es una mayor dejadez en los hábitos de limpieza ante el incremento de las preocupaciones.

el Centro Fusiom, reduce la tensión, mejora la circulación sanguínea y linfática y relaja los músculos.

Terapia profesional

Hay veces, no obstante, que el control del estrés se nos va de las manos y necesitamos la ayuda de un profesional. Un psicólogo puede aplicarnos una terapia cognitivo-conductual, que se plantea como una de las técnicas más eficaces para combatir el estrés, para el psicólogo Ricardo Ros. Se trata de reorganizar la cadena entre el estímulo, el pensamiento, el síntoma y la conducta, "con la que huimos

o nos enfrentamos". De la misma opinión es Fátima Izquierdo quien asegura que este tipo de programas de intervención de control dirigidos por psicoterapeutas forman parte, en ocasiones, como complementos a prescripciones médicas globales como el abandono del tabaco o del exceso de alcohol.

Respira hondo, cuenta hasta tres y elige tu manera para luchar contra el estrés. No es terreno exclusivo de los altos ejecutivos, así que ponte ya en marcha para mantenerlo lejos de ti. ❤️

Este artículo ha sido asesorado por la psicóloga Fátima Izquierdo.