



REEDUCAR EL CEREBRO, LA MEJOR TERAPIA ANTIESTRÉS

El llamado estrés negativo afecta al 30% de la población y, a la larga, puede causar perjuicios graves en la salud. La clave para superar este trastorno, que impide llevar una vida satisfactoria, está en aprender a pensar de otro modo **POR PILAR MANZANARES**

A pesar de que cada vez estamos más acostumbrados a escuchar a personas que dicen «tengo muchísimo estrés», apenas se llega a reconocer el alcance real de esta afirmación. Si bien es cierto que siempre se emplea esta palabra para señalar situaciones agobiantes y que superan y bloquean a quien las padece, el estrés es algo normal que experimentan todos los seres vivos, dado que este no es más que una respuesta automática y natural del cuerpo ante situaciones amenazadoras y desafiantes.

«Hoy el estrés se interpreta como un proceso interactivo en el cual están en juego las demandas de la situación y los recursos del individuo para afrontarla. Las demandas de la situación dependen de la valoración subjetiva que el individuo realiza sobre cómo esta afectará a sus intereses. Por lo tanto, una misma circunstancia puede ser mucho más estresante para un individuo que para otro», explica el doctor Antonio Cano Vindel, presidente de la So-

ciudad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). De este modo, el famoso estrés se puede entender como una sobrecarga que depende tanto de lo que una determinada situación demanda de nosotros como de los recursos con los que contamos para afrontarla. Por ello, cuanto mayores sean estas demandas y cuanto menores sean los recursos del individuo, mayor será la sobrecarga.

¿Cómo es su estrés?

Es importante saber que existen dos tipos de estrés. El primero, el positivo, se da cuando el individuo persigue un objetivo que puede alcanzar y que le interesa mucho. En este caso, se prevé que las consecuencias de la situación a afrontar serán favorables para los intereses personales. Es el estrés 'bueno'.

El negativo, sin embargo, se da cuando se tiene poco control sobre una situación que demanda más de lo que se puede dar, cuando no se da abasto. En ese caso, la intuición alerta de que las consecuencias

LA EXPERTA DOCTORA ALEJANDRA VALLEJO-NÁGERA

'Mindfulness', una novedosa técnica para combatirlo

La doctora Alejandra Vallejo-Nágera, reconocida escritora y psicóloga experta en salud emocional, es pionera en la implantación del Programa de Reducción del Estrés Digestivo (PRED), un entrenamiento terapéutico y educativo impartido con notable éxito desde hace más de tres décadas en la Universidad de Massachusetts (EE UU) y desde hace apenas un año en el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED) de Madrid.

Cuando una persona padece estrés durante un periodo prolongado de tiempo su sistema inmunológico se resiente y, de una forma paulatina pero casi inmediata, va a empezar a padecer diversas enfermedades que normalmente cursan o bien con dolores musculares o bien con trastornos digestivos.

De estos últimos, los que están más frecuentemente asociados al estrés son las gastritis, las úlceras y el colon irritable y «remiten espectacularmente bien con una serie de ejercicios que les enseñamos durante la práctica del PRED», afirma la doctora Vallejo-Nágera.

Estos ejercicios, que integran disciplinas milenarias de Oriente en Occidente, consisten, en primer lugar en enseñar a las personas a respirar bien. No solamente porque las personas estresadas no sepan hacerlo correctamente, sino porque en Occidente, por regla general, respiramos únicamente con la parte alta del pecho -en parte porque metemos tripa-. Por eso no es de extrañar que tengamos frecuentes dolores de cuello y hombros, problemas con la voz y molestias de garganta.

«Las células oxigenan muchísimo peor porque reciben una tercera parte del aire que recibirían si practicáramos la respiración completa abdominal. Cuando yo he trabajado esta metodología con diversos pacientes, lo normal es que al principio se puedan marear, pero a la larga se dan cuenta de que determinados dolores físicos se empiezan a disolver», explica la experta.

La respiración como sistema de oxigenación del cuerpo y del cerebro, la coordinación osteoarticular-conciencia del propio cuerpo, de dónde se agarra y cómo lo hace para alcanzar una relajación muscular consciente-, ejercicios de atención y de concentración y «la metodología estrella que es la meditación, que no tiene nada que ver con la que tiene connotaciones religiosas sino con la llamada 'mindfulness'», son los pilares de este programa.

