



▶ 16 Septiembre, 2018

XL Semanal

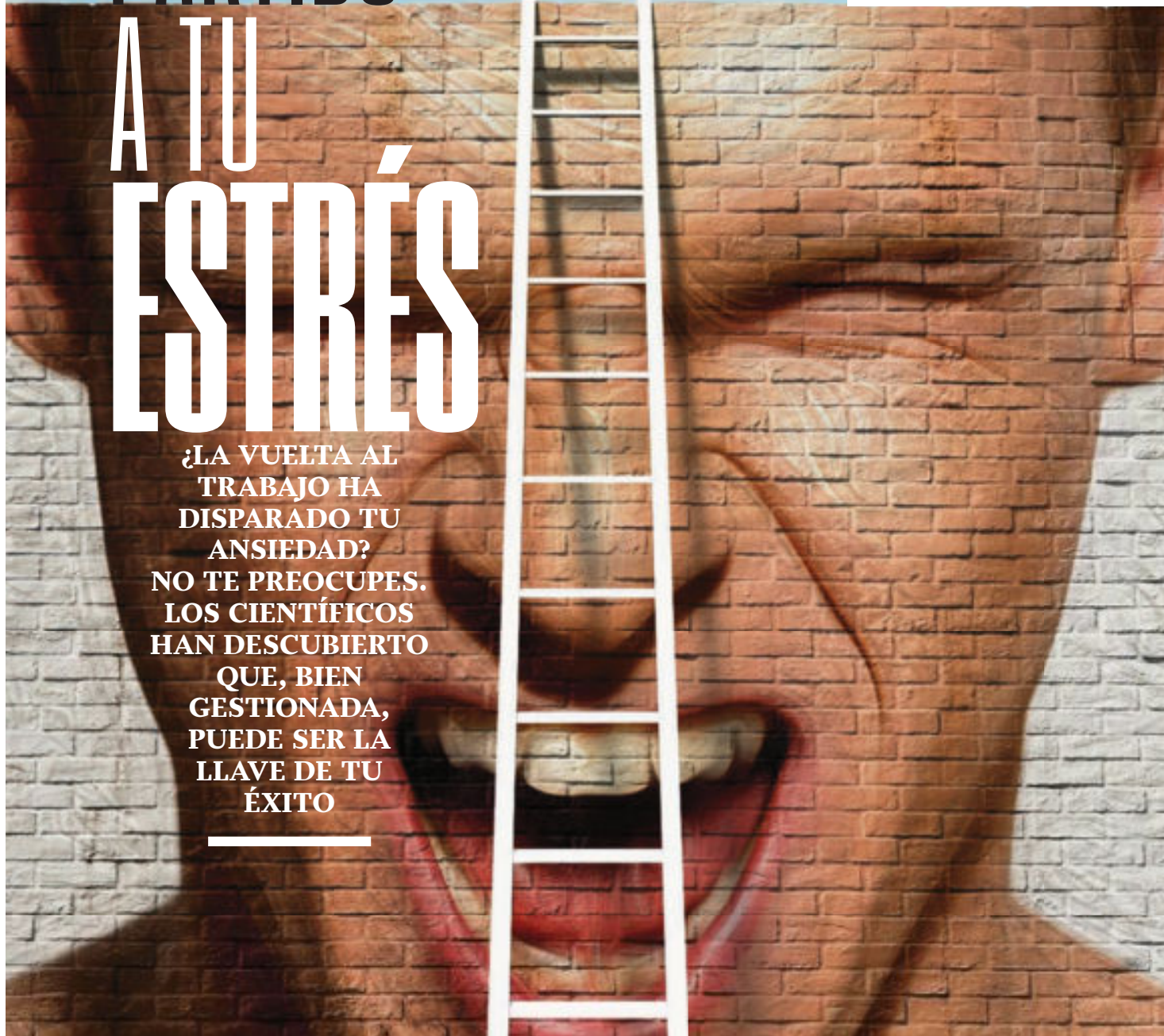
1612

DEL 16 AL 22 DE
SEPTIEMBRE DE 2018
www.xlsemanal.com

CÓMO SACARLE PARTIDO

A TU ESTRÉS

¿LA VUELTA AL
TRABAJO HA
DISPARADO TU
ANSIEDAD?
NO TE PREOCUPES.
LOS CIENTÍFICOS
HAN DESCUBIERTO
QUE, BIEN
GESTIONADA,
PUEDE SER LA
LLAVE DE TU
ÉXITO





