

Proyecto UNAM CUIDADO CON EL ESTRÉS PROLONGADO

Es capaz de causarle a una persona ansiedad, depresión, fatiga e, incluso, problemas cardio y cerebrovasculares

—ROBERTO GUTIÉRREZ
ALCALÁ
—robargu@hotmail.com

El estrés siempre está presente en todos lados, especialmente en las grandes urbes como la Ciudad de México, donde abundan las multitudes, los congestionamientos viales, la contaminación atmosférica y acústica... Por eso se ha convertido, desde hace décadas, en uno de los villanos de la película más temidos. Sin embargo, en sí mismo, no es malo.

“En realidad, el estrés es una reacción mental y física normal que tenemos todos los seres vivos ante un cambio, una presión, una amenaza o una situación que está fuera de nuestro control. Cuando aparece un estresor, nuestro organismo reacciona mediante el estrés para tratar de regresar a su equilibrio. Así pues, no es necesariamente algo patológico”, señala

Ingrid Vargas Huicochea, coordinadora de Investigación del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Si bien episodios cortos de estrés pueden resultar motivadores para una persona, la exposición prolongada a él es capaz de causarle ansiedad, depresión, fatiga e, incluso, problemas cardio y cerebrovasculares.

“Desde el punto de vista psicológico, se habla de eustrés o estrés bueno o positivo, y de distrés o estrés malo o negativo. Por ejemplo, cuando nos vamos a casar o graduar, tenemos muchos estresores, pero también estamos muy motivados y emocionados, o sea, experimentamos un eustrés; al contrario, cuando enfrentamos un asunto legal durante un largo tiempo, sufrimos un distrés, el cual puede ir acompañado de ansiedad, angustia, miedo o depresión”, explica Vargas Huicochea.

ESTRESORES

A diario enfrentamos un sinnúmero de estresores: cruzar una calle o avenida, tratar de entrar en un vagón del Metro atestado, resolver un examen, asistir a una junta de trabajo... No obstante, el estrés se sale de control bajo dos condiciones específicas: cuando el estresor no se va y la capacidad del estrés de regresarnos a nuestro equilibrio natural se agota tarde o temprano;

o cuando se tiene una vulnerabilidad individual y, aunque el estresor no sea tan poderoso o crónico, el estrés se mantiene constante y empieza a deteriorar nuestro organismo. Entonces su impacto se manifiesta en lo mental y lo físico.

“Con el estrés se liberan diversas sustancias neuroquímicas; una de las principales es la hormona cortisol, que eleva la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre

para preparar al organismo ante una situación de peligro o amenaza. Cuando una persona padece un estrés prolongado o patológico, el cortisol no desaparece y, como determinadas áreas cerebrales son particularmente sensibles a él, algunas funciones mentales, entre las cuales destacan la atención, la concentración y la memoria, comienzan a deteriorarse. Cuando este deterioro progresa, la parte

INGRID VARGAS HUICOCHEA
Investigadora de la Facultad de Medicina de la UNAM

El estrés es una reacción evolutivamente necesaria para sobrevivir”

emocional también puede alterarse. Y dependiendo de la vulnerabilidad de cada cerebro, unos individuos se inclinarán hacia la ansiedad y otros hacia la depresión.”

De acuerdo con la investigadora universitaria, las personas que se inclinan hacia la ansiedad, además de fallas en la atención, la concentración y la memoria, presentan preocupación o nerviosismo constante, incluso por cosas triviales, y alteraciones en el estado de ánimo (se vuelven más irritables o intolerantes de lo habitual) y en los patrones del sueño (éste ya no es reparador, por lo que su nivel de energía disminuye y, con él, su funcionalidad).

“Y quienes se inclinan hacia la depresión, además de fallas en la atención, la concentración y la memoria, presentan ánimo decaído (y, a veces, también irritabilidad), alteraciones en los patrones del sueño (normalmente, insomnio, pero también, en algunos casos, hipersomnia o somnolencia diurna excesiva) y en el apetito (normalmente, hiporexia o falta de apetito, pero también, en algunos casos, hiperorexia o apetito exagerado), desinterés por actividades que antes disfrutaban mucho, pensamientos de desesperanza, sentimientos de minusvalía y culpas irracionales, todo lo cual repercute negativamente en su funcionamiento”, añade.

Por lo que se refiere a lo físico, un estrés prolongado predispone a tener picos de hipertensión arterial, alteraciones en el ritmo cardíaco, males gastrointestinales (principalmente inflamatorios: esofagitis, gastritis, colitis...) y trastornos dermatológicos, como una reacción exantemática.

