

# Así se queja del estrés tu cuerpo

**NO SOLO TIENE EFECTOS PSICOLÓGICOS.** Los estudios aseguran que el estrés crónico está detrás del 75 % de las visitas al médico de cabecera. Desde problemas digestivos a trastornos autoinmunes, hay un amplio abanico de enfermedades que esconden un ritmo de vida demasiado exigente. Algunas investigaciones recientes incluso lo relacionan con un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer.

TEXTO: MARTA OTERO

Los médicos generalistas reciben a diario pacientes con enfermedades derivadas del estrés continuado. Algunos estudios aseguran que el 75 por ciento de las visitas al médico de familia están relacionadas con este mal característico de las sociedades modernas, aunque los facultativos reconocen que es difícil dar una cifra. José Ángel Alcalá, médico de familia, psiquiatra y miembro del grupo de trabajo de Salud Mental de Semergen, explica que «el porcentaje exacto es muy difícil de dar, porque no es tan fácil atribuir una enfermedad a una sola causa. En todas las enfermedades, tanto mentales como físicas, hay un componente genético y, por supuesto, si hay un estrés de cualquier tipo (laboral, familiar, por dificultades económicas...) pues puede precipitar un poco la patología tanto a nivel físico como psicológico».

Los principales síntomas que entran por la puerta de la consulta de la mano del estrés, a nivel psicológico, son alteraciones del sueño, estado de ánimo bajo, ansiedad... «También podemos encontrarlos —cuenta Alcalá—, alteraciones de las emociones: la persona se vuelve

más irritable, más impaciente... Y luego, a nivel físico, el estrés tiene un montón de consecuencias: trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, dermatológicos...».

## Adrenalina y cortisol

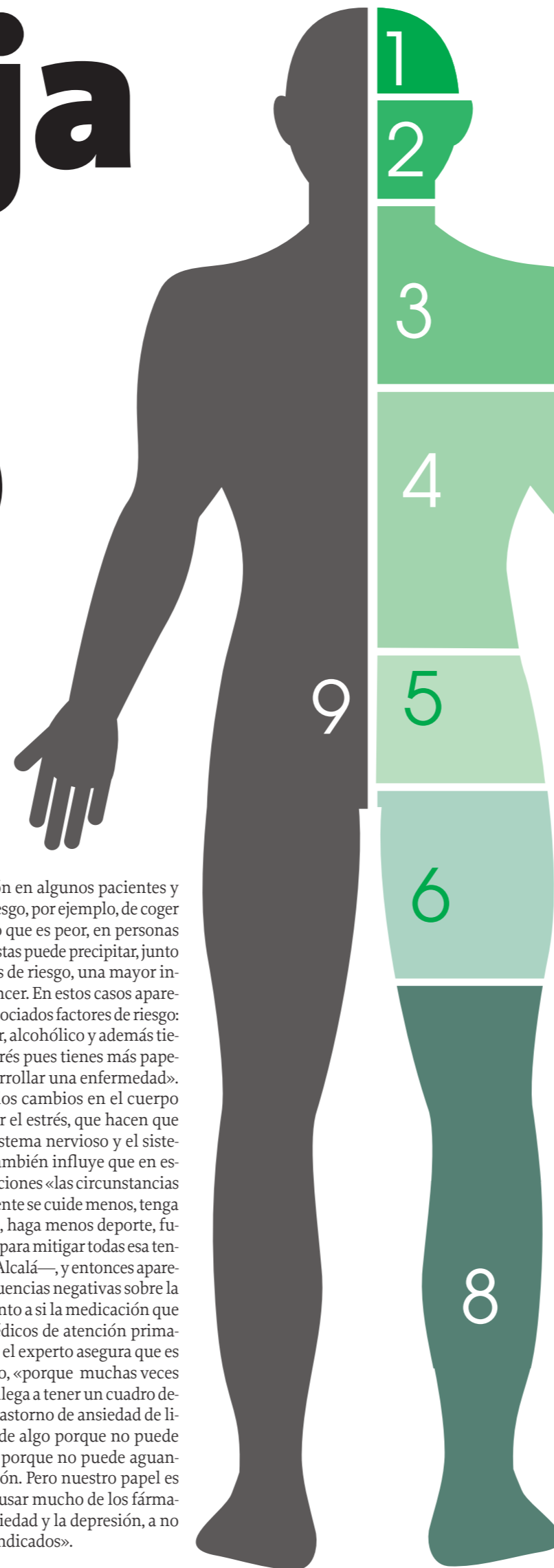
El estrés es una respuesta del cuerpo humano que provoca una activación fisiológica para ponernos en alerta y que reaccionemos ante los problemas. Al activarse se ponen en funcionamiento dos hormonas: la adrenalina y el cortisol, que cuando experimentan niveles elevados y se mantienen de forma prolongada pueden tener consecuencias importantes. «La adrenalina —afirma el experto—, si aumenta mucho puede llevar a isquemias en el corazón y elevación de la presión arterial; mientras que el cortisol puede provocar problemas de diabetes y obesidad, por ejemplo». En general, las consecuencias para la salud aparecen cuando la situación de estrés se prolonga en el tiempo, y el ritmo de vida actual hace que «en atención primaria, muchas veces al hacer la historia nos aparece detrás un componente de estrés».

Las consecuencias del estrés para la salud son, como explica el médico, muy variadas. «A veces incluso puede aumentar el riesgo de infecciones y producir una in-

“El estrés continuado puede llegar a precipitar un cáncer en personas con ciertas condiciones genéticas”

munodepresión en algunos pacientes y aumentar el riesgo, por ejemplo, de coger una gripe. O lo que es peor, en personas más predispuestas puede precipitar, junto a otros factores de riesgo, una mayor incidencia de cáncer. En estos casos aparecen también asociados factores de riesgo: si eres fumador, alcohólico y además tienes mucho estrés pues tienes más papeletas para desarrollar una enfermedad».

