

# ¿CÓMO MANEJAR EFECTIVAMENTE EL ESTRÉS?



El estrés es la respuesta física, psíquica y/o conductual ante una situación interna o externa que sobrepasa nuestra capacidad de adaptación. Así lo define la **Dra. Cecilia Carvajal**, psiquiatra del Centro Médico Docente La Trinidad, quien explica que esta respuesta se manifiesta a través de síntomas físicos, como aumento en la frecuencia cardíaca y en las cifras de tensión arterial, sensación de ahogo y dificultad para respirar. También se expresa a través de síntomas psíquicos y conductuales, como pensamientos catastróficos, miedo, ira y ansiedad, así como deseos de huir o evadir la situación.

"El estrés como proceso individual pone de manifiesto nuestra capacidad para lidiar con las dificultades, la cual viene dada por la manera en que interpretamos, vivimos y evaluamos los acontecimientos. Lo que importa no es la magnitud del problema sino los recursos individuales con los que contamos para enfrentarlo", señala la especialista. La tolerancia, el sentido del humor y la capacidad para mantener la calma y distanciamos del agente estresor son algunas de las herramientas que pueden ayudarnos a superar un episodio de estrés.

### ¿Puede el estrés enfermarnos?

Es común escuchar que ciertas patologías y dolencias son a consecuencia del estrés, y en muchos casos ciertamente es así. "Cuando no logramos lidiar con el estrés, aumenta su intensidad, se prolonga en el tiempo y nos enfermamos. Podemos sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, trastornos digestivos y de ansiedad, entre otras afecciones", precisa Carvajal.

La clave está en identificar ese momento en que las manifestaciones propias del estrés se hacen inmanejables y los recursos para volver al equilibrio dejan de ser efectivos. Es entonces cuando conviene tomar acciones.

### ¿Cómo podemos combatirlo?

Dado que es un proceso individual, lo primero es entender la realidad particular para luego implementar las medidas correctivas. El esfuerzo debe estar orientado a procurar una mejora en la calidad de vida a través de acciones que, si bien de manera aislada parecen no significar mucho, conjugadas contribuyen al bienestar. Carvajal las enumera:

- **Mantener una alimentación sana y balanceada**, que incluya todos los grupos alimentarios: proteínas, carbohidratos, grasas y vegetales.
- **Adquirir buenos hábitos de sueño**, procurando acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- **Practicar actividad física de forma sostenida**, a través de una rutina de ejercicio aeróbico de por lo menos 150 minutos a la semana.
- **Asistir a controles médicos** con regularidad.
- **Disfrutar del tiempo libre** a través de la incorporación de actividades placenteras.
- **Rodearnos de nuestros afectos y seres queridos**, a quienes encontramos en nuestra red de apoyo social, constituida por familiares, amigos, compañeros de trabajo y todas aquellas personas con las que compartimos actividades y rituales.
- Si los esfuerzos individuales no dan resultado, siempre podemos **consultar con un especialista**. Los psicólogos y psiquiatras cuentan con herramientas adicionales para brindarnos soporte y ayudarnos a hacer frente al estrés.

---

Caracas, junio 2017  
**Lena Jahn Santorufo**  
CNP 21837  
lena.jahn@cmdlt.edu.ve