

en portada

que se siente asfixiada en su propio trabajo. Además de las profe-

Vivir en paz es posible

El estrés afecta a un tercio de los españoles y está relacionado con la mitad de las bajas laborales. La crisis económica empeora aún más estos datos. Controlar aquello que lo causa no siempre es posible. Aprender a controlarse uno mismo, sí

■ INMACULADA DE LA FUENTE

Hay quien vive el estrés como algo crónico (y agónico). Hay quien ha hecho de su vida una actividad estresante y no sabe cómo zafarse de esa carga. Hay incluso gente que *necesita* el estrés, moverse con él a diario para sentirse vivo, aunque ese estilo de vida acabe pasando facturas físicas y psíquicas. Para algunos estresados crónicos, los domingos suelen ser días vacíos en los que el malestar avanza conforme se desliza la tarde. Echan de menos ese veneno de adrenalina y tensión de los días *normales*. O no saben descansar o no encuentran placer en relajarse.

“El estrés es una respuesta de alerta, de lucha, de invitación al esfuerzo. En justas dosis, algo positivo”, explica Antonio Cano Vindel, catedrático de Psicología de la Universidad Complutense y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). El riesgo es vivir sobrecargado, no tener descanso. No saber parar. Es lo que le sucede a uno de cada tres españoles: “El 28% vive estresado. Con frecuencia, a causa del ritmo de vida o por sobrecargas económicas o sociales”. Situaciones enquistadas, relaciones laborales

En 2009, el 16% de la población tomó algún tipo de psicofármaco

injustas o abusivas, cansancio crónico. Con ese paisaje no es extraño que el consumo de antidepresivos y tranquilizantes se dispare.

“El año pasado, el 16% de la población tomó algún tipo de psicofármacos, con un balance final de 96,5 millones de envases vendidos”, agrega Cano. Las estadísticas aclaran además que sólo dos tercios de estos medicamentos fueron recetados. El 30% de los pacientes los consume sin prescripción médica. Estos fármacos, generalmente benzodiazepinas, tranquilizan, pero no curan. No atacan la raíz del problema, y muchos de los que los toman se limitan a sobrevivir o a sobrellevar la presión diaria sin más. Un alto porcentaje no sufren depresiones mayores, lo que los haría necesarios, sino un malestar difuso que apagan con algún tranquilizante temporal u ocasional. Sin embargo, este arsenal farmacéutico podría descender. El estrés no es una condena fatal e irreversible. Sus cadenas se pueden romper o atenuar.

Hay gente, de todos modos,

siones que conllevan riesgo físico, hay otras, menos amenazantes o incluso atractivas, en las que los profesionales se queman en unos pocos años. Las épocas de crisis o de cambios socioculturales no son ajenos a este derrumbe. Por ejemplo, casi la mitad de los profesores de Secundaria siente la percepción de no tener control sobre los alumnos. “Algunos viven problemas de violencia en las aulas y hasta reciben amenazas”, recuerda Cano. ¿Qué hacer ante una situación así? ¿Afrontar el problema y resistir, ignorarlo, cambiar de centro? Depende de cada caso, pero la consulta al psicólogo o el aprendizaje de técnicas de control de estrés son recursos cada vez más utilizados entre el profesorado.

En otros casos, la ambigüedad del rol a desempeñar origina angustia y desencadena situaciones de estrés. “Es imprescindible dar al empleado una información correcta sobre las funciones a realizar. Pero también hay que valorar si está capacitado para ese puesto, y ahí juegan un papel capital los planes de formación. Un tercer factor a tener en cuenta es el control de los tiempos de entrega. Lo ideal es que el trabajador pudiera ajustar sus horarios, pero al menos que no se vea vigilado o controlado al minuto”, explica el profesor Cano. En el otro extremo, las tareas monótonas generan también estrés. La rotación es necesaria, continúa Cano. “Si tenemos en cuenta que más del 50% del absentismo laboral y de ciertas bajas está relacionado con el estrés, la aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales no sólo evitaría muchos casos de trabajadores quemados, sino un importante ahorro en bajas por estrés”, continúa Cano.