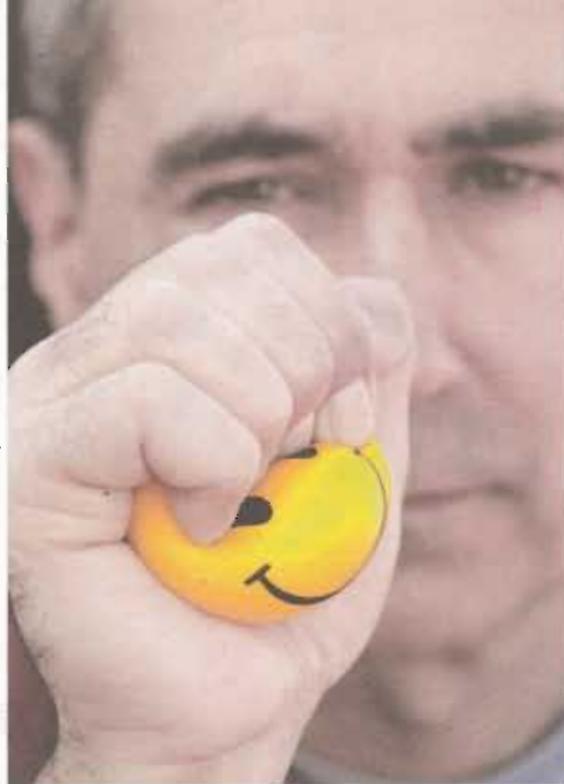
Pero, ¿en qué consiste el 'mindfulness'? Es una meditación de concentración, un ejercicio exigente y difícil para el que hay que estar entrenado. Como señala Vallejo-Nágera, se ha descubierto científicamente que esto produce un estado emocional que incide en cambios hormonales beneficiosos para la salud, cambios en la química sanguínea que se asocian a 'moléculas de la emoción' que se acoplan a nuestras células: «No puede funcionar igual un glóbulo blanco que nos defiende de las bacterias cuando está adherido a la molécula de la serotonina, que produce confianza y ánimo, o a la dopamina que produce calma, que otro adherido al cortisol, que es la sustancia química que el cerebro segrega cuando se siente amenazado (es digamos la 'molécula del miedo')».

Al aprender a meditar, y durante los primeros días, la persona se da cuenta de la dificultad que esto conlleva porque un cerebro estresado va excesivamente rápido, 'pasado de vueltas', no es capaz de concentrarse en nada. Por eso lo primero que deben hacer los que acuden a este programa es aprender a frenar. Y aunque cueste mucho esfuerzo merece la pena, como cuenta la doctora: «Los beneficios al cabo de 3 semanas sobre la salud se notan mucho, siempre y cuando la persona practique. El beneficio básico es que el paciente se va a notar mucho más atento, más despierto. Abordará los problemas de una manera mucho más eficaz porque los dimensionará en su justa medida, pero también será capaz de dilucidar dónde están las soluciones», explica la experta.

Tan importante como relajar el cuerpo es relajar la mente, y a eso se aprende en el PRE. Pero además se enseña a hacerlo incorporando los ejercicios aprendidos a los quehaceres diarios, no hace falta desvincularse del día a día, de ahí la gran novedad que supone esta terapia frente a otros centros de yoga, de retiro...

«Todas las técnicas y ejercicios del PRED se pueden integrar en el quehacer rutinario de la personas, es un sistema por tanto terapéutico y educativo», indica.

Para acabar, es importante que las personas que padecen estrés observen muy bien su rutina alimentaria, ya que o bien comen para anestesiarse o bien se les cierra el estómago. Es interesante saber que va a haber una correlación muy directa entre su estado de ánimo y la forma en que ingieren alimentos, y de esta a la salud de todo el organismo.



30%
DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA SE VE AFECTADA POR ESTRÉS NEGATIVO, QUE TIENE MAYOR INCIDENCIA EN UNA FRANJA DE EDAD ENTRE 25 Y 50 AÑOS Y, POR SEXOS, ENTRE LAS MUJERES

Más información sobre el Programa de Reducción del Estrés Digestivo (PRED) www.cmed.es/pred-estres-digestivo.php

La doctora Alejandra Vallejo-Nágera imparte clase en el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

CONSEJOS

ESTRATEGIAS COTIDIANAS QUE AYUDAN A MANTENER LOS NERVIOS A RAYA

Las estrategias para afrontar el estrés buscan prevenir o controlar los excesos en las demandas procedentes del entorno o bien de nosotros mismos.

En los casos en que la situación que nos genera estrés es inevitable, el desafío consiste en hacerla frente de la manera más saludable posible, lo que incluye no hacer otras cosas que en el pasado ya comprobamos que no nos dieron resultado.

