

Material Imprimible

Curso Manejo del estrés, ansiedad y depresión

Módulo Introducción al manejo de la ansiedad.

Contenidos:

- La ansiedad, el estrés y la depresión con sus debidas características, diferencias y similitudes.
- Las bases y teorías psicológicas asociadas.
- La historia y la evolución de los distintos conceptos.
- Las principales causas que generan la ansiedad, depresión y estrés.
- Las características generales.
- Las consecuencias que producen en nuestra vida personal, social y laboral.

Introducción al manejo de la ansiedad, estrés y depresión.

Introducción.

En este tiempo aprenderemos muchas técnicas sobre cómo trabajar con nosotros mismos para manejar las emociones como la ansiedad, el estrés y la depresión, que son manifestaciones muy típicas de nuestros tiempos.

Muchos profesionales pueden asegurar que post pandemia se han manifestado muchas situaciones personales dolorosas, plagadas de incertidumbre y dificultades que, en la mayoría de los casos, fueron el disparador para que nuestro cuerpo empiece a manifestar estos sentimientos.

A veces no nos damos cuenta que estamos atravesando momentos de dolor o dificultades que nos generan ansiedad, pero les aseguro que tarde o temprano el cuerpo lo manifiesta.

Nos adentraremos ahora en tres de los conceptos más importantes. Estos son la ansiedad, el estrés y la depresión. Si bien cada uno tiene sus particularidades y características sabemos que los tres en sí se interrelacionan y se asocian generando malestar no solo mental sino también físico a las personas.

La Organización Mundial de la salud (OMS) afirma que estas tres patologías mentales suelen estar directamente asociadas a complicaciones físicas y además nos tiende a imposibilitar diversas acciones en nuestra vida.

Además, sabemos que es muy importante poder identificarlas por un profesional y a partir de allí poder realizar el tratamiento específico para abordarlas con una persona que haya estudiado el tema.

Vale la pena aclarar que vamos a aprender cómo identificar estos factores y además cómo trabajarlos desde nuestra propia perspectiva. Sin embargo, siempre vamos a recomendar a lo largo de todo este curso que siempre se consulte a un profesional psicólogo, clínico y de ser necesario, un o una psiquiatría para evaluar la necesidad o no de complementar estas terapias con un tratamiento farmacológico.

Dentro de la salud mental los tres más comunes son estrés, ansiedad y depresión. Se pueden presentar desde temprana edad y afectar a cualquier comunidad estudiantil o ambiente laboral.

Podemos decir en sí que **el estrés** es un estado de ansiedad permanente en el cuál nosotros percibimos una amenaza irreal como algo que atenta en contra de nuestra seguridad, tanto física como emocional. Esta amenaza es irreal, es decir, solo la va a crear nuestra mente.

Es así como estos tres trastornos son los que ocupan la mayoría de las consultas psicológicas y clínicas. Ya diagnosticados, se buscan las causas para que no sigan ocurriendo y que se pueda tratar. Sin duda son los más característicos en nuestros tiempos y en las sociedades modernas.

Es por todo ello que hay que aclarar que hay muchos casos que día a día se diagnostican y se derivan por el psicólogo a los especialistas para complementar el tratamiento adecuado. Lo más importante en este punto es que cada uno pueda reconocer que le está pasando algo específico y que busque ayuda.

El hecho de buscar ayuda es el primer paso para trabajar en lo que estamos pasando. Tratar de poner solución lo antes posible para evitar que se intensifiquen y se conviertan en problemas crónicos. Vamos a ir estudiando a continuación cuales son los síntomas de cada uno de estos trastornos psicológicos para que puedas reconocerlos y saber si alguno de ellos te estaría afectando y con qué intensidad.

La depresión, el estrés y la ansiedad en sí podemos decir que son tres tipos de trastornos muy frecuentes. Si bien son tres instancias diferentes, tienen aspectos concretos en común y aspectos en los que se diferencian. Si es cierto que en muchos casos no llegan a ser diagnosticados ni tratados con lo cual esto conlleva a graves consecuencias en cada una de las personas y, a su vez, en las que la rodean.

Por eso es tan importante que se pueda realizar un diagnóstico y poder tratarlo para evitar que se empeore el cuadro. Un tratamiento a tiempo asegura mucho la calidad de vida de la persona.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por la presencia de diversos síntomas entre los que destaca una inmensa sensación de tristeza. A pesar de que cada persona puede vivir la depresión de un modo diferente, la tristeza crónica suele ser el síntoma común en todos los casos.

Las causas de la depresión suelen estar asociadas a factores genéticos, fisiológicos, personales y ambientales.

Es, por tanto, un trastorno multifactorial, lo que hace que no sea fácil identificar su origen y causa, pero siempre dependiendo del grado de gravedad, la frecuencia y duración de los síntomas podemos estar ante distintos tipos de depresión.

Los principales síntomas se asocian a: apatía, pérdida de apetito, insomnio, cansancio, pensamientos negativos y catastróficos, desmotivación y desinterés.