TRES PASOS

¿Qué se puede hacer para no padecer un estrés prolongado y no poner en riesgo nuestra salud mental y física? En opinión de Vargas Huicochea, el primer paso es tratar de darnos cuenta o ser conscientes de cuáles son los elementos de nuestra vida o rutina diaria que pudieran estar funcionando como estresores; el segundo es identificar qué reacciones tenemos ante esos estresores, que para cada uno de nosotros son distintos; y el tercero es ubicar cuáles de esas reacciones están abonando a nuestro bienestar y cuáles nos alejan de él.

“¿Cómo puedo alcanzar el equilibrio? A lo mejor reconoceré que hay cosas que no me están favoreciendo, pero que no las puedo cambiar en este momento, y este reconocimiento me quitará un gran peso... Pero en relación con las cosas que sí puedo cambiar, lo más sano es comenzar a hacerlo. Lo bueno es que disponemos de un montón de recursos, tanto presenciales como en línea, para enfrentar el estrés prolongado: clases de yoga, cursos de meditación, ejercicio... Y si no nos funciona ninguno de esos recursos, podemos recurrir a la psicoterapia. Ésta no está hecha únicamente para los que tienen una patología mental, sino para todo aquel que necesita un acompañamiento en la vida cotidiana. En la actualidad, las terapias contextuales —es decir, las psicoterapias de tercera generación— son muy valiosas porque, más allá de tratar de cambiar la realidad de alguien, le ayudan a que pueda adaptarse mejor a ella, tal y como está ahora mismo, y eso es maravilloso”, concluye. ●



Cuando el estrés se mantiene constante, su impacto se manifiesta en lo mental y lo físico.

● Afeciones físicas causadas por la ansiedad

La ansiedad, que llega a aflorar si se vive bajo un estrés prolongado, puede desatar diferentes afeciones físicas: visión borrosa o doble, zumbido de oídos o sensación de oídos tapados, bostezo histérico (sensación de que se tiene algo atorado en la garganta), dolores musculares y articulares, dolor de cabeza, de espalda y en la región maxilar porque se genera una tensión muy fuerte en los músculos de la masticación, debilidad, calambres y dolores en las piernas, sensación de piernas dormidas, molestias urinarias y a nivel genital, palpitaciones, dolor en el pecho, dificultad para respirar, aunque el aire esté entrando en la cavidad torácica, sensación de que

se tiene una parte del cuerpo dormida... “Y cuando esta sensación se tiene en el brazo izquierdo y se suma al dolor en el pecho y a la dificultad para respirar, la ansiedad crece aun más porque se piensa que está por producirse un infarto agudo al miocardio. Afortunadamente, la mayoría de las veces no ocurre esto”.

● En corto LA DESINFORMACIÓN NO FUNCIONA SIN UN CÓMPICE



Según Héctor García Meléndez, jefe del Departamento de Selección y Adquisición Bibliográfica de la Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información de la UNAM, las noticias falsas conforman una maquinaria que no está diseñada para guiar el intelecto, sino para afectar nuestras emociones. “La desinformación no funciona sin un cómplice, que suele ser uno mismo”, dijo. ●

INGENIEROS DESARROLLAN EL NANOSATÉLITE K'OTO

Integrantes de la Unidad de Alta Tecnología (UAT) de la Facultad de Ingeniería, campus Juriquilla, de la UNAM, desarrollan el nanosatélite K'OTO, que busca generar tecnología propia y formar nuevas generaciones de especialistas en ingeniería aeroespacial. “La misión de este artefacto es capturar fotografías del territorio nacional en el espectro visible a baja y mediana resolución, así como monitorear la actividad de volcanes como el Popocatepetl, para transmitir los datos a tierra usando bandas de radioaficionado”, dijo Rafael Guadalupe Chávez Moreno, jefe de la UAT. ●



RECIBE EN COMODATO TEMPORAL EL EQUIPO PEGASUS BTX

El Instituto de Ciencias de la Atmósfera y Cambio Climático de la UNAM recibió en comodato temporal, por parte de la empresa LECO México, el equipo de última generación PEGASUS BTX, especializado en Cromatografía de Gases Bidimensional (GCxGC), lo cual permitirá a sus investigadores revisar las matrices de múltiples compuestos químicos y estudiar su presencia en la atmósfera. ●

