

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Estrés, el “gran depredador”

Stress, the “great predator”

Dr. Yorvis López Santana¹, Lic. Yaily Díaz Berasategui², Lic. Yamiselis Cintra Hernández³, Dra. Riselda Limonta Rodríguez⁴

¹ Especialista de II Grado en Medicina General Integral. Máster en Urgencias y Emergencias Médicas. Asistente. Policlínico Universitario “4 de Abril”. Guantánamo. Cuba

² Licenciada en Psicología. Kurhotel Escambray Topes de Collantes. Sancti Spíritus. Cuba

³ Licenciada en Atención Estomatológica. Policlínico Universitario “4 de Abril”. Guantánamo. Cuba

⁴ Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Máster en Enfermedades Infecciosas. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas. Guantánamo. Cuba

RESUMEN

El estrés psicosocial es un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, en especial, las crónicas no transmisibles que más afectan a la población. Sin embargo, es el menos conocido y estudiado a pesar de que sus efectos sobre la salud pueden ser catastróficos. Se realiza una actualización sobre este tema abordando aspectos tales como: definición, componentes, clasificación, etapas, síntomas físicos, manifestaciones, entre otros.

Palabras clave: estrés, síntomas, vida moderna

ABSTRACT

Psychosocial stress is a predisposing, precipitating or contributing factor of many diseases, especially chronic noncommunicable most affecting the population. However, it is the least known and studied despite its health effects can be catastrophic. Update investigation on this subject was done by addressing issues such as: Definition, components, classification, stages, physical symptoms, and manifestations, among others.

Keywords: stress, symptoms, modern life.

INTRODUCCIÓN

Entre las estrategias de actuación de la Organización Mundial de la Salud planteadas en la reunión de Alma Atá (1983) se señala la necesidad de actuar bajo la órbita de la salud y no de la enfermedad, de favorecer y fomentar la interprofesionalidad en el tratamiento de los problemas de salud, el potenciar la educación para la salud y la promoción y protección de la misma, convirtiéndose estos a su vez en objetivos de trabajo en la atención primaria de salud en Cuba donde promover la salud y prevenir la aparición de enfermedades a través de la identificación y control de los factores de riesgo potencialmente dañinos, con la disminución de sus efectos negativos sobre la salud mediante acciones específicas es primordial, es por ello que actualizar al personal es vital para poder combatir de forma más efectiva este factor de riesgo que amenaza constantemente el equilibrio.

La propiedad que posee la materia de dar respuesta a las agresiones del medio llamada reflejo se expresa en el ser humano con el término estrés, y su tendencia es la de propiciar la adaptación entre el hombre y el medio.

Desde que Hans Selye introdujo en el ámbito de la salud el término estrés, en 1926, este se ha convertido en uno de los más utilizados, tanto por los profesionales de las distintas ciencias de la salud como en el lenguaje popular.

El término ha sido utilizado con diversos significados, así, ha servido para designar tanto la respuesta del organismo como la situación que lo desencadena o los efectos producidos como consecuencia de la exposición repetida a situaciones estresantes.

Se emplea también como un concepto explicativo y mediador en diversas enfermedades, como causa de accidentes y responsable del abuso de sustancias psicoactivas (Zaldívar, D. 1996). Es necesario ver el estrés como un proceso transaccional entre el estímulo o situación estresante y la persona que responde.

Las primeras investigaciones sistémicas sobre los efectos del estrés fueron realizadas por Walter Cannon, en 1929, a partir de su observación acerca de los cambios corporales relacionados con el dolor, el hambre y las principales emociones. Demostró claramente que los estímulos asociados con la excitación emocional causan cambios en los procesos fisiológicos básicos. A partir de estos estudios, múltiples investigadores se dieron a la tarea de profundizar y ampliar los conocimientos sobre los efectos del estrés en el organismo.

DESARROLLO

Estrés: Es la respuesta de organismo ante determinado estímulos o situaciones que rompen con su equilibrio.

Requerimientos para definir una situación como estresante:

1. Una respuesta del organismo ante estímulos que tienden a romper con su equilibrio.
2. Esta respuesta puede ser de tipo psicosocial (demandas laborales, familiares y sociales), de origen físico (vibraciones de temperatura, ruidos) o respuesta biológica (enfermedades, limitaciones físicas).
3. Esta respuesta es de tipo sistémica, es decir que incluye los niveles psicológicos, neurológicos y endocrinos del organismo.
4. Es una respuesta parcialmente inespecífica, pues todas las personas no responden de igual forma.
5. El carácter estresante es un fenómeno psicosocial, no depende del estímulo en sí, sino de la significación atribuida al estímulo por parte del sujeto unido a su experiencia previa.
6. Toda la significación atribuida, así como; la respuesta psicológica tiene estrechamente vinculada sus componentes afectivos (emocionales) y cognitivos, así como la conducta.
7. La respuesta del estrés es activa e influye sobre el estímulo psicosocial como sobre la significación atribuida.

