

Belleza





Cuando el estrés laboral se convierte en un problema de salud...

Texto: Redacción

Fotos: Archivo

Ansiedad, estrés e, incluso, depresiones leves, no sólo nos afectan anímicamente. Es frecuente que grandes ejecutivos y personas con importantes responsabilidades laborales sufran problemas de salud, a pesar de tener una salud de hierro, y no sepan a qué es debido.



Entre los grandes problemas para nuestra salud asociados al estrés se encuentran a menudo patologías del aparato digestivo que, una vez acudido a un especialista, se diagnostican como provocados por el estrés o la ansiedad.

La Dra. Alejandra Vallejo-Nágera, especialista en psicología del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), ha encontrado la solución perfecta a estos problemas, además de contar con la ventaja añadida de no utilizar medicación para acabar con ellas.

Gracias al Programa de Reducción del Estrés Digestivo, por sus siglas PRED, los pacientes aquejados de problemas digestivos provocados, por ejemplo, por la presión de la responsabilidad en el trabajo, pueden acabar con ellos en cinco semanas.

El PRED es un entrenamiento terapéutico y educativo, diseñado e impartido a pacientes, con un éxito total, desde hace más de 20 años, por la Universidad de Massachusetts (EE.UU).

Las sesiones son impartidas en CMED por la Dra. Vallejo-Nágera a modo de clases, en las que el profesional y los pacientes participan activamente en el desarrollo de las mismas. En estas sesiones se realizan una serie de ejercicios físicos y mentales que ayudan a los pacientes a controlar su estrés y ansiedad. Estos ejercicios van unidos a una serie de consejos nutricionales que consiguen que nuestro aparato digestivo trabaje de una manera más efectiva y eficiente:

-Reducción de la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas que se encuentran en carnes como el cerdo, el cordero y el buey.

-Aumento del consumo de ácidos grasos Omega 3 presentes en el pescado azul.

-Reducción de la ingesta de proteínas de la carne y aumento de las proteínas localizadas en el pescado y la soja.

-Aumento de la toma de todo tipo de frutas y verduras.



Estos consejos nutricionales, acompañados de una serie de pautas a la hora de comer, que también se explican en los cursos, consiguen una importante mejoría en las digestiones, en muchos casos pesadas debido al gran número de comidas de trabajo y sociales.

Sin embargo, no todos los casos de dolencias digestivas están provocados por el estrés laboral, sino que tienen un origen patológico. El Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, dirigido por los Dres. Guerra, es una clínica de reciente creación, compuesta íntegramente por especialistas en el tratamiento de dolencias del

aparato digestivo. CMED cuenta con la última tecnología médica para conseguir un diagnóstico precoz de enfermedades digestivas, y con algunos de los especialistas más reputados de nuestro país en el tratamiento de las mismas. La Unidad de Cáncer de Colon (una de las mayores lacras de la sociedad actual) y la Unidad de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal (Enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa) son ejemplos de la súper especialización con la que cuenta este centro ubicado en el corazón de Madrid.

Más información: www.cmed.es

Entre los grandes **problemas** asociados al **estrés** se encuentran a menudo patologías del **aparato digestivo**

