

Reportaje

El estrés y las enfermedades psicosomáticas

Psic. Cliserio Rojas Santes

Sócrates, expresó que, de la misma manera que no podían curarse los ojos sin atender la cabeza, ni curar la cabeza sin atender el cuerpo, tampoco podía curarse el cuerpo sin atender el alma, término que utilizó para expresar la relevancia del fenómeno psíquico.

El término estrés ya es parte de vocabulario habitual de nuestros tiempos, casi todo el mundo conoce sus alcances y efectos; es como la enfermedad que caracteriza la modernidad, presentándose más comúnmente en las grandes ciudades, pero también es un factor que tiene que ver con las formas de afrontamiento del fenómeno.

¿Cuál es su definición?

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio de una persona. En esta reacción participan casi todos los órganos, incluidos el cerebro, el sistema nervioso, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

Es oportuno comentar que existe un estrés normal y saludable y un estrés patológico, que conduce a un sinnúmero de enfermedades, algunas graves y catastróficas. Este estrés negativo es el que lleva de la emoción a la lesión y, de ahí, a múltiples manifestaciones patológicas, en la esfera de lo físico y lo psíquico.

El estrés, manejado en forma correcta, como un mecanismo natural de adaptación, tiene efectos positivos, pues permite reparar más eficientemente los tejidos cerebrales. Este hallazgo lo hicieron, hace muy poco, investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México (2004), quienes señalaron que el estrés positivo disminuye la producción de «auto-anticuerpos», lo que evita la destrucción prematura de neuronas, que quizás habrían sido eliminadas por la respuesta natural del sistema inmunológico del organismo.

Las conclusiones de esta investigación afirman que, al contrario de lo que se cree generalmente, el estrés no es una enfermedad. Se trata sólo de un esfuerzo de adaptación a las exigencias del medio, que realiza el organismo, a fin de retornar a un punto de equilibrio, en lo psicológico y en lo fisiológico. Este esfuerzo es constante, porque toda la vida del hombre implica un enfrentamiento con el medio, con las demandas del entorno. Si no logra adaptarse, estarán gravemente amenazados su salud y su bienestar.

Todos somos portadores de una cuota de tensión. Y tenemos que metabolizar esto diariamente. Sin embargo, como lo mencionábamos antes, hoy se habla de estrés positivo y negativo. El primero corresponde a individuos que logran muy bien la adaptación; el segundo a personas en las cuales el estrés provoca un permanente estado de intranquilidad. Cada situación difícil, cada problema, cada mala noticia, aumenta nuestro nivel de ansiedad. La presión de la “caldera interna” sube silenciosamente, hasta un punto en que cualquier acontecimiento sin importancia provoca un desborde o estallido. El individuo tenso pierde constantemente energía nerviosa en grandes cantidades. Este estrés negativo, y mantenido en el tiempo, es como una enfermedad silenciosa, que lenta mente va mermando la salud de las personas, hasta que en muchas ocasiones llega a ser demasiado tarde.

Existen cuatro etapas claras que afectan a la persona «estresada», como se le denomina hoy: la inquietud; la ansiedad; la angustia y el descontrol. La inquietud se caracteriza por una vaga sensación de inseguridad y nerviosismo, que con frecuencia se convierte en algo crónico e inseparable de la vida cotidiana.

La ansiedad es un malestar más intenso, que aparece bajo la presión de hechos o circunstancias especiales y se manifiesta más en lo físico: la persona no puede estar tranquila, se mueve con ansiedad e imprecisión.

La angustia es una manifestación más intensa: la unidad orgánica siente amenazada su propia existencia. Incluye el temor a lo desconocido a la enfermedad y la muerte. Es una sensación interna, más psíquica y perturbadora.

El descontrol es la consecuencia, muchas veces, de todo lo anterior: el sujeto explota con una pequeña observación o un discreto ruido. Es intolerante a todo, se fatiga con facilidad y pierde el control y dominio de la expresión de sus emociones.

Manifestaciones físicas y psicológicas

El estrés también tiene manifestaciones físicas y psicológicas. Cuando las demandas son grandes, nos sentimos tensos y ansiosos; y podemos notar que nuestro corazón late más rápido y esto es una manifestación física de estrés. Poco estrés puede ser bueno para todos. Mucho estrés es perjudicial para la salud. El estrés puede producir hipertensión y hasta llegar a causar infartos y hemorragias cerebrales. Las enfermedades psicosomáticas pueden manifestarse a través de todos los órganos del cuerpo. En el aparato digestivo, pueden presentarse como gastritis, úlceras, colon irritable entre otras. En la piel se puede manifestar como dermatitis, urticaria y caídas de pelo. En el sistema respiratorio se puede presentar como aumento en ataques de asma o tos. A nivel muscular es frecuente el espasmo muscular y dolores a nivel lumbar provocado por ansiedad. Los efectos adversos de los factores psicológicos en las condiciones físicas incluyen: a) disminución en la capacidad de funcionar y la calidad de vida; b) aumento en el riesgo de desarrollar otras enfermedades físicas; c) aumento en la morbilidad y la mortalidad; d) aumento en los costos médicos.

Factores ambientales que generan estrés:

- La violencia, tanto física como psíquica: violaciones, robos, atracos, etc.
- Aglomeración y hacinamiento: lo cual conduce a la agresividad del individuo, pues por naturaleza el hombre defiende su espacio vital.
- La sobrecarga de estímulo: relacionada con los medios de comunicación social, que llevan mensajes distorsionados, manipuladores de la conducta.
- El desempleo: dada la pérdida de poder adquisitivo y las condiciones de marginalidad a las cuales se ve impulsada la población de menor nivel sociocultural.
- El ruido: se ha determinado que los ruidos que sobrepasan los 80 decibeles producen tensión arterial, sordera, dolores de cabeza, ansiedad.
- La destrucción de la naturaleza: incluyendo la tala indiscriminada, la sequía de los ríos y quebradas, constituyen un factor estresante para el individuo.
- El parque vehicular: sobre todo en las ciudades grandes, el conglomerado de vehículos, y la carencia de medios alternos al transporte, determinan situaciones de estrés.

- El trabajo: en el ambiente laboral se generan muchas tensiones; carencia de motivación, inestabilidad laboral, fluctuaciones en la oferta y la demanda, todo lo cual predispone al individuo a una situación estresante.