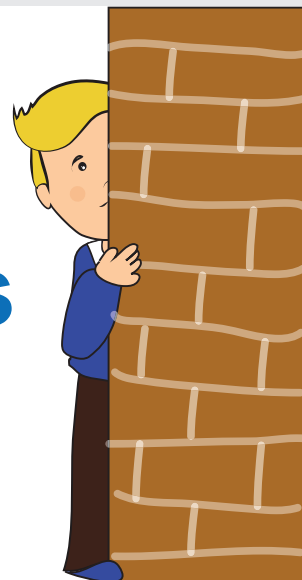


Por:  
**Sara Botero Mesa M.D**  
Médica general  
Laboratorio Clínico VID

**Enny Catherine Ospina Rojas**  
Trabajadora social, especialista en Familia  
Directora General Centro de Familia VID

## Aprenda sobre: **El estrés**



### 1. ¿Qué es el estrés?

Es una respuesta del organismo que prepara a la persona para reaccionar frente amenazas, situaciones de peligro u otro tipo de evento, tales como: cambios en el trabajo, dificultades económicas, conflictos familiares, escolares o sociales; esta respuesta lo prepara para defenderse o huir. En situaciones como estas el estrés le ayuda. Algunas veces el estrés permanece mucho tiempo y esto puede afectar su salud.

que el estrés tiene importancia clínica cuando favorece la aparición de otras condiciones de salud tales como: enfermedades del corazón, depresión, accidentes de tránsito, derrames, entre otras.

### 2. ¿A quién le puede dar estrés?

*Algunas veces el estrés permanece mucho tiempo y esto puede afectar su salud.*

A cualquier persona, pero sólo en algunas, el estrés permanece por más tiempo. En esta carta trataremos el estrés que permanece por más tiempo, llamado estrés crónico.

### 4. ¿Cuáles son las causas del estrés?

Las situaciones o riesgos que causan estrés varían desde contratiempos, horarios laborales, dificultades económicas y convivencias cotidianas; hasta eventos inesperados como: problemas de salud en la familia, accidente o enfermedades, desastres naturales, conflictos sociales, muerte o situaciones en donde la vida se vea amenazada.

### 5. ¿Por qué el estrés afecta la salud?

Cuando la persona mantiene un estrés permanente, en ella se liberan sustancias químicas que con el tiempo alteran el comportamiento normal de ciertos órganos, lo que puede causar daño de estos. Así mismo, puede alterar la salud mental de quien lo ha llevado al extremo, generando reacciones de ansiedad, depresión o disociación de la realidad.

### 3. ¿Qué tan común es el estrés?

Es muy común, se puede presentar en cualquier persona a cualquier edad. Es importante anotar

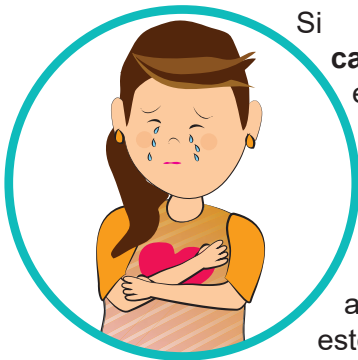
## 6. ¿Cómo se manifiesta el estrés?

Se manifiesta dependiendo del sistema del cuerpo comprometido, por ejemplo:

Si es el **sistema digestivo** el que está comprometido, la persona puede manifestar dolor de estómago el cual se puede traducir en diarrea o estreñimiento, entre otros.

Si es el **sistema de defensa** el que está comprometido, puede favorecer la aparición de enfermedades infecciosas a repetición y/o alergias, entre otras.

Si es el **sistema nervioso** el que está comprometido, la persona puede manifestar ansiedad, depresión, trastornos del sueño y falta de interés en actividad física y sexual. La memoria y la capacidad de decidir pueden verse también afectadas.



Si es el **sistema cardiovascular** el que está comprometido, la persona puede presentar aumento de la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca, también puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre. Todos estos efectos son factores

de riesgo para enfermedad cardíaca, aterosclerosis, derrames, obesidad y diabetes, entre otros.

También están las **consideraciones psíquicas** de las manifestaciones del estrés; entre las que se cuentan: la sensación de tener una idea o pensamiento negativos recurrentes asociados al factor estresante, pérdida de la capacidad para trabajar o relacionarse con otros, preocupación excesiva frente a situaciones cotidianas aún sin estar en relación con el factor estresante, inhibiciones al momento de tomar decisiones.

## 7. ¿Cómo se sabe cuándo una persona está bajo el efecto del estrés?



Cualquiera de las siguientes manifestaciones puede aparecer como consecuencia del estrés:

- Cansancio excesivo, depresión, mal genio, llanto frecuente.
- Ansiedad.
- Dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas.
- Mareos, temblores, dificultad para respirar.
- Irregularidades del ciclo menstrual, disfunción eréctil (impotencia), pérdida del deseo sexual.
- Pérdida del apetito o aumento del mismo.
- Dificultad para dormir.
- Sensación de tener una idea o pensamiento que no se quita de la cabeza.
- Sueños o pesadillas recurrentes centradas en el factor estresante.