Muchos de nosotros en algún momento de nuestras vidas hemos sufrido de ansiedad. Más aún como dijimos cuando nos enfrentamos a una vida y estamos pensando en el futuro y ese sentimiento nos agobia sin saber que pasará.

La ansiedad se asocia siempre a un futuro próximo. Podemos definir a **la ansiedad** como una reacción mental ante situaciones que están por pasar, lo que no significa que pasarán y que nuestro cuerpo y mente trata de adaptarse aunque no se materialice.

Es un mecanismo de vigilancia y de protección a un riesgo potencial y se da cuando la persona no puede gestionar adecuadamente sus emociones. Algunos de los síntomas se asocian a: aumento de la tensión muscular y contracturas, aumento del sudor, taquicardia y aumento de la frecuencia cardiaca, palpitaciones, hiperventilación, presión en la región del tórax, sensación de una amenaza constante.

A veces el estrés puede llevar los mismos síntomas ya que también la persona lo asocia a una situación que la estabiliza y que se perciba como una amenaza. Esto es tan importante para la persona que lo llega a percibir como un real peligro para ella. De allí que decimos que el estrés que sentimos no es más que una forma de adaptarse o intentar adaptarse a una situación estresante de la vida.

El punto clave acá está en ser conscientes de quiénes somos y del supuesto problema y tener las herramientas emocionales para ver de qué forma lo podemos afrontar sin dejar que nos afecte a nuestras acciones cotidianas.

El estrés en sí podemos decir que no es más que una forma en la cual nuestro cuerpo manifiesta una inquietud afectando al sistema nervioso, pero no siempre da consecuencias negativas ya que es una oportunidad para que podamos trabajar en lo que nos afecta y poder cambiar los pensamientos.

Síntomas de la ansiedad.

Continuando con la temática anterior, enumeremos cuáles son los síntomas de la ansiedad: sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe, aumento del ritmo cardíaco, temblores, sudoración, sensación de debilidad o cansancio, respiración acelerada (hiperventilación) y problemas para concentrarse, ya sea en el trabajo o en el estudio.

Como verán en estas tres patologías, depresión, estrés y ansiedad, los síntomas suelen ser muy parecidos y hasta a veces muy difícil de poder identificar lo que nos está pasando.

¿La ansiedad tiene un tiempo de duración? La ansiedad se considera que es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante y en el tiempo. A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan.

De hecho, podemos decir que en sí la ansiedad puede aparecer de forma repentina a causa de una situación generada por un trastorno orgánico o, en algunos casos puntuales por el consumo o la interrupción (es decir, abstinencia) del consumo de una sustancia. La fiebre también puede originar ansiedad.

Además, suele ser frecuente que las personas tengan cierto nivel de ansiedad cuando tienen una afección médica que temen que les haga enfermar o incluso causar la muerte, como miedo a una situación de carácter peligrosa. No existe una respuesta correcta sobre cuánta ansiedad es razonable o excesiva para una persona o una enfermedad en particular.

Sin embargo, si causa angustia o interfiere en el funcionamiento diario la persona puede tener un trastorno de ansiedad que requiere tratamiento psicológico y médico o por qué no un tratamiento de carácter holístico, que veremos a lo largo del curso.

Existen muchas consecuencias médicas que pueden causar ansiedad. Estas son: trastornos cardíacos y posibles arritmias o soplos cardíacos, trastornos hormonales (endocrinos), como una hiperactividad de las glándulas suprarrenales o hiperactividad de la glándula tiroidea o por un tumor secretor de hormonas. Además, se le suman los trastornos pulmonares (respiratorios), como por ejemplo el asma, o el EPOC, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y, en algunos casos, asociada con la apnea del sueño.

La apnea consta de pequeños momentos en los cuales el paciente no respira, a veces a causa de medicación, obesidad o enfermedades respiratorias causadas por el cigarrillo.

Las drogas, medicamentos u otras sustancias que pueden desencadenar la ansiedad son los siguientes: alcohol, estimulantes como por ejemplo las anfetaminas, cannabis, cafeína en bebidas estimulantes y café, y drogas como la cocaína. Otros se asocian a los medicamentos de venta con receta, como los corticoesteroides. Otros medicamentos de venta libre, como antihistamínicos y descongestionantes u también algunos productos adelgazantes de venta libre, como los que contienen hierba de guaraná, cafeína o ambos.

¿Cuáles serían los síntomas de la ansiedad? La ansiedad se manifiesta a nivel emocional y físico. Es importante reconocer ambos tipos de manifestaciones y acudir al médico en cuanto se detectan, ya que una persona con ansiedad que experimenta estos síntomas puede considerarlos como signos de una enfermedad grave y, en consecuencia, empeorar en la enfermedad.

Veamos los dos tipos de síntomas. Los primeros se basan en preocupación constante, cansancio, irritabilidad y problemas para concentrarse y conciliar el sueño con osmosis. En cambio, los síntomas físicos se asocian a hipertensión arterial, sudoración excesiva, tensión muscular, temblores, mareos, respiración agitada y rápida y en algunos casos desmayos.

