

¡FUERA estres!

Granitos inoportunos, atracones a medianoche... ¿te suena?
Tu cuerpo te está pidiendo a gritos que eches el freno

Reflexiona un momento. ¿Has notado que últimamente te despiertas a las 5 de la mañana sin despertador, fin de semana incluido? Te preguntarás por qué, si antes eras capaz de dormir a pierna suelta hasta las tantas. **Si esto te suena, es posible que sufras de estrés.** “El término *stress* viene de la metalurgia y describe el momento en que un metal está a punto de romperse a causa de un exceso de presión. Algo parecido ocurre en el organismo humano”, explica la Dra. Alejandra Vallejo-

Aprender a respirar correctamente es imprescindible para acabar con los efectos tóxicos del estrés y la ansiedad. El yoga y la meditación son tu mejor apuesta

4 REGLAS BÁSICAS

1 EVITA LOS “DEBERÍAS”:

Es decir, todo aquello que crees que debería ser distinto a lo que es real y sucede ahora y aquí. Intenta también evitar juzgarte a ti misma o a los demás a todas horas.

2 VIVE EL PRESENTE:

Olvidate del pasado (ya es historia y no puedes cambiarlo) y del futuro (no nos pertenece). Céntrate en el momento presente.

3 PLACERES SENCILLOS:

Presta suma atención a un momento cotidiano que te resulte agradable. Aprende a disfrutar de este momento.

4 DISFRUTA COMIENDO:

Elige una comida cada día para analizarla y disfrutarla con los cinco sentidos, como si fuese la primera vez. Come despacio, saboreando cada bocado.

Nájera, psicóloga responsable del Programa de Reducción de Estrés (Mindfulness) PRED en el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es). “Nuestra sociedad y las prisas nos exigen un nivel de aguante a la presión al que creemos estar acostumbradas, por lo que nos resulta complicado identificar la línea que separa lo normal de lo peligroso”.

SEÑALES DE ALARMA

Debes prestar atención a lo que te dice el cuerpo porque el estrés te afecta tanto a nivel mental como físico. Si notas que pasas todo el día preocupada, tienes miedos ilógicos o sientes que tu vida está fuera de control, te toca pisar el freno. Lo mismo ocurre si sientes que tu corazón late a un ritmo desacompañado, sudas en exceso, te cuesta dormir o te olvidas demasiado fácilmente de las cosas. Las contracturas, dolores de cabeza y problemas digestivos que se prolongan más de uno o dos días son otros síntomas. **“El estrés, y su hermana mayor, la ansiedad, son muy tóxicos para la mente y el cuerpo”**, advierte la doctora. En cuanto a la alimentación, “si comienzas a engullir más que a alimentarte y apenas masticas los alimentos, tragas mucho

aire y dificultas tus digestiones. La comida se convierte en una forma de anestesia.”

HORA DE TOMAR MEDIDAS

Si te has reconocido en esta descripción, ha llegado la hora de retomar el control. Debes comprender que tu vida no tiene por qué ser así, que dentro de ti tienes la capacidad para acabar con la situación. **“Nuestro cuerpo es la casa en la que habita nuestra mente. No pueden separarse.** Lo que afecta a uno repercute inmediatamente en la otra y viceversa”, destaca la doctora. “Los estudios científicos no dejan lugar a dudas: ante las manifestaciones de una enfermedad, se cura antes quien decide curarse, quien se equipa con las herramientas emocionales y mentales para echar un pulso al dolor”. El problema es que cuando nos sentimos estresados, lo primero que se nos olvida es cómo relajarnos. “El estrés nos propulsa a hacer todo muy deprisa, otorgando la falsa sensa-

Tu cuerpo identifica el estrés como un peligro inminente. Si la presión no decrece, acaba manifestándose en forma de problemas de piel y digestivos

ción de que con la velocidad la vida duele menos o que gracias a ella se abarcan más asuntos”, advierte la doctora. “Pero es falso. A mayor estrés, mayor entumecimiento cerebral. La primera regla para aprender a relajarse se centra en la respiración. Una persona estresada respira mal y oxigena inadecuadamente su cerebro.” La buena noticia es que, una vez que

Escapada relajante

• DATE UN CAPRICHOS

Aunque no puedas hacerlo ya mismo, empieza a planificar un viaje de finde con tu chico. ¿A que sólo de pensarlo ya estás más animada?

• PLAN COSMO:

Visita una bodega y pasa una noche inolvidable en un hotel de lujo con spa en la Ribera del Duero. El Hotel & Spa Arzuaga en Quintanilla de Onésimo (Valladolid) es el lugar perfecto para olvidarte de los agobios. Prueba su tratamiento **Litho Essentials** con gemas de **Germaine de Capuccini**. Te ayudará a recuperar tu equilibrio interior. (www.hotelarzuaga.com)

RELÁJATE EN EL TRABAJO

La psicóloga Susana Cantón, especialista en estrés laboral, nos cuenta tres cosas que podemos cambiar ya mismo para sobrevivir en el entorno laboral.

• **SÉ OBJETIVA** Si tu ordenador o un programa falla inesperadamente y tu trabajo de las últimas horas ha desaparecido, no sirve de nada ponerse nerviosa. No busques culpables ni te sientas culpable. Toma aire y vuelve a empezar.

• ACABA CON TUS MULETAS

Si sueles recurrir a la cafeína, el tabaco o el azúcar para aliviar tus nervios, para ya. Mejor tómate algo que contenga hidratos de carbono y proteínas pero poco azúcar y grasa, como una pulga de pavo.

• PARA CADA 90 MINUTOS

Levántate y sube las escaleras o pasea hasta la fuente de agua para permitir a tu cerebro que se recupere del esfuerzo.

aprendes a relajarte, sirve para toda la vida. Lo que debes evitar a toda costa es “desconectarte” de tu vida. Al revés, **para acabar con el estrés lo mejor es aprender a “estar plenamente atenta, lúcida, dispuesta y concentrada en cada momento,”** recalca la doctora. En términos prácticos esto significa que cuando detectas que tienes un problema no miras hacia otro lado, sino que identificas las posibles soluciones. “Una persona entrenada sabe qué tiene que hacer para abordar la vida de una forma eficaz, pero al mismo tiempo, beneficiosa para su salud física, anímica y mental”. Y recuerda que esta es una batalla diaria de la que tú puedes salir vencedora.