Algunas estrategias que han probado ser eficaces:

- 1. Relájese.** Realice actividades que le permitan renovarse físicamente y psicológicamente: descanso, vacaciones, deportes y actividades de ocio, técnicas de relajación...
- 2. Haga ejercicio.** Las actividades físicas como caminar, nadar o incluso limpiar la casa, el despacho... reparan nuestras fuerzas y nos reaniman.
- 3. Mantenga una dieta saludable.** Evite la automedicación y el abuso de cafeína, alcohol y comidas.
- 4. Sea asertivo.** Establezca límites, aprenda a decir «no». Suspenda las actividades menos prioritarias.
- 5. Organice su tiempo.** Priorice y estructure sus actividades y expectativas.
- 6. Intente mantener expectativas realistas.** Esperar demasiado de uno mismo o de los demás, exigirse perfección o ser inflexible con las prioridades puede generar mucha frustración.
- 7. Comparta sus emociones.** Busque alguien con quien conversar y exprese sus emociones, tanto la risa como la pena y la rabia.
- 8. Anticipe las situaciones estresantes y prepárese.** Imagine la situación y practique sus respuestas y reacciones para estar preparado (por ejemplo, ante una reunión o una entrevista de trabajo).
- 9. Ordene su espacio personal.** Limpie y arregle su despacho, su mesa de trabajo... cambie su ambiente físico de modo que le ayude a trabajar y a descansar mejor.

Fuente: Arco, López, Fernández, Giménez, Caballero, Heilborn (2009). «Guía Psicopedagógica para Estudiantes y Profesores Universitarios en el EEES». Ed. Universidad de Granada.



LA 'CRASH! THERAPY'

Jesús Escribá, especialista en Neurofisiología y experto en Medicina del Sueño, explica que terapias alternativas como la de Crash! Therapy «ayudan a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, de forma natural y focalizada hacia la probable causa generadora del estrés, asociando además la posibilidad de combinar ejercicio físico y música con volumen alto», dos elementos de gran ayuda para mejorar esta terapia.

JESÚS ESQUIBÁ

LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN AYUDAN A DISMINUIR LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA, SOLTAR LOS MÚSCULOS, RESPIRAR CORRECTAMENTE... PERO HAY QUE PRACTICARLAS TODOS LOS DÍAS DURANTE AL MENOS TRES MESES

el 16% de la población en el último año ha tomado psicofármacos. De cualquier modo, el tratamiento farmacológico debe estar prescrito y revisado (cada uno o dos meses) por un especialista en farmacología, por ejemplo, un psiquiatra. Debe evitarse la automedicación, la autoexperimentación o el abandono del fármaco por decisión propia. Tampoco debe tomarse el fármaco en función del estado de ánimo.

«Sin embargo, y a pesar del abuso de tranquilizantes, para los problemas de ansiedad está demostrado que tienen mejores resultados los antidepresivos y, sobre todo, algunos métodos psicológicos, porque los tranquilizantes reducen los síntomas durante unas horas pero no enseñan a reducir el estrés, a pensar o cambiar nuestra actitud ante la vida, y a la larga generan adicción mientras el estrés sigue su curso», explica el experto.

Reeducar nuestro pensamiento

Aún cuando el tratamiento farmacológico sea necesario, este debería ir siempre acompañado por un tratamiento de tipo psicológico. Este tratamiento del que se ha demostrado científicamente su efectividad, tal y como señala el presidente de la SEAS, consiste en técnicas cognitivas, de relajación de la actividad fisiológica y conductuales.

Las técnicas cognitivas pasan primero por dar información al paciente sobre su trastorno, su curación, y después se basan en el entrenamiento del individuo para mejorar su capacidad de observarse y autocorregir sus pensamien-

TEST

Medir nuestro nivel de ansiedad

En España, se elaboró el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA), que fue desarrollado por los profesores de la Universidad Complutense de Madrid Juan José Miguel Tobal y Antonio Cano Vindel. Se trata de un test psicológico que permite medir el nivel de ansiedad de cualquier individuo, a partir de los 15-16 años (existen también otras versiones para niños y adolescentes). Este instrumento fue publicado en 1986 -TEA Ediciones- y traducido y adaptado a más de una docena de países y lenguas diferentes.

Pero este test debe ser aplicado por un especialista, por eso la SEAS propone una evaluación aproximativa de la ansiedad a partir de sus principales síntomas para que sirva al lector a modo de autoevaluación.