Veamos los **5 tipos de trastornos asociados a la ansiedad**. El trastorno de ansiedad generalizada consiste en una tensión crónica aun cuando nada parece provocarla. Esta preocupación o nerviosismo excesivo es casi diario y se diagnostica como tal cuando tiene una duración mínima de seis meses.

El segundo es el trastorno de pánico (o ataque de angustia): Este paciente experimenta crisis recurrentes de angustia que surgen espontáneamente. Se trata de una ansiedad aguda, grave y del momento y extrema en la que es frecuente que la persona que la padece crea que va a morir.

Estos ataques repentinos de miedo intenso no tienen una causa directa. En ocasiones, los pacientes que sufren este trastorno desarrollan angustia al experimentar el próximo ataque, cuya ocurrencia no pueden prever, es la llamada ansiedad anticipatoria.

El trastorno fóbico tiene como rasgo esencial la presencia de un temor irracional y persistente ante un objeto específico, actividad o situación con la consecuente evitación del objeto temido. Por ejemplo, el miedo a volar, a los espacios cerrados o a algún insecto o animal.

El trastorno por estrés postraumático se da en aquellos casos en los que se presentan secuelas psicológicas desagradables tras el impacto de un trauma emocional, una guerra, una violación, etc. Se caracteriza por los recuerdos persistentes del suceso traumático, un estado emocional con exaltada vigilancia y la reducción general de interés por los sucesos cotidianos.

Por último, desarrollamos el trastorno obsesivo-compulsivo, aquí se incluyen muchos pensamientos o acciones no voluntarios que el paciente no puede dejar de pensar o hacer para no generar ansiedad. En todo caso, el sujeto reconoce el carácter absurdo de sus pensamientos o acciones. Por ejemplo: lavarse las manos cada poco rato, controlar si hemos cerrado la puerta continuamente, mirar hacia los lados y sentir que nos observen, entre otros.

Ante la presencia de algunas de las manifestaciones comentadas se debe acudir a su psiquiatra el cual descarta o no la existencia de una enfermedad sistémica.

Para ello, el médico tendrá en cuenta los siguientes aspectos: Síntomas físicos que presenta, historia médica y psicológica anterior del paciente y de su familia, presencia de alguna enfermedad que genere trastorno de ansiedad en el ámbito físico o mental, influencia de tóxicos como la cafeína, el cannabis o la cocaína y otras drogas de síntesis, desencadenantes de crisis de ansiedad y angustia.

Muchos de ellos los conseguirá a través de una entrevista semi estructurada con el equipo de psicología para ayudar al tratamiento y en caso de ser necesario los fármacos son el tratamiento de elección para la ansiedad generalizada.

Resumiendo, podemos decir que la ansiedad no es más que una consecuencia que siente nuestro cuerpo frente a la sensación de una amenaza que sucederá, según lo pensamos, en un futuro, pero sin ser conscientes de la realidad, solo por medio de nuestros pensamientos. De allí que buscamos las herramientas para encontrar las respuestas de adaptación.

En sí un trastorno de ansiedad no es más que una versión sesgada y no real de la realidad en sí misma, ya que solo nos centramos en estímulos amenazadores que no son reales en la vida, pero sí reales en la mente, esto limita nuestra velocidad de reacción debido a la presencia del miedo.

Todos en algún momento de nuestra vida podemos atravesar una situación de ataque de pánico, de ansiedad o de tensión, de allí la importancia de poder trabajarlo para que no se haga rutinario y que eso no afecte nuestra vida. La sensación es la de un peligro que va a suceder que no nos permite pensar ni actuar debido a que estamos envueltos en el miedo. El miedo genera bloqueo, inseguridad e imposibilidad de acción.

El estrés, la depresión y ansiedad limitan todas nuestras acciones, tanto las diarias como la relación con los demás, generando consecuencias en nuestra salud física y mental.

Con síntomas similares a los que mencionamos es esencial que nos puedan diagnosticar qué es lo que nos está pasando y atravesando. Ya sean miedos irreales, miedo a perder el control, desorientación, distorsión de la realidad y en algunas ocasiones autolesiones físicas y pensamientos de suicidio.

Tipos de estrés.

Hablemos ahora del estrés. El estrés es una respuesta de nuestro cuerpo que nos prepara, como dijimos, para posibles amenazas y peligros que, en la mayoría de los casos no existen y están solo en nuestra mente. Compromete a nuestra salud física y mental, además de vincularnos con el otro.

Podemos distinguir dos tipos de estrés, **el agudo y el crónico**. El estrés agudo es el que se produce en un momento determinado por una situación clave que muchas veces vamos a poder distinguir. Todas las sensaciones asociadas al estrés agudo suelen irse con facilidad y volvemos a nuestra vida estable.

A diferencia del estrés agudo el crónico se mantiene a lo largo del tiempo, ya sea días, semanas o meses, es mucho más difícil de trabajarlo ya que muchas veces no se asocia

a una situación puntual sino a una sumatoria de cosas que le ocurren al individuo y del cual siente que no puede salir.

