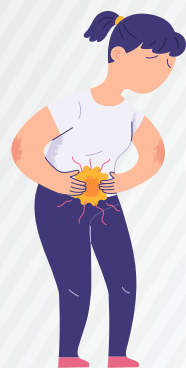


EL ESTRÉS Y LA SALUD FÍSICA

El estrés es la respuesta natural ante una amenaza (real o imaginaria) y es un mecanismo biológico natural.

Esto produce cambios biológicos necesarios para que el cuerpo responda de la manera más eficiente ante la amenaza.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO LA RESPUESTA BIOLÓGICA ANTE EL ESTRÉS SE PRODUCE DURANTE UN TIEMPO SOSTENIDO?



El aparato gastrointestinal es un blanco frecuente de la respuesta ante el estrés:

Se produce hiperacidez y disminución del riego sanguíneo originándose gastritis, úlceras y trastornos en el movimiento intestinal, produciéndose inflamación crónica (colitis).



La tensión provocada en los músculos puede producir:

Dolores de cabeza tensionales y contracturas musculares en hombros, cuello y espalda, iniciando un ciclo de: **Tensión-dolor-Tensión**.



Las alteraciones provocadas por las descargas de glucosa e insulina:

Alteran la sensación de hambre y saciedad provocando aumento o disminución del apetito.



El coctel químico que se libera ante el estrés, actúa sobre todos los órganos del cuerpo provocando:

- Trastornos del sueño.
- Fatiga crónica.
- Fibromialgia.
- Hipertensión.
- Elevación de la glucosa en la sangre.
- Enfermedades psicósomáticas (enfermedades crónicas detonadas por el estrés).



Las glándulas del cuerpo liberan sustancias como la adrenalina, capaz de actuar a diferentes niveles produciendo:

- ★ Aumento de la glucosa en la sangre.
- ★ Disminución del riego sanguíneo hacia algunos órganos, llevándolo hacia los músculos para escapar de la **amenaza** (real o imaginaria):
 - La respiración y la frecuencia cardíaca se aceleran.
 - Las pupilas se contraen.



Todo en una fracción de segundos.

¿QUÉ PODEMOS HACER AL RESPECTO?

Identificar la causa del estrés:

evalúa si la causa es real y cuanto es producto de tus pensamientos.



Identificar si tienes algún síntoma físico:

acude a tu médico para iniciar un tratamiento y reconocer el factor emocional que lo detonó. **Tip:** ponerle "nombre y apellido a la emoción" te ayudará a no utilizar el cuerpo como expresión de tus emociones.



Es importante que hagas un tiempo para ti:

con pocos minutos al día puedes tomar consciencia y alinear tus emociones de manera saludable. **Tip:** tómate un tiempo para hacer ejercicio, relajarte o realizar alguna actividad que te lleve a la calma.



Ante una situación estresante:

aléjate unos minutos y toma perspectiva de la situación.



Analiza tu horario

y busca la manera de equilibrar tus tiempos y actividades tomando en cuenta tu salud, trabajo, familia, vida social, alimentación, ejercicio, descanso y sueño.



Permanece en el presente:

la causa del estrés crónico en ocasiones se debe a procesos del pensamiento que crean situaciones imaginarias en un futuro que aún no existe mas que en nuestra mente o en un pasado al que tampoco nos es posible acceder. **Tip:** vivir en el presente, es una herramienta poderosa.



Busca ayuda profesional cuando lo necesites.



FUENTES

- Trucco, Marcelo. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 40(Supl. 2), 8-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>
- <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres>