

El estrés afecta la mente

Dr. Walter Rosich

El estrés es la reacción del organismo a la percepción de peligro. Esta respuesta orgánica nos prepara para pelear o huir (fight or flight) aumentando los latidos cardiacos, presión arterial y glucosa sanguínea. Es un mecanismo de defensa provocado por la secreción de sustancias como nor adrenalina y cortisol, versión biológica de la cortisona. Nuestra sobrevivencia estaría en peligro si no fuéramos capaces de reaccionar de esta manera a situaciones amenazantes, reales o ilusorias. Terminada la amenaza, las sustancias que median esta reacción, vuelven a sus niveles sanguíneos normales.

Sin embargo, existen estresores internos (pensamientos) y externos (ambientes) que actúan de manera prolongada, aunque con una respuesta hormonal menor. El aumento sostenido de niveles sanguíneos de cortisol, aunque sean leves, disminuyen la eficiencia del sistema inmunológico (la cortisona fue el primer inmunosupresor usado en trasplantes de órganos), disminuye la atención, concentración mental, memoria reciente y aumenta el riesgo de padecer ansiedad y depresión. La persona afectada puede sufrir insomnio, nerviosismo, agresividad, problemas laborales, tensiones familiares y la afectación inmunológica aumenta el riesgo de infecciones y cáncer.



Los médicos nos hemos tardado en reconocer el valor de estrategias menos tradicionales para lidiar con el estrés debido a las exageraciones y el misticismo por parte de sus proponentes. El uso terapéutico de yoga, tai-chi y meditación, entre otros

distraen la atención del estresado de los pensamientos y ambiente amenazante. Esto conduce a la disminución del cortisol sanguíneo y la reducción de riesgo de las condiciones mencionadas, incluyendo la muerte prematura. A largo plazo es necesaria la solución de los conflictos que provocan el estrés. Esto, en muchos casos, requiere la redefinición de metas y aclarar nuestra percepción de la felicidad.