En muchos de los casos suele estar asociada a experiencias vividas en el pasado que reflotan en el presente y causan este estrés y en muchos casos se asocia a la depresión y a la ansiedad, como ya dijimos estos tres puntos casi siempre van de la mano y se desarrollan conjuntamente.

Los síntomas más frecuentes se asocian a tres áreas: el área psicofísica asociado a hiperventilación, dolor de cabeza, aumento de la presión arterial, mala digestión, malestar gastrointestinal, cansancio extremo, insomnio y dificultad para dormir, alteración de las hormonas por ejemplo asociadas al ciclo menstrual y falta de deseo sexual, En algunos casos asociado a picoteos alimentarios y a atracones debido a la ansiedad.

En el área neuroendocrino se produce un aumento de la insulina y una hormona llamada cortisol lo que genera, como dijimos, un mayor aumento de consumo de alimentos y facilita que el hígado libere más glucosa (azúcar) a la sangre provocando valores de azúcar altos en sangre y, a largo plazo una posible diabetes.

En el área psicológica afecta la interacción con los demás, la vida social, afecta a la concentración, mayor frustración, dificultad para el estudio y sensación de preocupación constante. Cuando el estrés es crónico estos síntomas se hacen cada vez más frecuentes y el paciente “convive” y se acostumbra a vivir con ellos, generando muchos problemas de salud físicos y mentales.

El estrés crónico genera mayor ingesta, aumentando la posibilidad de desarrollar obesidad y sobrepeso, diabetes, hipertensión crónica, malestares gástricos como acidez y gastritis, cansancio, disminución del sistema de defensas del cuerpo y a consecuencia aumento de las enfermedades.

La falta de concentración genera mucho malestar en la vida, tristeza, no recordar acciones que pasaron hace poco y a consecuencia bronca, irritabilidad, miedo, indecisión y sensación de frustración. Como hemos explicado estos síntomas podrían asociarse a la ansiedad y a la depresión.

Pero cuidado es importante hacer una valoración cognitiva de cada paciente ya que muchas veces se presentan estos síntomas que hemos descrito y resulta que tiene que ver con alguna patología y no con estrés, con lo cual es importante siempre realizarse los controles adecuados para sostener un buen estado de salud. Consultar al médico siempre es la primera decisión y la mejor opción.

Existen dos conceptos adicionales que les quiero compartir en función al estrés ya que el estrés no tiene por qué ser siempre negativo. De acuerdo a las sensaciones y emociones que despierta, puede ser de dos tipos: **el distrés** produce una respuesta negativa y suele darse cuando la persona interpreta que no va a ser capaz de superar la amenaza, lo que le produce un aumento de los niveles de irritabilidad y ansiedad.

El Eustrés es el que provoca una respuesta positiva y sensación de alegría y bienestar. Sucede cuando la persona piensa que la situación a la que se enfrenta le va a favorecer o que ha logrado el objetivo. Es esencial poder aprender a manejar el estrés ya que el cuerpo y el cerebro se dañan cuando se vuelve crónico. Siempre hay que buscar ayuda

para poder trabajar y que el mismo no afecte a nuestra cotidianidad y aprender herramientas y recursos para implementar cuando aparezcan los síntomas.

El gran riesgo de las consecuencias físicas, como dijimos en el estrés, puede traer graves consecuencias a la salud. La liberación de hormonas, el aumento de la insulina y el azúcar, favorece el desarrollo de enfermedades crónicas también que luego son más difíciles de tratar y que a corto plazo el tratamiento es más complejo.

Justamente todas estas respuestas fisiológicas se generan consecuencia de que se busca mantener el estado de serenidad frente a una sensación de que algo malo va a suceder, pánico y situaciones que tomamos como peligrosos, pero recuerden que todo es producto de la mente, no siempre las situaciones serán catastróficas como las plantea nuestro cerebro.

Como ya hemos explicado, no todo el estrés es malo. De hecho, puede ayudarle a sobrevivir en una situación peligrosa. Por ejemplo, un tipo de estrés es el susto que puede sentir cuando un automóvil se detiene repentinamente de frente o tocar bocina nos genera una liberación total de hormonas y una sensación de que tengamos que actuar en el momento de la forma más rápida posible.

Un nivel moderado de estrés es normal, ya que el ser humano debe ser capaz de adaptarse a múltiples situaciones. Por ejemplo, frente a una situación peligrosa, es positivo que la persona se ponga en alerta, para poder reaccionar de manera adecuada. Sin embargo, durante este proceso de adaptación, puede ocurrir que la persona no disponga de suficientes recursos para resolver el desafío al que se enfrenta, y la situación le supere, generando niveles de estrés excesivamente altos que pueden desembocar en distintos síntomas o consecuencias perjudiciales. Pero el estrés que dura mucho tiempo si es claro que puede dañar la salud.

Si bien siempre pasamos por situaciones que nos generan un estrés moderado el problema ocurre cuando se hace crónico o a largo plazo. Pero ¿Qué causa el estrés a largo plazo? Como ya hemos explicado el estrés a largo plazo, o estrés crónico, dura semanas, meses o más. A medida que vive su vida, su cuerpo actúa como si estuviera siendo amenazado.

