

Estrés: un trastorno que irrumpe en la vida moderna

Este trastorno es provocado por múltiples motivos, puede aparecer en cualquier momento de la vida y afecta tanto a hombres como mujeres. Junto con dormir entre siete u ocho horas diarias, se recomienda no consumir alcohol o café, además de llevar una vida más saludable

Sin duda esta es una época en que todo el mundo anda apurado, “como si se fuera a acabar el mundo”, y es normal que la gente corra para llegar a sus diferentes destinos, como trabajos, universidades o colegios.

A ello se suman las infaltables congestiones vehiculares, el exceso de ruido en las calles, las dificultades económicas, las peleas con la pareja, los problemas familiares o la rutina del año, entre otros factores, que pueden desencadenar unos de los problemas mentales más comunes: el estrés.

El estrés (que proviene del anglicismo stress = tensión) se podría definir como la reacción normal del cuerpo que responde a la necesidad de las personas de adaptarse al entorno o a los nuevos desafíos, suele afectar tanto a hombres como mujeres, y puede aparecer en cualquier momento de la vida.

De acuerdo al director de chilepsicologos.cl, José Luis Rioseco, este estado de ánimo es provocado por diversos motivos y puede dividirse en dos tipos: el estrés agudo y el estrés crónico.

Con respecto al primero, el especialista detalla que es la forma de estrés más común y se produce en momentos muy puntuales. “Su principal característica es que es de corta duración. En algunas ocasiones, puede llegar hasta ser placentero, ya que mueve a la acción y a salir adelante”, asegura.

En cuanto al estrés crónico, Rioseco destaca que, a diferencia del anterior, es más intenso, puede permanecer a lo largo de semanas o meses y, por lo general, la persona no encuentra salida a ese problema que tanto lo angustia.

“Aquí se habla de situaciones graves, como por ejemplo, el afectado no puede encontrar trabajo o presenta problemas económicos, viene saliendo de un quiebre matrimonial o sufre por el fallecimiento de un ser querido. Aquella realidad, puede ocasionar un importante desgaste físico y emocional, o desencadenar otros cuadros, como depresión, crisis nerviosa o, incluso, ataques cardíacos”, afirma.

Medidas de prevención

De acuerdo a Rioseco, no todas las personas presentan la misma sintomatología, ya que cada individuo es único y posee sus propias necesidades. Sin embargo, sostiene que existen algunas “señales” o síntomas del estrés que pueden coincidir entre distintos afectados, tales como el aumento de la ansiedad, el cansancio extremo o fatiga, o las dificultades a la hora de dormir.

“También pueden aparecer algunos síntomas cognitivos del estrés, como problemas de la memoria o la incapacidad para concentrarse, además de la manifestación de pensamientos ansiosos o de preocupación constante. Por otro lado, también son comunes los síntomas conductuales del estrés, tales como las dificultades en el habla, el aumento o disminución peso, la irritabilidad, o el abuso del tabaco, alcohol y otro tipo de drogas para relajarse”, especifica.

Asimismo, el estrés también puede ocasionar algunos síntomas físicos, como dolores de cabeza, en el cuello, la espalda o malestares estomacales.

Con respecto al tratamiento del estrés, el experto de Chilepsicologos.cl sostiene que no existe una medida especial para reducirlo, debido a que no todas las personas reaccionan de la misma manera y va depender del estado de ánimo, del tipo de personalidad y de la capacidad de respuesta frente a determinadas situaciones.

Agrega que entre las principales recomendaciones para evitar el estrés es cambiar los estilos de vidas. Esto implica que las personas mejoren sus hábitos alimenticios y realicen algún tipo de actividad física, ya que está comprobado que, al practicar deportes, se liberan tensiones y fomentan las sensaciones de bienestar.

“Es muy importante también que el paciente respete sus horarios para dormir y descanse, como mínimo, entre siete y ocho horas cada noche. Además, debe evitar consumir alcohol o café”, asegura Rioseco.

El especialista aconseja a las personas a realizar “pausas activas” durante el día, ya sea en sus casas o trabajos, y caminen, como mínimo, 30 minutos, y dediquen tiempo para hacer cosas de su completo agrado, como ir a la playa, al estadio, al cine o leer. También pueden implementar técnicas de relajación o ejercicios respiratorios, a fin de equilibrar sus emociones.

Por último, destaca que la persona aprenda a organizarse, acepte que este estado ánimo existe y no busque otras excusas que pueden aumentar el problema. “Ahora, si los síntomas persisten, y no controla el estrés, puede acudir a la ayuda profesional, quien identificará el problema y lo derivará con otro especialista o terapeuta”, concluye.

Datos de contacto:

Mauricio Águila

Nota de prensa publicada en: [Santiago de Chile](#)

Categorías: [Internacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>