Instrucciones: Cada síntoma de los expuestos en la siguiente tabla debe ser evaluado por la frecuencia con que lo padecemos en general en nuestra vida. Los valores son: 0, casi nunca; 1, pocas veces; 2, unas veces sí, otras no; 3, muchas veces; 4, casi siempre.

Síntomas	Frecuencia
Preocupación	0 1 2 3 4
Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo	0 1 2 3 4
Inseguridad	0 1 2 3 4
Temor a que nos noten la ansiedad y a lo que pensarán	0 1 2 3 4
Molestias en el estómago	0 1 2 3 4
Sudor	0 1 2 3 4
Tembor	0 1 2 3 4
Tensión	0 1 2 3 4
Palpitaciones, aceleración cardíaca	0 1 2 3 4
Movimientos repetitivos (de pies o manos, rascarse...)	0 1 2 3 4
Fumar, comer o beber en exceso	0 1 2 3 4
Evitar situaciones	0 1 2 3 4

Puntuación e interpretación:

Tras sumar las puntuaciones dadas a cada uno de los síntomas y considerando que convendría empezar a preocuparnos por nuestro nivel de ansiedad cuando tengamos más que el 75% de la población, tenemos que los varones que sumen 16 puntos y las mujeres que sumen 19 deberían someterse a una evaluación más exhaustiva realizada por un profesional.

¿POR QUÉ NOS CANSAMOS?

Según el Síndrome General de Adaptación, un modelo estudiado en animales que parece responder igual al esquema humano, el estrés como respuesta ante una situación pasa por tres fases de cambios biológicos:

1. Preparación

Frente a una situación imprevista determinada nuestro organismo se activa. Y lo hace de diferentes maneras dependiendo del órgano implicado en la respuesta necesaria

(pensar más rápido, correr, defendernos...).

2. Mantenimiento

En esta fase permanecemos con una alta activación fisiológica necesaria para afrontar las demandas derivadas de la situación anterior.

3. Agotamiento

El nivel de activación cae bruscamente y, agotados nuestros recursos, aparece el cansancio. Es esa especie de relajación cuando la situación ha acabado.

Liberar el estrés rompiendo objetos es la forma de desahogo que ofrecen en Crash! Therapy, una empresa valenciana que en el fondo ha optado por una técnica muy tradicional en Oriente. Más información en: crashtherapy.com

tos, su conducta y sus emociones. Algunas incluso sirven para interpretar las situaciones de una manera menos amenazante, tomar decisiones y solucionar problemas.

Las técnicas de relajación ayudan a disminuir la activación fisiológica, soltar los músculos, respirar correctamente, imaginar, etc. Hay que practicarlas todos los días, durante al menos tres meses. Existen diversos tipos de técnicas de relajación: muscular progresiva, respiración, imaginación, etc.

Aproximación al problema

Para acabar están las técnicas conductuales, que resaltan la necesidad de exponerse a las situaciones temidas, acercándose a los estímulos que provocan la ansiedad (en situaciones controladas), todo ello bajo el principio de aproximaciones sucesivas (poco a poco) y el principio del refuerzo (es importante premiarse por los éxitos y, ante los fracasos, corregir en lugar de castigarse). Además, algunas técnicas enseñan al sujeto habilidades personales o sociales para enfrentarse mejor a las situaciones ansiógenas.

Con todo, también es importante desarrollar habilidades sociales, tales como aprender a pedir ayuda, no aislarse y no restar tiempo a las actividades que permiten relacionarse con amigos y familiares.

En el día a día, el afrontamiento -cualquier actividad cognitiva o conductual que desarrollamos para afrontar una situación estresante- puede ayudar.

Para ilustrar esta circunstancia, un ejemplo: Mañana tenemos una cita que nos causa ansiedad debemos reinterpretar la importancia que le estamos dando para no agobiarnos y no anticipar lo que pueda suceder en ella. Es mejor anotar los detalles como la hora, qué vamos a llevar puesto, etc. y olvidarnos de ella sin adelantar acontecimientos. Y si creemos que va a ser un día duro, nada mejor que irse antes a descansar o relajarnos practicando deporte o una actividad que nos resulte placentera. Sin olvidar que, muchas veces, lo único que necesitamos es que alguien nos eche una mano y que lo conseguiríamos con solo pedirlo.

Servicio gratuito de ayuda

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (www.ansiedadestres.org) ofrece la posibilidad de atender consultas de información, a través del correo electrónico seas.cons@psi.ucm.es o el teléfono 913 943 111. A dichas consultas responden de manera gratuita los especialistas en este campo que prestan sus servicios en la SEAS.