▶ 16 Septiembre, 2018

18 **MAGAZINE** En portada





▶ 16 Septiembre, 2018



**NO DEJE
QUE EL**

ESTRÉS

**LE
DOMINE...**

**(CONVIÉRTALO EN
SU ALIADO)**

Las consultas por ansiedad se triplican durante este mes. Y es un problema grave: el estrés mata. Multiplica por 2,5 el riesgo de fallecer

prematuramente. Sin embargo, el estrés bien gestionado puede convertirse en un seguro de vida y un trampolín para el éxito.

Se lo contamos.

**POR
CARLOS MANUEL
SÁNCHEZ**



▶ 16 Septiembre, 2018

¿SE SIENTE APAGADO, DUERME MAL Y SALTA A LA MÍNIMA? BIENVENIDO A SEPTIEMBRE, EL MES MÁS ESTRESANTE DEL AÑO.



UNA ENCRUCIJADA EMOCIONAL donde confluyen el síndrome posvacacional; la vuelta al cole y al trabajo; la aclimatación a los madrugones y a los atascos; las dietas exprés para expiar los pecados veraniegos... No es extraño que las consultas por ansiedad se tripliquen por estas fechas.

El estrés puede matar. De hecho, multiplica por 2,5 el riesgo de sufrir un infarto o un ictus, las dos principales causas de muerte en el trabajo de los españoles. La ansiedad hace que fumemos más y que comamos peor, eleva nuestra tensión y nos quita las ganas hasta de dar un paseo... Sin embargo, cada vez más estudios nos dicen que el estrés también puede ser nuestro aliado. Una respuesta —muy sabia— de nuestro cuerpo para ayudarnos a sobrevivir. «No se trata de eliminar el estrés, sino de aprovecharlo. El estrés solo tiene consecuencias negativas si usted piensa que va a tenerlas», asegura la psicóloga Kelly McGonigal.

Desde niños nos enseñan a lavarnos los dientes, pero no a lidiar con la presión. Pues ya va siendo hora... Doce millones y medio de españoles —cuatro de cada diez— confiesan que se

sienten estresados con frecuencia, según el último estudio anual de Cinfasalud. El 55 por ciento de los estudiantes y el 41 de los empleados. En la oficina, nos estresan la carga de trabajo; los jefes y compañeros; y no estar a la altura... Por ese orden. En casa, nos estresan los hijos. El 61 por ciento de los padres confiesa que sus retoños los ponen de los nervios.

Que sea mal de muchos no es consuelo. Para empezar, hay que desaprender lo que sabíamos. Desde los años setenta se habla de 'eustrés' —un estrés bueno, que nos motiva y nos mantiene alerta— y 'distrés' —el malo, que nos abrumba y hunde—. Pero esta división hoy se considera simplista. En realidad, el estrés no es ni bueno ni malo. Depende de la dosis; si es ocasional o se ha vuelto crónico. Pero también influye cómo lo experimenta cada persona. Si lo percibe como algo positivo, hará su vida más agradable. Si lo siente como una losa, se verá aplastada por él.