Las causas del estrés a largo plazo las podemos identificar en tres grupos: El primero se llama Estrés de rutina, el cual se asocia a las demandas del trabajo, la escuela o estudios superiores, las necesidades familiares, los problemas económicos y otras presiones diarias que no terminan y que nos mantienen la mente pensando.

El segundo se llama Estrés por cambios repentinos y difíciles en su vida. Por ejemplo, en un divorcio, separaciones, noticia de una enfermedad grave, pérdida de su trabajo u otros acontecimientos poco felices que a menudo tienen un impacto prolongado y podría llevar a lo que después definiremos como estrés postraumático. Además, podemos decir que el estrés por cambios repentinos ocurre cuando hay un hecho puntual que aparece en nuestra vida y que nos shockea.

Por último, el llamado Estrés traumático, que puede ocurrir cuando está en peligro de sufrir un daño grave o la muerte. Los ejemplos incluyen estar involucrado en un accidente grave, una guerra, una inundación, un terremoto u otro evento aterrador. Este tipo de estrés suele confundirse con el llamado estrés postraumático, que es el que

ocurre luego o posterior de haber vivido una situación que nos ha marcado, como por ejemplo un duelo.

Continuando la temática anterior, ¿Cómo puede dañar la salud el estrés a largo plazo? Las personas responden al estrés de diferentes formas.

Si una persona cursa una situación de estrés durante mucho tiempo, puede tener como consecuencia enfermarse con más frecuencia de lo habitual porque el estrés debilita la capacidad de su cuerpo para combatir los gérmenes. Esto es debido a la disminución del funcionamiento del sistema inmunológico o sistema de defensas.

Puede derivar en dificultades deglutorias, acidez y malestar gástrico, diarreas y constipación; Dificultad para conciliar el sueño, lo que genera que en muchos casos el paciente se automedique para poder descansar con el riesgo que eso lleva; Dolor de cabeza, sensación de tristeza, y malestar generalizado. En algunos casos, también, irritabilidad.

Cuando el estrés continúa, el cuerpo actúa como si siempre estuviera en peligro. Esa gran cantidad de tensión que puede influir en el desarrollo de problemas de salud graves, que incluyen: ansiedad y pensamientos suicidas, depresión, hipertensión, diabetes, obesidad o anorexia.

Lo grave es que muchas veces naturalizamos el estrés, ya que en muchos casos nos acostumbramos a los síntomas del estrés y ni siquiera nos damos cuenta de que hay un problema. Por lo mismo, cuando hay mucho estrés en su vida, es importante que preste atención a cómo le afecta para que pueda hacer algo al respecto.

El estrés puede ser asociado muchas veces a una situación de presión en nuestra vida, que no sabemos cómo solucionar y que nos angustia y así podemos decir que se trata de un sentimiento de tensión física o emocional que se produce de manera automática y natural ante situaciones o pensamientos que nos resultan amenazadores, frustrantes o desafiantes. Es fundamental la búsqueda de ayuda para poder afrontarla con herramientas válidas y útiles.

¿Es posible contar con las herramientas para manejar el estrés a largo plazo?. Les doy unos tips que les pueden servir, que mejoran la salud física y mental: hacer ejercicio con regularidad y mantener una rutina diaria, como hacer caminatas de media hora, el ejercicio también mejora nuestro sistema de defensas. Actividades de relajación como reiki, yoga, meditación, mindfulness.

Dormir es esencial, poder lograr un descanso, dormir por lo menos 7 u 8 horas diarias mejora el rendimiento al día siguiente. Y cuidado con el exceso de cafeína que es excitante cardíaco y estimulante, lo que muchas veces no permite un buen descanso. Otro punto importante es ser consciente de lo que está a nuestro alcance y que no. Muchas veces nos preocupamos por situaciones que están lejos de lo que podamos hacer nosotros y escapan a nuestras acciones. Debemos aprender que no podemos estresarnos en función a algo que no depende de nosotros. Y muchas cosas pueden solucionarse ahora y otras llevan sus tiempos.

Por último, siempre pedir ayuda a amigos, familia o profesionales cuando uno se sienta devastado o que no pueda estar solo.

¿Cuándo un paciente debe pedir ayuda a un profesional de la salud por estrés? Se recomienda pedir ayuda si el paciente tiene 2 o más síntomas de los siguientes: Dificultad para enfocar sus pensamientos, pérdida de interés en las cosas que normalmente disfruta, no poder realizar sus actividades diarias habituales, dificultades para dormir, cambios en su alimentación que provocan cambios no deseados en su peso, ya sea en aumento o en déficit y cansancio extremo.

Y entre los síntomas más graves encontramos:

- Pensamientos suicidas.
- Pensamientos negativos constantes.
- Y consumo de drogas o alcohol.

Causantes del estrés.

¿Qué puede causar estrés? Existen algunos factores que pueden desencadenar situaciones de estrés, estos estímulos son llamados estresores **Los estresores** se definen como los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés.

