

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El Dr. Hans Selye (al que consideramos el padre en el estudio del estrés), allá por el año 1935, lo definió como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación».

Selye describió tres etapas de adaptación al estrés:

- Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.
- Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.
- Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.

La palabra estrés viene de la palabra griega *stringere*, y significa 'provocar tensión'.

También podemos recurrir a la definición que nos llega de la física. En este campo, la palabra estrés (stress) hace referencia a la fatiga de los materiales, es decir, a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro.

Y ¿qué entendemos por estresores?

Son las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades, condiciones personales, profesionales... que nos sobrevienen en la vida, y que percibimos consciente o inconscientemente como una amenaza, dificultad, etc. En definitiva aquellas que vivimos como algo negativo.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda. Y por tanto, podemos decir que depende, por un lado de

las demandas del medio (tanto externo como interno), y por otro de la persona.

En principio es un mecanismo de protección por el que el organismo trata de responder de forma adecuada a dicha situación.

Ante ciertas situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes es una respuesta natural y automática de nuestro cuerpo. El que sea automática no significa que no se pueda modificar.

El organismo reacciona produciendo cambios neuro-endocrinos a nivel del hipotálamo y de las glándulas hipófisis y suprarrenales, con una gran activación del sistema nervioso autónomo simpático. Luego explicaremos más detalladamente este proceso. De momento quedémonos con que se producen cambios físicos y químicos en el cuerpo.

Por otro lado, nuestro sistema nervioso no distingue entre un estresor físico y real, de otro meramente mental. Es normal sentirnos estresados ante un accidente de coche que estamos a punto de sufrir, o si existe un peligro real de ser atropellados, o ante la amenaza de ser atacados por un perro furioso. De igual manera reaccionamos pensando en un futuro examen, en cuando tengamos que hablar en público o cualquier reacción de tipo fóbico.

En general, se trata de la adaptación del organismo a la dinámica de la vida cotidiana (los estresores). Y al igual que cada uno de nosotros somos únicos y diferentes (aunque seamos tan parecidos), también la manera en que se manifiesta el estrés es diferente para cada persona, aunque compartamos muchos de sus síntomas.

Como el estrés afecta a todas las personas, es importante tener en cuenta que los niños también lo sufren. En ellos hay multitud de agentes estresores que cada uno vive a su propia manera (la familia con todos sus problemas de discusiones, gritos, exigencias, divorcios con todo lo que conlleva, la escuela con sus deberes y exámenes, aceptación o no por los compañeros...) y, lógicamente también somatizan como los adultos.

No caigamos en la trampa de pensar que como son pequeños no padecen de estrés ni de sus consecuencias.

Imaginemos dos amigos, Carlos y Juan. Los dos tienen una edad que ronda los cuarenta y cinco años. Ambos están casados y tienen dos hijos de las mismas edades. Trabajan en la misma empresa ocupando cargos similares. Viven uno al lado del otro.

Los dos se levantan una mañana y descubren que no tienen agua caliente. Carlos empieza a maldecir, a desesperarse, a gritar, a ir de un sitio a otro sin saber muy bien qué hacer; lógicamente despierta a su esposa para contarle y quejarse de esta gran desgracia; le sube la tensión arterial y los latidos cardíacos; se enciende un cigarrillo tras otro. Juan, cuando descubre que no tienen agua caliente suelta una maldición por su boca, se toma un momento para respirar profundamente y serenarse, se para a pensar un momento qué es lo mejor que puede hacer y decide ir a revisar el calentador; éste no arranca al abrir el grifo del agua caliente y como no entiende de calentadores, decide llamar al servicio técnico con el que tiene un contrato de mantenimiento; antes de tres horas tiene el problema solucionado; mientras tanto continuó arreglándose lo mejor que pudo y preparándose para ir al trabajo. Entiende que, aunque no nos gusten estas situaciones, son cosas que pueden pasar y da gracias por tener una casa como la que tiene con todas sus comodidades.

Carlos apura hasta el último momento para ir a trabajar, por lo que si encuentra mucho tráfico o una retención, se desespera y continúa con su retahíla de maldiciones; Juan prefiere ir con tiempo por si se encuentra con ese problema, tomándose lo con calma.

Si en el trabajo surge un imprevisto, se les anuncia un nuevo proyecto o cualquier circunstancia que se salga de la rutina, Carlos vuelve con sus bufidos y maldiciones (aunque luego cumple como el mejor); Juan respira hondo y se toma un momento para pensar y decidir cuál es la respuesta más adecuada a esa situación.

Si los vemos caminar, Carlos parece un palo tieso en movimiento; Juan es más armonioso.

En sus conversaciones, Carlos se queja por cualquier cosa (el gobierno, la economía, el tiempo que hace, el que su equipo de fútbol va como va, de los hijos, la suegra...), preocupado por cómo irá la empresa en el futuro, etc. Juan da gracias por tener un

trabajo y una familia, entiende que la naturaleza tiene sus ciclos y que a veces llueve y a veces hace frío o calor, que su equipo de fútbol pueda ganar unas veces y perder otras y que no le va la vida en ello, que cada uno tiene su carácter y su forma de pensar.

Carlos está en tratamiento por hipertensión arterial, gastritis e insomnio; Juan, que recuerde, cogió una gripe hace dos años y desde entonces no ha vuelto a visitar a un médico. Y no es por mala o buena suerte.

Esto que les pasa a Carlos y a Juan tiene que ver, en gran medida, en cómo se toman las cosas, el significado que le dan y la respuesta ante ellas.

Hay personas que tienden a ahogarse en un vaso de agua, que se enfadan en cuanto no se cumplen sus más mínimas expectativas, como un amigo que tengo que en cuanto manda un *whatsapp* espera respuesta inmediata y si no la recibe empieza a especular sobre el por qué no le responden. Él solo se monta sus películas y sus enfados.

¿Te identificas con alguno de estos personajes?, ¿qué patrón de comportamiento piensas que se da más frecuentemente en nuestra sociedad?, ¿te has preguntado por qué el ser humano, siendo el más inteligente, es el animal que más enferma?

«No es el estrés lo que nos mata, es nuestra
reacción al mismo»

HANS SELYE