SÁQUELE PARTIDO AL ESTRÉS

Para sacarle partido al estrés, habrá que saber antes en qué consiste. Los científicos tienen un conocimiento cada vez más preciso. Sabemos que el estrés es una respuesta escalonada a una situación de peligro. Una especie de estado de excepción. Y tiene varias fases (vea el recuadro de la página 21). Básicamente, ante un peligro o una situación que se percibe como peligrosa, el organismo libera cortisol, una hormona que moviliza el azúcar en sangre y hace que nos vengamos arriba. El cortisol es un arma de doble filo: a la larga, daña el sistema inmune, eleva la presión sanguínea, desgasta las arterias, acelera la degeneración celular... En resumen, nos hace envejecer más rápido. Por eso, en condiciones normales, el cuerpo solo libera cortisol con cuentagotas. Y, pasado el peligro, vuelve a la calma. Es algo normal y no es perjudicial. Pero, a veces, la persona no logra recuperar el sosiego. Las hormonas dejan de funcionar como debieran y las consecuencias pueden ser funestas.

Ahora, sin embargo, los científicos también encuentran pruebas de sus efectos positivos. Todo empezó a cambiar con un estudio pionero de la Universidad de Wisconsin a lo largo de nueve años, que comprobó que el riesgo de muerte —————→

SEGÚN LOS EXPERTOS, EL SECRETO PARA CONVERTIR EL ESTRÉS

EN UN ARMA ES VERLO COMO
 ALGO POSITIVO,
 CUESTIÓN DE ACTITUD

**ASÍ
FUNCIONA
EL
ESTRÉS**

Cuando una persona está bajo presión, ya sea por causas psicológicas o porque está practicando un deporte de riesgo, su cuerpo pone en marcha dos sistemas diferentes, los llamados 'ejes del estrés'.

**1. ALARMA**

En primer lugar, el cerebro transmite la alarma al sistema nervioso simpático. La médula adrenal, en las glándulas suprarrenales, libera las hormonas del estrés adrenalina y noradrenalina: la respiración y la circulación sanguínea se aceleran, el cuerpo prepara energía y se dispone a luchar o huir.

2. CORTISOL

Si esta primera reacción no basta, debido a que el estrés se mantiene más tiempo, entra en juego el segundo de los ejes del estrés: el del cortisol. Esta hormona moviliza el azúcar en sangre y las reservas de energía se vuelven a rellenar.

3. CALMA

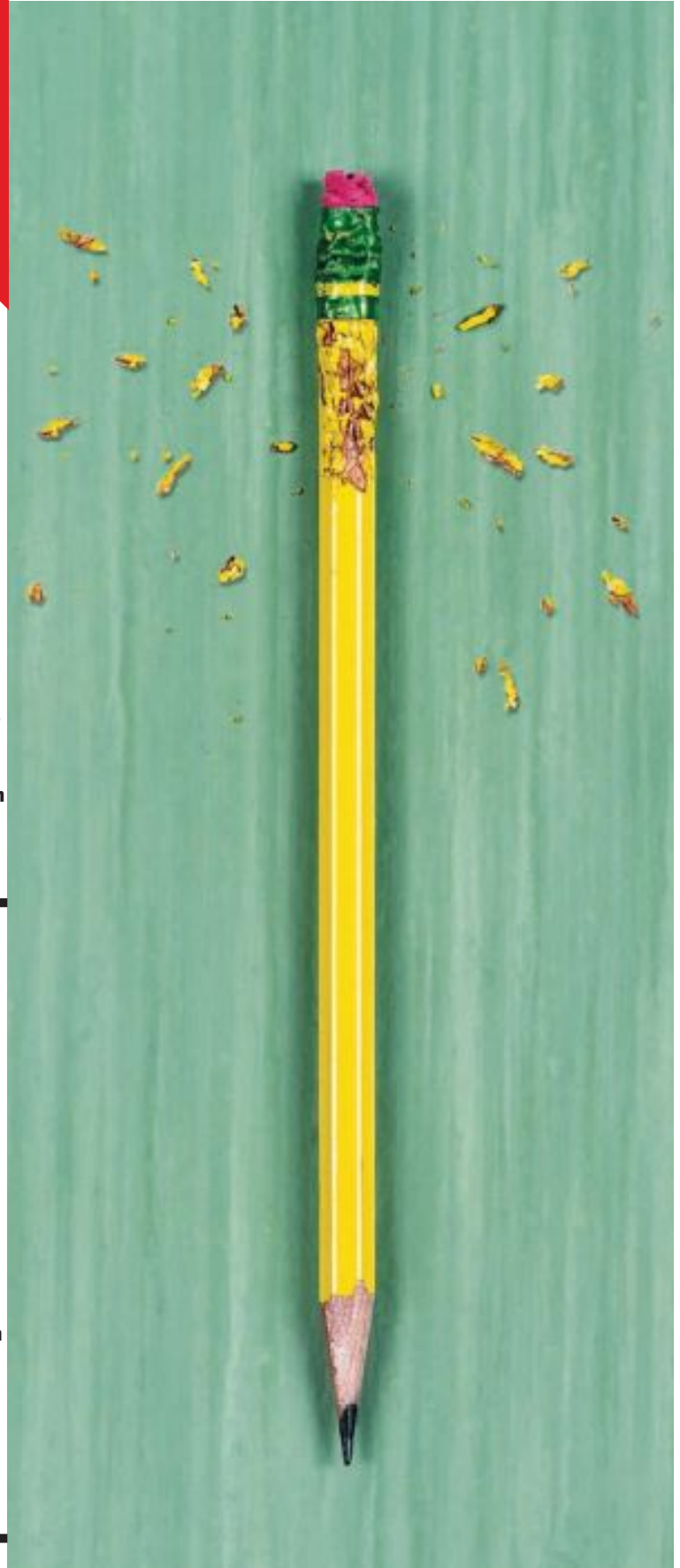
Finalmente, un sistema de feedback suspende la reacción de estrés que previamente había mantenido en marcha. El cuerpo vuelve a un estado de calma.