De acuerdo al impacto que tienen sobre la persona, se pueden clasificar en: Estresores crónicos menores. Por ejemplo, el ruido de unas obras cercanas a nuestro hogar, los atascos en el tráfico o temperaturas extremas en el trabajo.

Estresor de sucesos vitales menores consisten en problemas del día a día que alteran la vida cotidiana y producen emociones negativas. Por ejemplo, un golpe con el coche, enfermedad de un familiar, etc.

Los sucesos vitales estresantes mayores son situaciones que producen cambios importantes en nuestras vidas, como la pérdida de un ser querido, un divorcio, un suicidio, una enfermedad grave o terminal.

Y por último el llamado Estrés traumático que engloba las situaciones en que corre peligro la supervivencia del individuo o la de las personas de su entorno. Por ejemplo, una catástrofe natural, una guerra o una epidemia. Ya hemos hablado de este tipo de estrés que causa ansiedad y depresión.

¿Qué problemas de salud puede desencadenar? El estrés mantenido en el tiempo puede acelerar la progresión de enfermedades crónicas y desencadenar numerosas enfermedades físicas y trastornos mentales.

1. Alteraciones y patologías físicas. En el sistema cardiovascular el estrés constituye un factor de riesgo directo de enfermedad coronaria, pues aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial y acelera el estrechamiento de las arterias como consecuencia de la acumulación en la sangre de sustancias como el colesterol.

También incita a hábitos nocivos como un mayor consumo de alcohol o tabaco y a una menor práctica de ejercicio físico, además de a una alimentación poco saludable.

En el sistema endocrino el estrés eleva la concentración de azúcar en la sangre, lo cual incrementa la probabilidad de sufrir sobrepeso y obesidad, factores de riesgo para la diabetes.

Puede causar problemas dermatológicos. El organismo no puede regular correctamente la hidratación de la epidermis y la sequedad favorece la aparición de

dermatitis o la caída del cabello. El paciente presenta deshidratación. Otros problemas de piel habituales son el eczema o el acné, y un mayor riesgo de brotes de psoriasis en quienes padecen esta enfermedad.

El sistema inmunológico, como ya hemos hablado, puede quedar muy deteriorado en pacientes con estrés, ya que la hiperactivación reduce la competencia inmunológica del organismo, lo que aumenta el riesgo de padecer infecciones.

Con alteraciones digestivas y gastrointestinales el sistema digestivo deja de funcionar de manera regular, por lo que muchas de las funciones que realiza se ralentizan o paralizan. Pueden aparecer dolor de estómago, diarrea, gases, estreñimiento, acidez, digestiones pesadas, vómitos. A la larga, existe mayor probabilidad de desarrollar enfermedades como la colitis ulcerosa, el colon irritable o úlcera gástrica.

En el sistema respiratorio puede darse el aumento del ritmo de respiración o hiperventilación prolongado en el tiempo puede dar lugar a episodios de asma, EPOC y dificultad respiratoria.

El sistema reproductor y sexualidad se asocia a irregularidades en las menstruaciones, mayor probabilidad de aborto, disminución de la fertilidad, como así también se manifiesta con disminución o desaparición total del deseo sexual, disfunción eréctil y libido.

Con las alteraciones psicológicas y mentales, como ya hemos explicado, los términos de ansiedad y estrés no son sinónimos, pero sí suelen tener sintomatología similar y se asocian.

Sigamos hablando del estrés. El mismo puede desencadenar una reacción de ansiedad, que consiste en una emoción desagradable que surge ante esa amenaza, por la posibilidad de que implique un resultado negativo. La ansiedad no es completamente negativa y cumple también una función, como reacción emocional que pone en alerta al organismo y lo incita a activar sus mecanismos de defensa ante un conflicto.

Se convierte en un problema para la salud si es excesiva o desproporcionada y comienza a alterar el estado psicofisiológico, el bienestar, el comportamiento y la vida diaria de la persona. En estos casos, se puede llegar a sufrir estos trastornos: Ataque de pánico. Este aparece repentinamente un miedo intenso acompañado de la sensación de pérdida de control por el incremento brusco de síntomas como dolor en el pecho, miedo a morir, mareo, temblor, sensación de falta de aire.

A diferencia podemos citar a la ansiedad generalizada que se presentan síntomas muy intensos de ansiedad sin una causa real que los provoque y sin control por parte de la persona afectada. Otras sintomatologías que tiene la Fobia son que podemos describir como el pánico intenso y angustioso que se siente ante algunas circunstancias o estímulos.

Conocen los **¿Trastorno obsesivo-compulsivo?**, o también llamados TOCs ?, se basan en: ideas o pensamientos intrusos u obsesivos que la persona no puede controlar.

Provocan una fuerte angustia que se trata de neutralizar con conductas repetitivas, que se convierten en rituales y se realizan de manera constante en la vida cotidiana.

Además, muchas personas manifiestan tener un Trastornos del estado de ánimo: Este trastorno se da cuando los episodios de estrés son muy prolongado y suelen desencadenar trastornos como la depresión, que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, vacío, desesperanza, pesimismo, culpa, irritabilidad e inquietud.