Tener en cuenta que el estrés es un diagnóstico de descarte, esto quiere decir que antes de pensar que la persona está presentando alguna de las manifestaciones anteriormente descritas como consecuencia del estrés, el médico debe descartar otras causas de enfermedad que presentan manifestaciones similares.

## 8. ¿Existen exámenes que ayudan a diagnosticar el estrés?

Para lograr determinar si el estrés es el causante directo de las manifestaciones clínicas presentes, es indispensable descartar otras enfermedades que se manifiestan de forma similar, lo que obliga a ordenar exámenes, como los siguientes ejemplos:

- **TSH:** para descartar enfermedad de la tiroides.
- **Hemograma:** para descartar procesos infecciosos y anemia.

*El médico debe descartar otras causas de enfermedad que presentan manifestaciones similares.*

- **Glucemia:** para descartar enfermedades como diabetes e hipoglucemia.
- Laboratorio específico para descartar enfermedades infecciosas.
- Prueba de embarazo en caso de irregularidad menstrual.
- Electrocardiograma, Holtter e incluso ecocardiograma si las manifestaciones del estrés son principalmente cardíacas.
- Entre otros.

## 9. ¿Cómo se trata el estrés?

Una vez descartadas otras entidades clínicas, se recomienda iniciar una serie de actividades que ayudan a mejorar y a controlar el estrés y se conocen como estilos de vida saludable:

- **Ejercicio.** Realizar actividad física idealmente todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. Convierta el ejercicio en algo placentero ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar fútbol, nadar o bailar.
- **Reconocer las cosas que no se pueden cambiar.** Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto.
- **Cambie la perspectiva sobre la vida.** Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en vez de pensar, “no puedo hacer esto”, piense “haré lo mejor que pueda”.
- **Hacer algo que disfrute.** Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar



a ponerlo de pie de nuevo, sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea sólo para usted.

- **Aprender nuevas maneras para relajarse.** Las técnicas de relajación ayudan a disminuir efectos del estrés como el ritmo cardíaco alterado y la presión sanguínea elevada. Ejemplos de estas técnicas son: respiraciones profundas, meditación, yoga, taichí, entre otras.
- **Conectarse con los seres queridos.** Pasar tiempo con familia y amigos puede ayudar a estar mejor y olvidar el estrés. Buscar compañía, no aislarse.
- **Dormir lo suficiente.** Descansar lo suficiente durante la noche puede ayudar a pensar con más claridad y a tener más energía. Tratar de dormir entre 6 y 8 horas. Una buena noche es igual a un buen día.
- **Consuma una dieta saludable** (ver carta de laboratorio No 22: Aprenda sobre estilos de vida saludable).
- **Aprenda a decir no.**
- **Sea organizado.** Utilice “listas de quehaceres” que lo ayudan a enfocarse en las tareas más importantes. Realice las tareas más grandes de a poco.
- **Abandone los malos hábitos.** El exceso de alcohol, cigarrillos o cafeína puede aumentar el estrés. Si fuma, tome la decisión de dejarlo ahora.
- **Psicoterapia.** En los casos en que la presencia psíquica del estrés se haga persistente, mayor a tres meses, es importante contar con el acompañamiento de un psicoterapeuta que, junto con el paciente, esclarezca las razones de la permanencia de los factores estresantes en su vida y asista al paciente en la construcción de herramientas

*El exceso de alcohol, cigarrillos o cafeína puede aumentar el estrés.*

que le ayuden al paciente a abordar los factores o ideas estresantes de una manera que no genere tanto malestar.

## 10. ¿Es contagioso el estrés?

**No**, sin embargo hay personas susceptibles que pueden verse afectadas por el estrés de otras, generalmente algún familiar o amigo.

## 11. ¿Puede repetir el estrés?

**Sí**, pero depende fundamentalmente de la personalidad.

## 12. ¿Cuándo se debe consultar?

Las siguientes son una serie de signos y síntomas que lo deben hacer consultar:

- Sensación de pánico.
- Vértigo.
- Respiración rápida o latidos del corazón acelerados.
- Incapacidad para trabajar.
- Ideas suicidas.

Entre otros.



## Páginas consultadas en la Web:

- <http://www.sc.ehu.es/scrwwwsu/2008ruedasdeprensa/RP14/RPN1.htm>
- <http://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag13.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/stress.html>
- <https://www.hormone.org/audiencias/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2010/el-estres-y-su-salud>
- <http://www.apa.org/centrodeapoyo/ejercicio.aspx>
- AHA: [http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/How-Can-I-Manage-Stress/UCM\\_430971\\_Article.jsp#.WmcsYPniaM8](http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/How-Can-I-Manage-Stress/UCM_430971_Article.jsp#.WmcsYPniaM8)
- Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/coping-with-stress/art-20048369?p=1>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>

## Bibliografía:

Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.

\* Ilustraciones: Departamento de Comunicaciones