El estrés tiene dos componentes:

- a) La situación estresante: es el estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés, es el agente que atenta contra el equilibrio,

cualquier estímulo que puede ser físico, psicológico, emocional, cognitivo, siempre que provoque en la persona la necesidad de reajuste o la necesidad de activación fisiológica.

- b) La respuesta de estrés: es la respuesta inespecífica del organismo, que hace que se prepare para enfrentar las posibles demandas que se generan como consecuencia de una nueva situación, facilitado esto al disponer de recursos (fisiológicos, cognitivos y conductuales) que se activan ante situaciones que se suponen excepcionales, por tanto el estímulo no siempre es malo, porque la respuesta de estrés favorece una mejor percepción de la situación, así como el procesamiento más rápido y potente de la información disponible, posibilita la búsqueda de soluciones y selección de la conducta adecuada y prepara al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las situaciones y sus exigencias.

La situación estresante depende en gran medida de:

- *La novedad de la situación*: Cuando se ha producido un cambio en la situación y han aparecido demandas nuevas y es necesario adaptarse.
- *Falta de información*: Cuando se ha producido un cambio en la situación y no hay información sobre qué puede pasar ahora.
- *Predictibilidad*: Se refiere al grado en que se puede predecir lo que va a ocurrir. Cuando menor es la capacidad para predecir lo que va a ocurrir, más estresante es la situación.
- *Incertidumbre*: Probabilidad de que un acontecimiento ocurra independientemente a que se pueda producir o no. Mayor incertidumbre mayor estrés.
- *Ambigüedad de la situación de estrés*: Si la información necesaria para evaluar la situación no es clara o suficiente. A veces hay mucha información pero no hay posibilidades de organizarla o interpretarla bien. Mayor ambigüedad mayor poder estresante.
- *Inminencia de la situación*: Se refiere al intervalo de tiempo que transcurre desde que se predice un acontecimiento hasta que ocurre realmente. Mas inminente mas estrés.
- *Duración de la situación de estrés*: Cuando más duradera sea la situación estresante, más consecuencia tendrá en la persona, ya que el desgaste para el organismo será mayor.

El estrés según sus incidencias puede clasificarse en:

a) Estrés agudo (transitorio).

Se produce cuando un individuo experimenta una sensación de peligro inminente. La amenaza es percibida en primer lugar por la mente e inmediatamente el cuerpo reacciona. El ritmo cardíaco se acelera, aumenta la respiración, los músculos se tensan preparándose para la acción. Ejemplo: accidentes, catástrofes, muertes inesperadas.

b) Estrés crónico

Puede aparecer como el resultado de la concatenación de diversos acontecimientos estresantes o una misma situación mantenida durante mucho tiempo. Algunas personas experimentan temblores o sacudidas, sudoración excesiva, desde el punto de vista psíquico puede presentar pesimismo y su capacidad intelectual y creativa puede resultar mermada, además de sueño inquieto e insomnio que reducen los niveles de energía, también es posible que se descuiden de su aspecto físico y la higiene, puede ocurrir pérdida del apetito o sobrealimentación.

Disminuye también el deseo sexual ya que al afectarse el sistema nervioso central disminuye la secreción de hormonas sexuales. Ejemplo: cuidado de un familiar enfermo, conflictos matrimoniales, exceso de trabajo y de responsabilidades, malas relaciones interpersonales.

c) Estrés anticipatorio.

Se presenta antes de que ocurra la situación estresante, es decir, se anticipa y puede adoptar las manifestaciones señaladas para el estrés agudo o crónico. Acompañadas de interrogantes sin fundamento.

Etapas del estrés

El fisiólogo Hans Selye denomina al estrés Síndrome General de Adaptación, que pasa por tres etapas:

1. *Alarma*: Ocurre una reacción hormonal, liberándose adrenalina por las glándulas suprarrenales, provocado una serie de efectos fisiológicos en el organismo preparándolo para la lucha o huida.
Reacciones: Aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumenta la disponibilidad de glucosa en sangre, se moviliza la

sangre de áreas no vitales como la piel y sistema renal a áreas más vitales como los músculos y el corazón, de ahí la palidez cuando al asustarse la persona, se agudizan los órganos de los sentidos, se mejora la coagulación de la sangre.