Otros desórdenes mentales asociados a niveles elevados de ansiedad y estrés son: trastornos alimentarios –anorexia, bulimia-, trastorno bipolar, hipocondría o conductas perniciosas -consumo o adicción al alcohol tabaco o ansiolíticos.

Tratamiento del estrés.

¿Cómo se puede tratar el estrés? Les propongo dos maneras de combatirlo. En primer lugar, el **tratamiento psicológico**, que se puede abordar desde el punto de vista corporal, cognitivo y del comportamiento. Cada psicólogo y terapeuta podrá poner en práctica diferentes herramientas y técnicas, veamos algunas de ellas.

Las Técnicas corporales son útiles para la reducción de la actividad fisiológica: por ejemplo es posible aprender a reducir la sobre activación del organismo mediante el control de las propias reacciones corporales. Para ello, se emplean técnicas como la relajación muscular progresiva, el control de la respiración, la relajación mediante sonidos o la imaginación.

Las Técnicas cognitivas consisten en modificar los pensamientos, sustituyendo los negativos y exagerados por otros más positivos y realistas.

Las Técnicas conductuales tienen el fin de modificar los comportamientos de la persona afectada, con el fin de que aprenda a comprender las situaciones de estrés.

Podemos describir muchas Medidas higiénico-dietéticas, como llevar una dieta variada y equilibrada, dedicar tiempo a las relaciones sociales y al descanso y practicar ejercicio.

En segundo lugar, como también ya describimos, nos basamos en el **tratamiento farmacológico** que consiste en la prescripción de medicamentos como ansiolíticos – que eliminan la ansiedad–, antidepresivos -que tratan de suprimir los síntomas físicos y mentales provocados por el estrés-, o somníferos -para facilitar la conciliación del sueño y el descanso.

Veamos a continuación algunas técnicas de autocontrol del estrés. La relajación permite la desactivación fisiológica del organismo, al tiempo que activa áreas del cerebro relacionadas con la atención y la resistencia al estrés.

La meditación y el mindfulness demostró que practicados de manera regular reduce el cortisol y la actividad del sistema nervioso simpático.

El Yoga, tai chi y pilates contribuyen a restablecer y mantener el equilibrio físico y psicológico.

La musicoterapia también puede ser una herramienta frente a las situaciones de estrés. Mejor aún si es de ritmo lento y pausado, sin timbres agudos y sin que evoque recuerdos negativos.

Les propongo ahora diez consejos para bajar el estrés o mantenerlo bajo control para practicarlo día a día: 1. Afrontar las situaciones difíciles. En vez de postergar o evitarlas,

hazles frente, ya que dejarán de angustiarse una vez las identifiques y que las puedas resolver.

2. Identificar la solución de problemas. Es importante que uno pueda comprender y analizar su problema a veces sirve escribir el problema y una lista de soluciones para poder evaluar cual sería la mejor opción. Evaluar estas ventajas e inconvenientes y seleccionar la alternativa más beneficiosa o menos perjudicial.

3. Organizar bien el tiempo. Aquí es importante planificar bien tu agenda del día, sin sobrecargarla de actividades y gestionando los imprevistos con flexibilidad. A veces no es cuestión de agregar o sumar actividades sino de poder sostenerla en el tiempo. En caso de falta de tiempo, recomendamos siempre seleccionar las tareas más importantes de acuerdo a las prioridades y, si es necesario hay que aprender a delegar y, si aun así la presión es excesiva, aprende a decir “no”.

4. La importancia del descanso. Debemos tomarnos un momento para estar con amigos y la familia o simplemente disfrutar de alguna actividad que nos haga bien.

5. Aprender técnicas de autocontrol. Esto abarca la práctica de manera regular actividades como relajación, meditación, mindfulness o yoga te ayudará a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés y te proporcionará un mayor control de las emociones.

6. Fomentar las relaciones personales y sociales, esto implica saber pedir ayuda, cuando no sabemos tomar decisiones o no obtenemos las herramientas siempre aconsejo saber que hay muchas personas que pueden ayudarnos y acompañarnos, y también ayudar a los demás mejora tu propio estado de ánimo y reduce el impacto del estrés. A su vez, genera endorfinas, que son hormonas del amor, la felicidad y la satisfacción. En séptimo lugar reconocemos la importancia de cuidar la alimentación. Una dieta saludable, variada y equilibrada, que incluya una gran cantidad de frutas y verduras, es el mejor aporte de vitaminas y minerales Mantener horarios regulares y sobre todo tener un orden para comer con calma. Evita las bebidas con cafeína o alcohol.

8. Hacer deporte de manera regular. El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés y ayuda a que los episodios duren menos, además de fomentar una sensación de bienestar, siempre que no se haga por obligación, sino que no se va a sostener con el tiempo.

Tratar de sostener como mínimo media hora por día de caminatas, andar en bicicleta, nadar, o hacer algún deporte que te guste, siempre de acuerdo a tus capacidades y limitaciones.

9. Con un buen descanso vas a poder afrontar mejor cualquier conflicto o situación amenazante. Así, trata de ir a dormir siempre a la misma hora y descansar siete u ocho horas cada noche.

