Estrés: la sal de la vida?[1]

Libertad: te conté que mi papá fue al médico?
Mafalda: ¿al médico?
Libertad: sí, para ver si le recetaba unas píldoras o algo contra su cansancio, intranquilidad, preocupación, nerviosismo, desequilibrio y ansiedad.....pero según el médico todavía no se inventó nada contra la normalidad

Quino

Desde que el 4 de julio de 1936, en un artículo publicado en la revista Nature el médico húngaro Hans Selye introdujo el término de estrés en el campo de la salud, se ha ido popularizando y ha sido utilizado tan ampliamente, que ha ido desdibujándose, y se ha transformado en un término que designa una amplia gama de fenómenos.
Como la experiencia cotidiana nos indica, el estrés es una parte insustituible de la vida. Estrés significa diferentes cosas para diferentes personas: por ejemplo, todos disfrutamos al exponernos a algunas fuentes de Estrés. Pero al mismo tiempo, lo que es una fuente de placer para algunos, es una fuente de displacer para otros. Así podemos ver que hay quienes disfrutan de subir a una montaña rusa, o practicar deportes riesgosos (rafting, paracaidismo, montañismo, buceo, etc.), mientras que para otras personas esas mismas actividades serían una fuente de displacer intenso. También es cierto que resulta necesaria una cierta cantidad de estrés para tener un buen rendimiento en cualquier tarea, dado que de otro modo, el individuo no encontraría motivación para su realización. Según la ley de Yerkes-Dodson la gráfica del rendimiento en función de la ansiedad adopta la forma de una campana o “U” invertida, de tal manera que a poca ansiedad, bajo rendimiento. A medida que aumenta la ansiedad va mejorando el rendimiento hasta alcanzar una relación óptima en el vértice de la campana. A partir de este punto, el rendimiento decae bruscamente con el aumento de la ansiedad. (vale aclarar que las curvas son ligeramente diferentes en el caso de tareas simples y tareas complejas, estableciéndose una relación óptima con altos niveles de ansiedad en el primer caso, y con niveles medios en el segundo)

Volviendo al título de este capítulo, el estrés le pone sal a la vida, le da sabor. Si la vida no tiene sal, es sosa y aburrida. Si en cambio salamos en exceso nuestra vida, allí empiezan los problemas.

Qué es el Estrés

[1] Una versión previa de este capítulo fue publicado en Publicado en: Cámera, M. et al (editores), Avances en Medicina Ambulatoria 2000. Buenos Aires. Sociedad Argentina de Medicina. 2000. pág. 117-125

El concepto de estrés ha ido evolucionando a lo largo de estas últimas décadas. Originalmente, Selye lo definió como la Respuesta General de Adaptación del organismo frente a un estímulo amenazante. Esa respuesta, decía Selye, puede ser de dos tipos:

a) de afrontamiento de la situación
b) de huida,

o lo que en inglés se denomina “fight or flight”. Posteriormente se agregó una tercera “efe” correspondiente a “freeze”, o respuesta de inmovilización o congelamiento)

Frente a la situación amenazante el organismo reacciona preparándose para la lucha o la huida, o simplemente queda inmovilizado. Es así a que se produce un aumento en el ritmo cardíaco, en el ritmo respiratorio, aumento de la presión sanguínea, se dilatan las pupilas, se tensan los músculos, se produce una vasoconstricción periférica, aumenta la glucemia, se libera adrenalina, noradrenalina, glucocorticoides, etc. (esta es la primera fase que Selye denominó *reacción de alarma*).
Cuando la amenaza persiste el organismo se acomoda a esta nueva situación, generando respuestas específicas de esta fase denominada *estado de resistencia*, diferentes y a veces contradictorias con las de la reacción de alarma.
Una vez desaparecida la amenaza, el organismo vuelve a su funcionamiento habitual, reponiéndose del enorme gasto de energías físicas y emocionales.
Cuando la amenaza persiste, el organismo se mantiene en alerta permanente y se entra en la tercera fase o *estado de agotamiento* que es la cronificación del estrés (estas tres fases es lo que se conoce como Síndrome General de Adaptación). En esta condición, el organismo no cuenta con el tiempo necesario para su recuperación, y comienzan a agotarse sus energías físicas y psíquicas.