Además de los cambios en el cuerpo producidos por el estrés, que hacen que se alteren el sistema nervioso y el sistema inmune, también influye que en este tipo de situaciones «las circunstancias hacen que la gente se cuide menos, tenga menos tiempo, haga menos deporte, fume y beba más para mitigar toda esa tensión —afirma Alcalá—, y entonces aparecen las consecuencias negativas sobre la salud». En cuanto a si la medicación que recetan los médicos de atención primaria es excesiva, el experto asegura que es difícil valorarlo, «porque muchas veces el paciente no llega a tener un cuadro depresivo o un trastorno de ansiedad de libro, pero te pide algo porque no puede dormir bien o porque no puede aguantar una situación. Pero nuestro papel es intentar no abusar mucho de los fármacos para la ansiedad y la depresión, a no ser que estén indicados».



## Patologías causadas por el estrés



### 1 DOLORES DE CABEZA, MIGRAÑAS

La acumulación de tensiones en la zona del cuello, las cervicales y los hombros acaba causando dolores de cabeza por estrés. Esta situación provoca malestar, falta de concentración y bajo rendimiento que afecta a adultos, adolescentes y, en algunos casos, a niños.



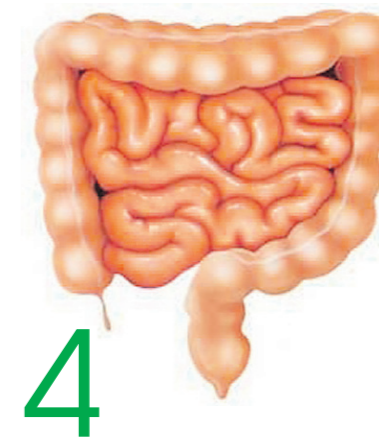
### 2 PROBLEMAS DENTALES, BRUXISMO

Una de las consecuencias más devastadoras del estrés es el bruxismo, que se produce cuando la persona aprieta o rechina los dientes para vencer el nerviosismo. Este hábito involuntario causa problemas importantes en los dientes: desde desgaste y grietas en las piezas hasta molestias en la mandíbula (ATM).



### 3 PROBLEMAS DE CORAZÓN, INFARTOS

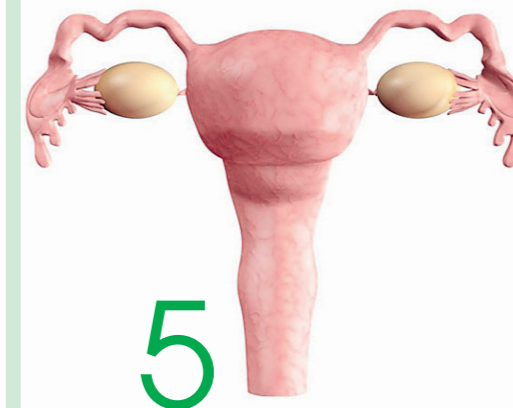
El 12% de los problemas coronarios tienen una relación directa con el estrés. Los expertos aseguran que puede causar el mismo mal que el tabaco y contribuir a la hipertensión. Los problemas vienen porque el estrés contribuye a la formación de placas de grasa en la sangre y hace que el endotelio de las arterias no funcione bien.



### 4

#### PROBLEMAS DIGESTIVOS

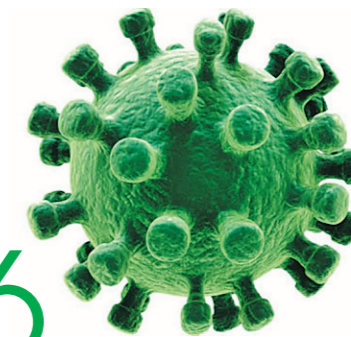
El estrés es uno de los grandes enemigos del intestino. Vivir esta situación de forma continuada produce una disminución en la absorción de nutrientes y del oxígeno que recibe este órgano, además de reducir el flujo sanguíneo, las enzimas y el metabolismo.



### 5

#### PROBLEMAS GINECOLÓGICOS

El alto nivel de autoexigencia en muchas mujeres provoca un estrés crónico que puede causar cambios hormonales, alteraciones en el ciclo menstrual, falta de deseo sexual e incluso la desaparición temporal de la regla.



### 6

#### INFECCIONES Y VIRUS POR LA BAJADA DE DEFENSAS

Se ha demostrado que el estrés agudo en humanos provoca el descenso de los linfocitos T y B y de las células asesinas, implicadas en la defensa contra las células tumorales y los agentes virales. El sistema nervioso central y el inmunológico están, pues, conectados.



### 7

#### ENFERMEDADES DE LA PIEL

Sarpullidos, ronchas, dermatitis, urticaria... La piel sufre directamente los efectos del estrés, que está también detrás de los brotes de algunas enfermedades, como la psoriasis y de algunos tipos de alopecia. De hecho, hay un conjunto de patologías que se llaman ya enfermedades psicodermatológicas.



### 8

#### DOLORES MUSCULARES

Las contracturas y dolores musculares también pueden ser causados por el estrés. La razón es que el cuerpo adopta la respuesta de lucha o huida, que provoca que los músculos se tensen para sobrevivir a una amenaza. De hecho, esta causa está detrás de un alto porcentaje de los dolores de espalda.



### 9

#### PROBLEMAS SEXUALES

Según datos de las clínicas especializadas en tratar la disfunción eréctil, el 74% de los hombres que padecen este trastorno reconocen que se encuentran estresados. Quienes tienen profesiones de mucha responsabilidad y tendencia a sufrir ansiedad y estrés constante son candidatos.