**ESTRÉS
CRÓNICO**

Estos mecanismos pueden activarse y desactivarse varias veces al día, es algo totalmente normal. No resultan perjudiciales para el organismo. Pero si la persona no regresa al estado de calma, llega un momento en que este juego entre hormonas deja de funcionar como debiera, y el cuerpo sigue produciendo cortisol. Y el estrés se vuelve crónico.

**POSIBLES
DAÑOS**

Unos niveles permanentemente altos de cortisol dañan al sistema inmune, elevan la presión sanguínea e incrementan el riesgo de sufrir problemas cardíacos. Los trastornos del sueño y la depresión pueden venir detrás.





prematura es un 43 por ciento más alto en las personas sometidas a estrés. Una conclusión nada sorprendente... La sorpresa fue que ese porcentaje solo se cumplía si las personas, además, percibían el estrés como algo negativo. Por el contrario, las que estaban sometidas a un estrés intenso pero, aun así, lo veían como algo positivo presentaban un riesgo más bajo que la media. Esto hizo replantear el enfoque tradicional sobre el asunto.

UNA CUESTIÓN DE PERCEPCIONES

Los investigadores se han lanzado a estudiar a profesionales que trabajan bajo presión —bomberos, controladores aéreos, guías de montaña...— para ver si hallan el secreto de cómo mantener la sangre fría. Los resultados están cambiando nuestra percepción sobre los trastornos de ansiedad.

Dos equipos de científicos de Columbia y Stanford confirmaron recientemente que la gestión del estrés es, en buena medida, una cuestión de actitud. Analizaron la saliva de voluntarios sometidos a pruebas diseñadas para ponerlos en situaciones límite y vieron que los valores de cortisol estaban disparados. Pero si antes habían visto un vídeo sobre el estrés positivo, también presentaban un segundo valor por las nubes: el de la dehidroepiandrosterona, más conocida como DHEA. Esta hormona funciona como un colchón contra el estrés, y es posible que también proteja frente a la depresión y las enfermedades cardíacas. Es el contrapeso al cortisol y frena el envejecimiento inducido por este. Los altos valores de DHEA de los voluntarios implican que aquellos que vivieron el estrés como algo positivo reaccionaron de una forma saludable no solo mental, también corporalmente.