Según desarrollos más recientes, podemos entonces definir el estrés como los procesos fisiológicos y psicológicos que se desarrollan cuando existe un exceso percibido de demandas ambientales sobre las capacidades percibidas del sujeto para poder satisfacerlas; y cuando el fracaso en lograrla tiene consecuencias importantes percibidas por el sujeto.
Cuando hablamos de la percepción del sujeto, nos estamos refiriendo a procesos complejos que engloban los procesos cognitivos, las creencias, pensamientos, inferencias, interpretaciones, predicciones, etc que el sujeto hace, de manera más o menos consciente en el proceso antes definido.
El concepto moderno de estrés, entonces, refleja la interacción entre 3 factores:

- La manera como la persona percibe el entorno (función de la personalidad, experiencias previas, etc.)
- La percepción de los propios recursos de la persona para enfrentar las demandas del entorno (o Autoeficacia Percibida)

- La percepción de las consecuencias del fracaso

A modo de ejemplo, un estudiante que va a rendir un examen se está enfrentando a una demanda del ambiente. En consecuencia con la manera en que perciba a la mesa examinadora (entre otras muchas variables) será su reacción. Si la percibe como hostil o demasiado exigente, su estrés aumentará. Si por otro lado es de aquellos que aunque estudian mucho, siempre creen que es poco y que recibirán un aplazo, su estrés aumentará. Por último, suspender o reprobar un examen no es el fin de nadie, pero si nuestro estudiante siente que pone en juego su imagen frente a sus compañeros de estudios, o la renovación de una beca, o simplemente el aporte de su familia, las consecuencias, tal como él las percibe son catastróficas.
La sola consideración de estos factores, ya va perfilando los modos de intervención de los que puede disponer el clínico.

Como podemos apreciar, en la definición precedente está puesto el acento principalmente en la percepción del individuo, en el aspecto subjetivo. Y si bien, se han construido escalas de eventos estresantes (a la cabeza de las cuales figuran hechos tales como la muerte de un familiar, enfermedad crónica, divorcio, casamiento, mudanza, pérdida del trabajo, etc.), éstas deben ser tomadas como orientadoras, dado que, eventos que para una mayoría serían considerados como inocuos, algunas personas pueden vivirlos como catastróficos de acuerdo con su propia percepción, y viceversa. También es importante destacar que el estímulo estresante puede provenir del propio individuo, como en el caso de una enfermedad grave o crónica, dolor crónico, un estricto sentido del deber, o del orden, etc. En otro sentido, y relativamente poco considerado en la clínica, un niño puede sentir los efectos del estrés debido a mucha exigencia escolar, fracaso en los exámenes, sobrecarga horaria, etc.

Se han estudiado distintas características de las personas más predispuestas a sufrir el estrés. Algunas de ellas son las que están sintetizadas en las características de personalidad Tipo A, por ejemplo:

- Sentido de urgencia: la persona se siente impulsada a hacer más y más en menos tiempo.
- Impulso agresivo para hacer bien las cosas, muchas veces a expensas de los demás.
- Alto nivel de competitividad y hostilidad: la persona a menudo es o se torna recelosa de los otros.

En otro extremo del espectro, el sentido de control personal o *locus de control*, (es decir, la sensación del control que la persona siente que tiene sobre lo que le sucede) influye notablemente: aquéllos que sienten que tienen poco control sobre sus vidas, son más propensos a sufrir el estrés.

Rol de la Red Social Significativa

La red social significativa aparece en muy diversas investigaciones como importante a la hora de enfrentar agentes estresantes, tanto en trabajos vinculados a diferentes estresantes sociales (pérdida o cambio de condiciones de trabajo, divorcio, etc.) como aquéllos vinculados a enfermedades, particularmente las crónicas.
Los estudios realizados por el matrimonio Simonton, por ejemplo, ponen de manifiesto la importancia del apoyo tanto de grupos naturales (como la familia) como de grupos *ad hoc*, como los mismos grupos Simonton de pacientes oncológicos u otro tipo de grupos de autoayuda.
En el mismo sentido, podemos citar que la mortalidad por todas las causas se incrementa dramáticamente para los viudos (en algunos casos de 1 a 10). También, se encontró que el status marital y los contactos con parientes y amigos fueron los predictores más poderosos (los grupos más aislados presentaban un incremento del riesgo de muerte de 2 a 3 para los hombres y de 2 a 8 para las mujeres)
Inclusive, se han realizado estudios en los que se demuestra que aquellas personas que tienen mascotas, se recuperan más rápidamente de intervenciones quirúrgicas.