2. *Resistencia*: Si en esta etapa no se logra restablecer el equilibrio, se activan las reservas del organismo, las funciones vitales continúan, pero con mayor esfuerzo sometiendo al sistema inmunológico, provocando trastornos emocionales y sensación de fatiga.
3. *Agotamiento*: Como bien lo dice la palabra se agotan por completo las reservas y el organismo está muy vulnerable a enfermarse, aparece una fatiga mayor, sensación de angustia permanente, depresión, falta de apetito y de energía para hacer frente a la situación estresante viéndose muy afectado el sistema inmunológico.

Enfermedades que aprovechan la debilidad del sistema inmunológico:

- Enfermedades ulcerosas: Por la excesiva estimulación de los ácidos estomacales, así como, irritación gástrica.
- Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares: Por la contracción de las arterias y depósito de ácidos grasos en ellas.
- Descompensación de la diabetes mellitus por la movilización de las reservas de glucosa que comienzan a circular en sangre.
- Enfermedades hipertensivas.
- Infecciones por la disminución de las defensas del organismo.
- Brotes nuevos de enfermedades en la piel como la psoriasis, vitíligo, liquen plano.

Factores moduladores de la respuesta de estrés:

1. Experiencias previas: Si se ha enfrentado previamente a una situación similar y el resultado ha sido negativo causará más estrés.
2. Significado personal: Teniendo en cuenta la importancia que cada cual le atribuye a un hecho o situación.
3. Características individuales: Partiendo de su temperamento, tipo de sistema nervioso, predisposición biológica, personalidad (tipo A: son competitivos, perfeccionistas, de pensamiento rígido, y por tanto más vulnerable al estrés).
4. Estilos de afrontamiento: Formas de reaccionar ante situaciones.
5. Estilos de vida: Teniendo en cuenta los hábitos tóxicos, aprovechamiento del tiempo libre, calidad del sueño, dieta balanceada, creación de nuevas redes de apoyo, adecuada

distribución de los roles familiares y jerarquizar los proyectos de vida.

Estrategias de afrontamiento:

- Confrontación: Búsqueda de alternativas.
- Distanciamiento: Aislamiento afectivo de la situación.
- Autocontrol: Percatarse de la situación y tratar de controlarse, regular sus sentimientos y acciones.
- Búsqueda de apoyo: Accionar para buscar información, consejos, comprensión y ayuda.
- Aceptar la responsabilidad: Reconocimiento de la responsabilidad del individuo ante el problema.
- Huida: Evasión de la situación, no la afronta.
- Planificación: Creación de un esquema para que sea más exequible para el individuo.
- Reevaluación positiva: Atribuirle un sentido positivo a la situación, buscar el lado placentero de la misma.

Manifestaciones del estrés

1. Efectos cognoscitivos: Falta de concentración y de memoria, decisiones equivocadas, bloqueo de pensamiento, olvidos, desorientación, perspectiva ambigua del tiempo, fracaso escolar.
2. Efectos motores: Tics faciales, tensión muscular, temblor fino de las manos, dolor muscular, temblor de la voz, hablar rápido.
3. Efectos psicofisiológicos: Inestabilidad emocional, ansiedad, pérdida de la confianza en sí mismo, depresión, apatía, indecisión, pérdida de la concentración, lapsos de la memoria.
4. Efectos emocionales: Preocupaciones, depresión, frustraciones, vergüenza, enojo, sensación de desamparo.
5. Efectos conductuales: Pérdida de apetito, hambre compulsiva, aumento del consumo del cigarro, agresividad, alcoholismo, drogadicción (abuso de psicofármacos), trastornos del sueño, cambios del hábito de dormir, aislamiento social, ausentismo laboral, trastornos sexuales, abandono personal.

Síntomas físicos del estrés

Sudoración, palpitaciones, temblores musculares, mareos, cefalea tensional, migraña, dolor de la mandíbula y de la espalda, insomnio, herpes, caída del cabello, eczema, indigestión, gastritis, úlcera, colon

irritable, trastornos menstruales, dificultades en la erección, disminución del deseo sexual, anorgasmia, dolencias cardíacas, precipitaciones de crisis asmáticas, precipitaciones de crisis alérgicas.

Recursos psicológicos en el estrés:

a) Autoestima: Creencias, valores y juicios que se tiene de sí mismo.

Una autoestima alta donde la persona se quiere y se ve valiosa, por tanto, capaz de resolver cualquier problema por muy difícil que sea, aceptándose con sus virtudes y defectos nos permite ser más realistas y objetivos ante los proyectos.

b) Cosmovisión positiva: La creencia en los demás y sobre la vida, haciendo ver que no estamos solos ante los problemas.

c) Habilidades solucionadoras de problemas: Ser capaz de desarrollar habilidades para buscar y encontrar información necesaria, capacidad de generar alternativas múltiples de solución, seleccionando la más efectiva y ponerla en práctica.

d) Habilidades sociales: Habilidad para comunicarse con los demás de forma apropiada, capacidad de escucha.

e) Redes de apoyo social: Redes de relaciones interpersonales, recibiendo ayuda emocional, instrumental, material e informativa.

f) Control: Tener o percibir algún control sobre la situación o eventos estresantes aumenta el grado de tolerancia al estrés reduciendo la severidad de sus efectos negativos.

g) Afrontamiento: Su función es la de solucionar los problemas, regular las emociones, proteger la autoestima, manejar la interrelación social.

