

## El estrés

Hoy os propongo un tema definido por una palabra que proviene de otra lengua: *stress*. Esta palabra procede del inglés, significa presión y se ha universalizado como verdadero problema de la cultura occidental. Según la Asociación Española del Estudio del Estrés, más de la mitad de los adultos españoles han padecido o padecen estrés. Se trata por tanto de un fenómeno que lejos de ser limitado, está muy extendido a nuestro alrededor, más incluso de lo que a veces nos imaginamos.

- *¿Con qué asocias la palabra estrés?*
- *¿Es algo cercano a ti?*

Antes no se sufría de estrés, ¡incluso tuvimos que coger esta palabra del inglés porque no existía en nuestro vocabulario!

- *¿Qué crees que ha cambiado?*

Actualmente vivimos a un ritmo tan frenético, que ya no corremos para llegar a todos nuestros compromisos: el trabajo, la casa, el gimnasio, las clases, el marido, los hijos, las amigas ..., ahora volamos. Pareciera que si no estamos en constante movimiento, estamos dejando de vivir. Y me viene a la memoria aquel anuncio de coches en el que la moraleja final era: o te mueves o caducas. O aquel otro que publicita una conocida marca de bebidas alcohólicas que dice: ya dormirás cuando mueras.

¿Pero qué locura es esta? ¿Cómo hemos podido llegar a este punto? ¿Y cómo muchos pueden caer en semejante engaño?

- *¿Te sientes reflejada en este tipo de eslóganes publicitarios?*
- *¿A quienes van dirigidos?*
- *¿A qué invitan?*

Decimos que deseamos vivir tranquilas, en paz, relajadas, pero a veces buscamos o encontramos extraños caminos para conseguirlo. Disfrutar de la vida se ha convertido en no parar, en estar en constante acción, como si así la apuráramos más.

- *¿Crees que se vive más cuanto más te mueves?*

Es cierto que es difícil sujetarse cuando todo se mueve tanto alrededor pues la propia inercia nos empuja a nosotras, pero creo que nos haríamos un gran favor a nosotras mismas si reflexionáramos un poco sobre el ritmo que deseo para mi vida, y si este corresponde al que estoy llevando.

- *¿Cómo es tu ritmo de vida? ¿se acopla a lo que quieres? ¿te faltan horas para hacer cosas? ¿te sobra día?*

No es extraño que una sociedad que no quiere dormir, y que ve en el reposo y el descanso una pérdida de tiempo, sea una sociedad enferma de estrés.

*- ¿Qué es para ti el estrés?*

En realidad, el estrés es un fenómeno fisiológico normal, es la respuesta que emitimos ante un estímulo que nos parece más o menos amenazante. A través de esta respuesta todo nuestro cuerpo se prepara para entrar en acción. Así, se acelera nuestro ritmo cardíaco, nuestra musculatura se tensa, nuestra atención se concentra en un solo punto... Se trata por tanto, de una respuesta adaptativa que nos ayuda a sobrevivir. Pero esta respuesta se convierte en peligrosa cuando se cronifica en el tiempo, cuando no somos capaces de adaptarnos a esas situaciones tan exigentes que la vida -o lo que hacemos con ella- nos pone delante. Entonces nuestro organismo se desgasta, somos presa de la ansiedad, y nos sentimos incapaces de centrarnos de verdad en lo que tenemos entre manos.

*- ¿Te consideras una mujer estresada?*

*- ¿Qué te estresa?*

*- ¿Sientes que, como mujer, estás más expuesta que los hombres al estrés? ¿Por qué?*

*- ¿En qué situaciones te has sentido especialmente estresada últimamente?*

*- ¿Qué sentimientos predominan en tu interior cuando el estrés se apodera de ti?*

Muchas personas son capaces de convivir con un elevado grado de estrés sin que ello les suponga aparentemente ningún problema. Sin embargo, a la larga, desarrollarán una serie de alteraciones de su salud, ya que el estrés no sólo tiene repercusiones psicológicas, sino también físicas. Por citar un solo ejemplo: cuando nos estresamos con frecuencia, nuestro estómago segrega más cantidad de ácidos. Esto acaba deteriorando las paredes del estómago. De hecho, muchas úlceras están relacionadas con situaciones continuas de estrés.

*- ¿Has sufrido algún tipo de dolencia derivada de una situación estresante?*

Si llega el caso – repito, más frecuente de lo que creemos – en el que los síntomas del estrés comienzan a perjudicar nuestra calidad de vida causándonos sufrimiento, irritabilidad, cansancio general, dificultades de concentración, insomnio o incluso una visión pesimista de la realidad (también ésta es una consecuencia del estrés), es el momento de tomar cartas en el asunto. Algunas personas recurren a las medicinas, otras a las técnicas de relajación, a los masajes, a la música... Lo importante es no minimizar el problema, no pensar que “tampoco es para tanto”, pues el estrés es un enemigo agazapado, muchas veces silencioso, pero con una estrategia constante que, si lo permitimos, puede conducirnos a graves padecimientos.

*- ¿Cómo combates tú el estrés?*

*- ¿Crees que el estrés es un enemigo fácil o por el contrario difícil de batir?*

Llegados a este punto, nos podemos hacer la siguiente pregunta: ¿Se puede hacer algo para prevenir el estrés? Sí, sí y sí. Concretamente podemos:

- 1-. Dormir lo necesario, ni más ni menos. No escatimar el tiempo en la cama ni quitarle horas al sueño, pues el sueño nos repara del cansancio y nos permite coger el próximo día con energías renovadas.
- 2-. Hacer ejercicio físico adaptada a nuestra edad y condición.
- 3-. Cuidar la alimentación: no sólo equilibrar bien la dieta, sino también dedicar tiempo suficiente al acto de comer, saboreando y disfrutando de cada alimento.
- 4-. Entender que el tiempo es limitado y organizarlo bien.  
Sé realista, el día sólo tiene 24 horas. Además, la precipitación, las prisas y la acumulación desordenada de tareas causan estrés. Cada cosa a su tiempo, y a cada cosa su tiempo, sin olvidar nunca reservar un tiempo para nosotras.
- 5-. Aprender a comunicar nuestros sentimientos y necesidades. Hablar de nuestras cosas con personas en las que confiamos ayuda a alejar el estrés de nuestras vidas.
- 6-. Romper la monotonía. La rutina también genera tensiones, insatisfacción y aburrimiento. ¡Abramos las ventanas a la imaginación! Cada día es una hoja en blanco, aunque pertenezca al libro de nuestra vida que se empezó a escribir el día en que nacimos.

*- ¿Qué te parecen estas medidas? ¿Las practicas?  
- ¿Te resultaría fácil incorporarlas a tu día a día?*

El comienzo del año coincide casi siempre con momentos muy propicios para vivir en primera persona lo que es ser presa del estrés: las compras navideñas, la preparación de las copiosas comidas familiares, las celebraciones multitudinarias, el deseo de agradar a los demás, una especie de presión añadida para hacerlo todo bien... Pero podemos hacer coincidir la llegada de este nuevo año 2002, con el propósito de hacer frente a ese enemigo al que a veces abrimos la puerta y que se llama estrés.