Por último, recurrir a ayuda profesional si es necesario. Este punto es esencial ya que muchas personas se rehúsan a realizar consultas médicas y más aún cuando no puedas ser capaz manejar el estrés. Tu médico de cabecera o el terapeuta podrá ayudarte a identificar el problema y derivarte a un especialista o terapeuta. Este te enseñará a

modificar tus pensamientos y emociones y a desarrollar conductas que te ayuden a afrontar los problemas con una actitud más positiva.

La depresión.

Avancemos ahora al tercero de los puntos importantes de este módulo. Hemos trabajado sobre la ansiedad y sobre el estrés, hablemos de la depresión.

¿Qué es la depresión? **La depresión** es un trastorno anímico, de las emociones y sentimientos que afecta a muchísimas personas a nivel mundial que afecta mucho a la vida cotidiana, a la vida laboral y a las interrelaciones.

Podemos decir que cuando una persona cuenta con depresión pueden intervenir componentes genéticos, pero también se puede desencadenar por motivos ambientales, fisiológicos o de personalidad, frecuentemente de forma combinada.

Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

Se asocia a la melancolía, el llanto continuo, el pesimismo, el negativismo, la apatía, y en muchos de los casos la insensibilidad a los estímulos placenteros, y en definitiva falta de motivación para la vida, pero pueden variar mucho de unas personas a otras. En estas personas no hay alegría ni felicidad, su vida gira en torno a pensamientos negativos y signos claves de mucha tristeza, y poco disfrute de la vida.

Quizá la principal diferencia entre estrés, ansiedad y depresión sea que las dos primeras pueden tener un componente claro y adaptativo, mientras que la depresión es una enfermedad de la mente. De allí que en la depresión es muy importante la terapia de salud mental y suele en la mayoría de los casos necesitar un acompañamiento farmacológico designado por un profesional de la psiquiatría.

La depresión es una de las principales causas de asistencia y consulta a salud mental. Es una enfermedad común pero grave que afecta directamente a la vida diaria, en trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida y, como ya hemos dicho es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Los tipos de depresión se clasifican en tres. La primera es la depresión mayor, que tiene un origen más biológico o endógeno, con un mayor componente genético y menor influencia de factores externos. Puede aparecer de manera recurrente y en posición, existe la depresión reactiva, que es causada por una mala adaptación a circunstancias ambientales estresantes, es decir asociada al medio en el que vivimos.

La distimia, también es conocida como neurosis depresiva, y es la que se caracteriza por un cuadro depresivo de intensidad menor a los anteriores, de evolución crónica, generalmente de más de dos años. Este tipo de depresión parece guardar una relación más estrecha con la forma de ser y con el estrés prolongado.

Por último, existe un tipo de depresión denominada enmascarada que, en vez de manifestarse con los síntomas ya referidos, aparece como molestias orgánicas - somatizaciones- o cambios en la conducta.

¿Cuáles son las causas de la depresión? la depresión se produce generalmente por la relación de factores biológicos como los cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, componentes genéticos, entre otros, con factores psicosociales como ser las circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación y también asociado con temas de personalidad.

Solo en muy pocas ocasiones se asocia a alguna enfermedad orgánica como el Parkinson o la tuberculosis.

¿Cómo se diagnostica la depresión? El diagnóstico de la depresión, al ser una enfermedad estará dado por el psiquiatra que atienda al paciente y será él quien decida el tratamiento ideal. Para ello se requiere de: una Entrevista diagnóstica, descartar alguna enfermedad orgánica mediante pruebas diagnósticas y valoración por otros especialistas, y por último pruebas de psicodiagnóstico.

Como dijimos el psiquiatra diagnostica y colabora con el tratamiento farmacológico, pero también pueden completarse con otras prácticas. Entonces ¿Cómo se trata la depresión? Es fundamental aclarar que el tratamiento ideal de la depresión va a depender de las características específicas del tipo de depresión y será siempre personalizado, por lo que es fundamental una adecuada relación médico-paciente. Básicamente, el tratamiento se compone de psicoterapia y farmacoterapia. Veamos de qué se trata cada uno.

Con la psicoterapia, se va a trabajar con el paciente la seguridad, confianza, comprensión y apoyo emocional; tratando de darle herramientas para sanar y sobrellevar sus problemáticas. Como tratamiento farmacológico se utilizan antidepressivos, ansiolíticos y otros fármacos coadyuvantes, como las hormonas tiroideas, el carbonato de litio o psicoestimulantes.

La medicación y la dosis va a depender de las necesidades de cada uno y siempre la indicación la da el médico psiquiatra. Jamás y bajo ninguna circunstancia está indicado automedicarse con remedios psiquiátricos.

Existe un tratamiento llamado tratamiento de electroconvulsivo, utilizado solo en algunas circunstancias como la depresión mayor grave del adulto y la depresión resistente, bajo control anestésico y miorelajante. Es una técnica segura y sus efectos secundarios sobre la memoria son habitualmente leves y transitorios. Si bien se conoce, no se utiliza demasiado debido a su costo.