Ulrike Ehlert, de la Universidad de Zúrich, asegura que el estrés es una de las principales —————>





▶ 16 Septiembre, 2018

23

DOS TIPOS DE ESTRÉS

EL BUEN ESTRÉS

→ A nivel fisiológico, no hay diferencias entre el estrés bueno y malo. Son reacciones hormonales a situaciones excepcionales. El ejemplo más claro es el de un deportista antes

de competir. Su cuerpo experimenta las mismas reacciones que una persona bajo presión. Pero a nivel psicológico no las interpreta como algo angustioso, sino motivador. El estrés no es una carga, sino un reto. Está deseando saltar a la pista a darlo todo.

→ En situaciones de la vida diaria, como un examen, nos brinda un

punto de ansiedad benigna que mejora nuestro rendimiento. En los primeros días en un nuevo trabajo, es un plus de energía que nos mantiene alerta.

→ Los preparativos de un viaje, tener un hijo, las primeras lecciones para aprender algo nuevo... El estrés está ahí, ayudándonos a empaparnos de todos los detalles.

→ El enamoramiento es otro ejemplo. El estrés nos permite tener las emociones a flor de piel.

→ El estrés bueno suele producirse en situaciones a corto plazo. Si se alarga, el complicado juego hormonal –descargas que nos activan, reactivan y apagan– se descontrola.

EL MALO ESTRÉS

→ Los trastornos del sueño suelen ser la primera señal de que el estrés se está volviendo peligroso. Comemos fatal; nos atiborramos a comida basura o bien perdemos el apetito. Y aumentamos la ingesta de alcohol y tabaco.

→ Otro indicio es la desgana. La persona estresada se vuelve apática y tiene un grado alto de conductas pasivas de tiempo libre, por ejemplo, sesiones eternas de series de televisión o pasarse las horas con un videojuego. Pierde el interés por relacionarse socialmente.

→ Las alteraciones psicológicas como la irritabilidad y la ansiedad dan paso a las físicas: dolores de cabeza y musculares, diarreas, caída del pelo, arritmias, tensión muscular... El cuerpo se encoge. Los músculos se contraen. Cualquier esfuerzo es agotador. Llegamos a un momento en que ya no se tienen ganas ni de discutir.

→ En casos extremos la vista se nubla. Se conoce como 'efecto túnel'. Perdemos la visión periférica y nos concentramos en un solo punto de atención. No damos para más.



DOS CLAVES NOS DEFIENDEN FRENTE AL ESTRÉS DAÑINO: REHACERSE ANTE LAS DIFICULTADES Y LA CONFIANZA EN UNO MISMO

**24 MAGAZINE En portada**

fuerzas motrices en nuestra vida. «Sin ese mix de hormonas que segregamos en situaciones de tensión, nos falta impulso, estímulo... Una vida sin estrés sería muy aburrida». ¿Pero cuánto estrés es positivo? «Cada persona percibe de forma diferente qué es estresante y qué no». La cuestión es que suele definir como estrés solo aquel que supone una carga, no el que nos pone las pilas.

No obstante, que percibamos el estrés como un reto o una amenaza no depende solo de nuestra actitud. También del entorno. Si una persona crece en un ambiente en el que se le da mucha importancia a la prudencia, será más insegura en situaciones difíciles. Las personas propensas a la neurosis también tienden a agobiarse. «Si te preguntas todo el tiempo qué va a salir mal, tendrás más problemas para desconectar y relajarte», comenta Ehlert.

EL SENTIDO DE COHERENCIA

Hay dos propiedades que nos protegen del estrés dañino. Una es la regulación hedonista de la emoción, como llaman los expertos a la capacidad de algunas personas para rehacerse en situaciones difíciles en lugar de revolvase en la miseria. Otra es el sentido de la coherencia, una especie de confianza en sí mismas que les dice que los obstáculos se pueden superar.