Burnout

Cuando la persona es expuesta a

- una situación particularmente estresante por un largo período, o
- a una serie de situaciones estresantes con poca o ninguna posibilidad de recuperarse

esa persona puede desarrollar lo que se llama Burnout, traducido a veces como *sindrome del quemado,* y que coincide parcialmente al menos con lo que algunas décadas atrás se denominaba con la palabra francesa *“surmenage”*
Burnout es una palabra de difícil equivalencia en castellano, que indica un desgaste intenso, una "quemazón" emocional y física. La persistencia de la situación estresante, y la imposibilidad de recuperarse del organismo, lo llevan a esta condición severa.
Los síntomas de Burnout son

- Agotamiento emocional
- Sentimiento de agotamiento
- Aplanamiento emocional
- Sensación de imposibilidad de enfrentar la situación
- Despersonalización
- Anestesiamiento emocional
- Insensibilidad hacia los sentimientos y necesidades de los otros
- Reducido sentido de logro

- Sentimiento de desvalorización
- Sentimiento de incapacidad de logro
- Tendencia al cinismo

Como se podrá apreciar, todos estos síntomas y signos son muchas veces fácilmente confundibles con los que caracterizan a una depresión, a la que muy probablemente se llegará si el estresor persiste y el individuo se ve imposibilitado de recuperarse. De esta manera puede llegar a instalarse un círculo vicioso de estrés-depresión-más estrés. El individuo sometido al estrés desarrolla un burnout, que al no tratarse adecuadamente, lo lleva a una depresión. Estando deprimido, cuenta con menos recursos para enfrentar las situaciones por lo que su estrés y burnout se agravan, alimentando así la depresión. También se agregan frecuentemente al cuadro, síndrome de fatiga crónica y síndrome de irritabilidad latente, haciéndolo más complicado y difícil de tratar, dado que las personas que brindan apoyo emocional al afectado comienzan a alejarse, debido a sus explosiones de irritabilidad.

Algunas de las consecuencias médicas, sociales y laborales del Estrés y el Burnout son:

- Deterioro de la salud física: además de los trastornos emocionales señalados más arriba, el estrés y el burnout pueden ser los disparadores de, o agravar enfermedades como, coronariopatías, diabetes, asma, colon irritable, úlcera gastroduodenal, depresión del sistema inmunitario, cáncer, psoriasis, herpes, etc.
- Deterioro de la salud mental: en el plano de los trastornos mentales, puede influir en el curso de la enfermedad bipolar, esquizofrenia, descompensaciones psicóticas, tendencia a la auto y hétero agresión, suicidio, etc.
- Insatisfacción personal y laboral: el individuo se ve imposibilitado de disfrutar las actividades que habitualmente le brindan satisfacción.
- Reducida productividad en el trabajo, deteriorando sus relaciones laborales e instalando otro círculo vicioso de mayor exigencia-imposibilidad de cumplir-mayor estrés
- Ausentismo, como consecuencia del agotamiento y deterioro de su salud.
- Deterioro de las relaciones familiares y personales por los cambios en su conducta, en su carácter, en sus actividades, etc.

Propensión al Burnout

¿Qué es lo que hace que algunas personas sometidas a un alto nivel de estrés desarrollen un burnout y otras no? Algunas de las características de personalidad que se ha visto que pueden llevar más fácilmente a la persona sometida a un exceso de estrés a desarrollar un burnout son

- Sensibilidad a los sentimientos y necesidades de los otros

- Dedicación al trabajo
- Idealismo
- Personalidad ansiosa
- Elevada autoexigencia

"Casualmente" éstas son las características de los buenos empleados, especialmente en profesiones dedicadas al cuidado de la salud. Una breve referencia en cuanto a este tema que será tratado en otro capítulo de este libro: los profesionales de la salud, no solamente están muy expuestos al estrés y al burnout, sino también, y como consecuencia de ello y de las mismas características de la profesión, a lo que se ha dado en llamar el Desgaste por Empatía, Traumatización Secundaria o Traumatización Vicaria. El hecho de ser testigos y estar permanentemente en contacto con el sufrimiento, la enfermedad y la muerte tiene consecuencias tanto emocionales como fisiológicas, que pueden producir una traumatización severa.
También es pertinente preguntarse qué nos protege del burnout. En general, el apoyo emocional parece ser un buen contrapeso del estrés.

- Aquéllos que tienen buenas relaciones personales están menos propensos a sufrir de estrés.
- En el trabajo, el apoyo de los superiores es particularmente valioso.
- El apoyo no solamente debe estar disponible, sino que la persona debe querer hacer uso del apoyo.