Técnicas específicas para eliminar los síntomas:

- Técnica cognitivo - conductual (entrenamiento autógeno), musicoterapia, electro sueño y electro analgesia, sugestión hipnótica, psicoterapia individual y de grupo, cromoterapia (selección de colores), electroterapia, balneoterapia, sauna, masajes, ejercicios físicos (Tai chi), Medicina Natural y Tradicional en todas sus manifestaciones (acupuntura, terapia floral).

BIBLIOGRAFÍA

1. Ada Casals Sosa. Estrés. En: Núñez de Villavicencio F. Psicología y salud. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2001. p. 271 - 8.
2. Álvarez G. Temas de guardia clínicos y quirúrgicos. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2002.p. 23.
3. Arce S. Inmunología en la Cirugía. En: García A, Pardo G. Cirugía. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2006. p. 139.
4. Autores cubanos. Pediatría. La Habana: Editorial Ciencias Médicas. 2006. p. 133 - 4.
5. Capote A, López YM, Bravo T. Agentes físicos. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009.
6. Cabana JA, García E, García G, Melis A, Dávila R. El síndrome de Burnout en el personal de una unidad quirúrgica. Rev méd electrón [internet] 2009; 31(3) [citado 17 ene 2014] Disponible en: <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20médica/año%202009/vol3%202009/tema04.htm>
7. Céspedes LA, Castañer JF, Montano JA, Prieto VI, Gomis R. Enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo. En: Álvarez R. Medicina General Integral. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008. p. 83-6.
8. Colectivo de autores. Hipertensión arterial. Guía para la prevención, diagnóstico y tratamiento. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008. p. 51.
9. Colectivo de autores. Medicina de desastres. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2004.p. 118 - 25.
10. Estévez N, Rivero N, Millan E, Estévez NM. Burnout y escalpelo. La astenia crónica en la práctica quirúrgica. Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana [internet] 2010; 7(3) [citado 17 ene 2014]. Disponible en <http://www.revistahph.sld.cu/hph0310/hph09310.html>
11. Fragas R. disfunción eréctil. En: Colectivo de autores. Temas de Urología. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.p. 290.
12. LLanio R, Perdomo G. Propedéutica clínica y semiología médica. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005.p. 627.
13. LLanio R. Síndromes. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005.p. 527.
14. Matarama M. Medicina Interna: diagnóstico y tratamiento. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005.p. 115.
15. Martín JE. Agentes físicos terapéuticos. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.
16. Navarro VR. Situaciones de desastres: Manual de preparación comunitaria. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009. p. 125-145.

17. Ojeda M, García D. El estrés postraumático, un diagnóstico a tener en cuenta. Rev Cub Med Mil [internet] 2011; 40(2) [citado 23 ene 2014]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572011000200010&lng=es&rm=iso&tlng=es
18. Peláez J. Ginecología infanto - juvenil. En: Rigol O. Obstetricia y Ginecología. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2004. p. 412.
19. Programa Nacional de prevención, diagnóstico, evaluación y control de la Hipertensión arterial. Ministerio de Salud Pública. Cuba. 2004. p. 9.
20. Programa Nacional de prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de la cardiopatía isquémica. Ministerio de Salud Pública. Cuba. 2000. p. 8.
21. Roca R. Temas de Medicina Interna. La Habana: Editorial Ciencias Médicas. 2005. p. 329.
22. Rodríguez A. Afecciones mamarias. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2010. p. 53.
23. Sitcho N, Reyes G. Tai chi chuan. Aspectos de interés. Rev Med Rehab [internet] 2008 [citado 23 ene 2013]. Disponible en: http://www.sld.cu/sitios/rehabilitacion/buscar.php?id=656&iduser=4&id_topic=17
24. Valdés S, Gómez A. Temas de Pediatría. La Habana: Editorial Ciencias Médicas. 2006. p. 271 - 3.
25. Ventura RE, Bravo TM. El estrés postraumático: un diagnóstico subutilizado. En: Colectivo de autores. Salud y desastres. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009. p. 389 - 95.

Recibido: 10 de enero de 2014

Aprobado: 13 de febrero de 2014

Dra. Yorvis López Santana. Policlínico Universitario "4 de Abril". Guantánamo. Cuba. **Email:** yorvis@unimed.gtm.sld.cu