De acuerdo, ¿pero y si somos de los que se vienen abajo a las primeras de cambio? ¿Se puede aprender a gestionar el estrés? Así lo cree Sven Steffes-Holländer, que dirige una clínica berlinesa especializada en trastornos psicossomáticos, y entre cuyos pacientes hay numerosos profesores, médicos y abogados, profesionales muy expuestos. «Muchos tienden a achacar su estrés a factores externos, lo que los lleva a perfeccionar constantemente su gestión del tiempo. Como consecuencia, llega un momento en que también acaban optimizando el descanso y el disfrute. Pasan de salir a correr — un modo de liberar tensión— a prepararse para el maratón. O de intentar comer sano a llevar una dieta estricta. Todo debe estar medido al detalle. Por lo general, la persona estresada típica suele ser perfeccionista. No se da por satisfecha ni con un alto grado de optimización, siempre aspira a más».

Los científicos han comprobado que el cortisol se dispara rápidamente cuando vemos que nuestro estatus social se ve amenazado, cuando sentimos vergüenza y tememos quedar en ridículo. Dicho de otra manera, el estrés más intenso es el que ejercemos los unos sobre los otros. Y es, en buena medida, autogenerado. Si relativizamos, si aceptamos que no podemos

gustar a todo el mundo, empezamos a ganarle la batalla. Esto es importante en los profesionales que están más acostumbrados a recibir críticas que halagos.

EL ESTRÉS SE HEREDA

Ahora también sabemos que la forma en la que reaccionamos al estrés se transmite genéticamente y puede venirnos heredada de nuestros padres y abuelos. Isabelle Mansuy es profesora en la Universidad de Zúrich y se dedica a estudiar si las secuelas de los traumas, las desgracias o los crímenes anidan en nuestros cuerpos. Y si se las transmitimos a nuestros hijos.

El método de la doctora Mansuy se basa en el trabajo con tandas de cuarenta parejas de ratones. Cuando las hembras tienen crías, la mitad de ellas crecen en condiciones normales, mientras que a la otra mitad las traumatiza: un día después de nacer, se separa a las crías de sus madres durante unas horas. Al estudiar el comportamiento posterior de estos ratones, la investigadora comprobó que los individuos traumatizados reaccionaban de una forma más impulsiva que los demás y que, en situaciones de riesgo, tendían a dejar de lado su prudencia instintiva. Además, metiéndolos en una cubeta con agua, dejaban de nadar y se rendían mucho antes que sus congéneres sanos. También mostraban conductas depresivas.

Mansuy dejó que estos ratones estresados se reprodujeran durante varias generaciones. Y se encontró con unos resultados difíciles de creer: aunque solo se había traumatizado a la primera generación, sus conductas se transmitían a las siguientes. «Para modificar una secuencia genética son necesarias influencias ambientales muy fuertes», explica Mansuy al semanario *Der Spiegel*. «El estrés o los traumas no bastan. Por eso, los cambios se inscriben en los marcadores epigenéticos, es decir, no 'tocan' el ADN». Es una buena noticia. Porque son cambios reversibles. «Si se somete a los ratones a condiciones de vida más agradables, las secuelas acaban por desaparecer y dejan de transmitirse a la siguiente generación».

Otras consecuencias positivas del estrés —en su justa medida y sin sobrepasar ciertos niveles— también son sorprendentes. Por ejemplo, Daniela Kaufer, de la Universidad de California (Berkeley), ha comprobado que las ratas estresadas tienen el cerebro más en forma, se orientan mejor y aprenden antes; de hecho, poseen células madre que se convierten en nuevas neuronas. La memoria también se activa, según científicos de la Universidad de Búfalo. Por su parte, Firdaus Dhabhar, de Stanford, ha demostrado que periodos cortos de estrés refuerzan el sistema inmune. En cualquier caso, merece la pena que nos paremos a reflexionar sobre nuestra propia relación con el estrés. A ser posible, antes de que nos la amargue la vida. O nos la acorte... ■

EL ESTRÉS MÁS INTENSO SE DISPARA SI NUESTRO ESTATUS SOCIAL ESTÁ AMENAZADO, SI SENTIMOS VERGÜENZA O TEMEMOS QUEDAR EN RIDÍCULO