¿Cómo combatir el Estrés?

El primer paso para combatir el estrés es ser conciente de cuáles son los estresores específicos para ese individuo y cuáles sus reacciones físicas y emocionales. Y para ello es necesario

- Percibir el estrés, no negarlo.
- Darse cuenta de qué cosas lo estresan.
- Determinar cómo reacciona su cuerpo al estrés.

En segundo lugar, reconocer qué se puede cambiar

- Pueden ser eliminados o evitados los estresores?
- Puede reducirse su intensidad?
- Puede reducirse la exposición a ellos?

En este punto es importante recordar que uno sólo puede pretender cambiarse a sí mismo, no a los demás. Aquellas personas que ven como única solución de su estrés el cambio de las condiciones ambientales o de otras personas, son candidatos a seguir sufriendo el estrés de manera crónica. Si el estrés proviene de un matrimonio mal avenido, resulta inútil quejarse del carácter o exigencias del conyugue (si éste no está dispuesto a cambiar). La única posibilidad de solución deriva del cambio personal; esperar que el otro cambie es sólo una manera de mantener el statu quo.

En tercer lugar, reducir la intensidad de las reacciones emocionales al estrés. La reacción de estrés es disparada por la percepción de peligro (físico o emocional)

- Está la persona percibiendo sus estresores de manera exagerada?
- Está tratando de complacer a alguien?
- Está reaccionando exageradamente y viendo las cosas como absolutamente críticas y urgentes?
- Trabajar para adoptar puntos de vista más moderados.

En cuarto lugar, aprender a moderar las reacciones físicas al estrés

- Las técnicas de relajación (como la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, el Entrenamiento Autógeno de Schultz, Hipnosis o Autohipnosis, Yoga, Meditación Trascendental, etc.) ayudan a reducir la tensión muscular
- Aprender a respirar lenta y profundamente para permitir volver a la normalidad el ritmo cardíaco y respiratorio
- Hacer ejercicios aeróbicos no competitivos para reducir la tensión en el momento agudo del estrés

En quinto lugar, construir reservas físicas

- Nadar, caminar, andar en bicicleta, etc. regularmente
- Comer balanceadamente, evitando estimulantes (nicotina, alcohol, cafeína, etc.)
- Alternar el trabajo con el placer
- Dormir el tiempo suficiente

En sexto lugar, mantener las reservas emocionales

- Desarrollar relaciones personales mutuamente gratificantes
- Buscar apoyo emocional
- Plantearse metas realistas
- Estar preparado para algunas frustraciones, penas y fallas, y permitirse no ser perfecto.

Por último, aunque parezca obvio, la consulta con un profesional médico o psicólogo, especializado en el tema del Estrés ayudará a recuperarse más rápida y eficazmente de esta enfermedad endémica de nuestra época.

Bibliografía

Alexander, David. Estrés: spice of life or kiss of death? Conferencia en el II Foro Liberty: Salud y seguridad en el trabajo. Bs. As., Julio de 1998

Benson, Herbert, The relaxation response. Avon Books, New York, 1976

Campbell, T. Family´s impact on health: a critical review. Family Systems Medicine. Summer/Fall 1986. Vol. 2 y 3.

Houghton, D. Autogenic training: a self hypnosis technique to achieve physiological change in a estrés management programme. Contemporary Hypnosis, vol. 13 Nº 1, 1996. Pág. 39-43

Jacobson, Edmund. Aprenda a relajarse. Método práctico para relajar las tensiones de la vida moderna. Cía. Gral. Fabril Editora, Bs. AS., 1961.

Johnson, V. Et al. Can relaxation training and hypnotherapy modify inmune response to estrés,and is hypnotizability relevant? Contemporary Hypnosis, vol 13, Nº 2, 1996. Pág. 100-108

Levine, Peter. Curar el trauma. Descubriendo nuestra capacidad innata para superar las experiencias negativas. Ediciones Urano, Barcelona, 1999

Schultz, J. H. El entrenamiento autógeno. Editorial Científico Médica, Barcelona, 1969

Selye, Hans. La tensión en la vida (el estrés).Fabril Editora, Buenos Aires, 1960.

Simonton, Stephanie. Familia contra enfermedad. Efectos curativos del ambiente familiar. Editorial Raíces. Madrid, 1989.

Yee, Penny, et al. Cognitive effects of life estrés and learned helplessness. Anxiety, Estrés and Coping. Vol 9, #4, 1996. Pag. 301-319