

## Cuatro de cada diez personas que acuden al médico se debe al estrés o ansiedad

El proceso del estrés tiene varias fases que van agudizándose y si no se pone remedio a tiempo, puede cronificarse derivando en ansiedad

JORGE HOLGUERA



**SALAMANCA.** Todas las personas somos propensos a padecer estrés en algún momento de nuestra vida. El estrés no es una enfermedad, sino que se trata de, «una respuesta del organismo ante un hecho puntual que general una conducta de huida o rechazo», aclara el psicólogo salmantino, Javier Barreiro.

Además, todo el mundo es propenso a sufrir este síndrome, aunque si bien, hay situaciones especiales que ayudan a que ciertas personas se vean más afectadas. Las personas que más pueden verse repercutidas son a las que se les modifica las rutinas diarias, como es el caso de mayores, escolares o trabajadores.

Este profesional recuerda que, «cuatro de cada diez personas que consultan a un médico es por causa relacionadas con problemas de estrés o ansiedad». De hecho, dice que el estrés puede aparecer ante situaciones favorables o desfavorables y pone como ejemplos los preparativos de una boda, una ruptura sentimental, un viaje importante, un cambio de casa, una competición deportiva, hablar en público, enfrentarse a estímulos que nos generen miedo como exámenes.

Todo eso, teniendo en cuenta que

los niveles de estrés laboral pueden haber descendido, porque hay menos personas trabajando, pero aun así se continúan produciendo otros problemas, hasta más perjudiciales.

Javier Barreiro sintetiza el proceso del estrés en varias fases. La primera es la alerta, que sucede cuando aparece el problema. La segunda fase es la resistencia, en la que el organismo resiste y lucha. Esta situación puede durar un tiempo indeterminado y las consecuencias son imprevisibles, por ejemplo, una discusión airada de sólo unos minutos, o quedarse encerrado en el ascensor durante media hora, pueden generar un enorme estrés. En general, en esta fase se suele resolver el conflicto. Una tercera fase es el agotamiento, momento en el que la resistencia física y psicológica se desmorona, o bien que el estrés se haga crónico y se convierta en ansiedad.

### Prevenir el estrés

Para prevenir el estrés, Javier Barreiro, recomienda cuestiones como, «encontrar un proyecto que nos ilusione y que nos ayude a estar más en el presente». Considera que es vital dormir las suficientes horas para prevenir el cansancio. Recomienda el hacer ejercicio moderado durante la semana y realizar técnicas de relajación específicas como meditación o yoga.

Al hilo de la prevención del estrés, este profesional recuerda que la respiración es el motor de vida y propone la realización de ejercicios prácticos para aprender a respirar correctamente.

Por otro lado, en aras de evitar el insomnio, Barreiro, recuerda que este es un problema que afecta a gran parte de la población y que es más frecuente cuando vivimos mo-



María Jesús Vanetto hace un ejercicio de yoga. **WORD**

mentos de mayor estrés o preocupación.

El estrés no es un problema difícil de encauzar por los profesionales se enfrentan a diario con este problema pero es necesario atajar-

lo a tiempo. En caso donde exista insomnio, este psicólogo, propone realizar un tratamiento para restaurar los procesos que se han roto, porque es importante conseguir unas condiciones fisiológicas adecuadas,

un sedante natural»

conseguir una desactivación física y congestiva y mantener un ambiente propicio para el sueño.

### Técnicas de yoga

La profesora de yoga, María Jesús Vanetto propone diversas técnicas que puedan ayudar a eliminar o disminuir el nivel del estrés. Empezando por aprender a respirar de una forma correcta, ya que, «una respiración lenta y tranquila puede llegar a convertirse en uno de los mejores sedantes naturales».

Esta profesional explica que a través de la respiración rítmica y abdominal, el ritmo cardiaco y respiratorio se armonizan, y el nivel de pensamiento comienza a disminuir, la mente se aquieta y la musculatura tiende a relajarse.

Se trata de que mediante el yoga, muchas personas pueden sentirse mejor.

Vanetto es consciente de que el estrés está muy presente en la población, pues muchas personas que acuden a sus clases padecen este problema o alguna enfermedad psicosomática, como puede ser el insomnio, ataques de ansiedad o depresión.

Vanetto alude a la importancia de la observación de uno mismo para el cuidado del cuerpo. También el saber estar centrado en el momento, en no dispersar la mente en cosas pasadas y futuras. Algo para lo que su especialidad es lo que más recomienda. Una vez que, esta profesional, conduce a las personas a una correcta respiración, guía a sus alumnos para que sepan observar y localizar en su cuerpo donde contienen las tensiones acumuladas para poder soltarlas. Afirma que estos ejercicios son muy útiles porque llevado a la vida cotidiana nos ayudarán a descubrir en que momentos o ante que situaciones nos sobrecargamos y conseguirán que con práctica y paciencia acumulemos menos tensión.