No todo el mundo vive por igual los desafíos del estrés. Hay una mayor propensión en personas de temperamento obsesivo y carácter perfeccionista. Buscan el trabajo bien hecho, insisten una y otra vez, echan horas y reaccionan peor ante los errores. Ellos mismos asisten a veces resignados a esta espiral de tensión que tiene como escenario su propio cuerpo: cansancio, desmotivación, insomnio, de memoria, dolores musculares en hombro y espalda, y alteraciones digestivas y cardiovasculares...

“Es frecuente hablar de estrés emocional para referirse a personas que están en constante lucha con su entorno”, afirma el doctor Jordi Rius, cardiólogo del centro médico Teknon, en Barcelona. Este estrés tiene mucho de impotencia ante “las tensiones relacio-

Fatal engranaje

- **Los estímulos** del estrés activan el cerebro (en concreto, la hipófisis, el hipotálamo y las glándulas suprarrenales) y se liberan determinadas hormonas (corticoides, adrenalina y andrógenos, sobre todo) que excitan, inhiben o regulan la actividad del organismo y se encargan de poner el cuerpo en alerta para huir, luchar o resistir. En dosis elevadas causan hipertensión arterial y dolores de cabeza.

- Es una **reacción psicofisiológica** que sobreviene ante una situación de peligro o cuando existe desproporción entre los retos u obligaciones que se tienen y la capacidad para hacerlos frente. O dicho de otro modo, una persona estresada se siente superada por las exigencias o circunstancias de la vida.

- La relación entre el estrés y el **sistema inmunológico** es muy estrecha. Al igual que una operación o una enfermedad estresan al organismo desde un punto de vista físico, un fracaso emocional debilita al sujeto y lo predispone a un mayor cansancio o incluso a coger una gripe.

- **El estrés crónico** convierte la alerta temporal para huir o luchar ante una situación de peligro, común en todos los vertebrados, en una situación permanente. En el ser humano además entran en juego las emociones y la memoria, lo que contribuye a fijar ese estado de alerta. El miedo (ansiedad, pánico), la rabia (agresividad) y la tristeza (depresión) son algunas de las emociones básicas involucradas en el estrés.



nadas con el trabajo, los demás y uno mismo que conducen a una mezcla de estrés-depresión-ansiedad”, añade. Como cardiólogo, al doctor Rius lo que le interesa es analizar las consecuencias del estrés sobre las arterias coronarias. “En el caso del estrés crónico, es complejo, difícil de cuantificar y catalogar si por sí solo puede conducir a un infarto de miocardio”. En ese sentido resulta polémico determinar si, en el caso de que el infarto acaeciera en el trayecto del domicilio al lugar de trabajo o en la misma oficina, podía considerarse accidente laboral, recuerda el doctor Rius. “Quizá antes de salir de casa participó en una fuerte discusión o en un intercambio de insultos en medio del tráfico que fueron los inductores del infarto”, prosigue el cardiólogo.

En los últimos tiempos, además, los cardiólogos tienen en cuenta también el impacto del estrés agudo o el provocado en situaciones especiales, como “el que ha traído la crisis económica”, presente en todos los sectores sociales. Este estrés agudo o súbito “sube la presión arterial y acelera el progreso de la enfermedad de las arterias coronarias”, lo que puede producir un infarto. “Estamos viendo aho-

ra justamente que incluso a hipertensos bien controlados se les dispara la presión por el estrés. O que pacientes coronarios estables han empeorado más rápido de lo esperado”, continúa Rius.

Por un lado, el estrés es un aliado directo de la arterioesclerosis (endurecimiento y pérdida de elasticidad de las arterias debido a los depósitos de grasas que se acumulan en ellas), con el consiguiente riesgo de infarto cardiaco o cerebral. Por otro, las personas estresadas suelen llevar una vida sedentaria, comen con prisas, padecen problemas de sueño... Todo ello es un círculo vicioso.

Un círculo, además, que se amplía a todas las clases sociales. “Ya no es una enfermedad de directivos o de profesionales como bomberos o médicos”, señala el doctor Rius. “Cerca de la mitad de las muertes por ataque cardiaco o cerebrovascular se producen entre los 18 y los 69 años”, advierte.

El estrés puede desembocar en un trastorno de ansiedad. Y a la vez la ansiedad fomenta el estrés. Las fobias y el pánico son algunas de sus manifestaciones. La fobia lleva a la evitación, mientras que el pánico se produce porque se teme que se vaya a desatar una crisis de