

Ciencia y Luz



Universidad Veracruzana
Dirección de Comunicación
de la Ciencia

Estrés, estrés
y más

estrés...



POR VALENTINA MARTÍNEZ
VALDÉS*

Manejar estos días en las complicadas calles veracruzanas se ha convertido en toda una prueba no solamente a nuestra paciencia, sino también a nuestra destreza para esquivar baches, personas y perros. ¿O quién se atreve a decir lo contrario? Ser también peatón, ciclista o usuario del transporte público en medio de la congestión vehicular nos pone involuntariamente en una situación de competencia por el espacio en las calles. Ante esto, ¿cuántas veces no nos hemos sentido estresados y con ganas de salir corriendo? ¡Ayuda, el estrés! ¿Será que un día nos va a matar? Sí, pero tal vez no.

El tráfico que vivimos en ciudades del estado, al cual no estábamos acostumbrados, nos ha orillado a convertirnos en habitantes con actitud defensiva y malhumorada. Pero mientras esto sucede y estamos maldiciendo al conductor que se nos acaba de cerrar enfrente, o mientras llevamos sentados y desesperados más de 30 minutos en un camión urbano, no sabemos, pero nuestro cerebro comienza a

procesar estos estímulos. No nos damos cuenta que bajo estas circunstancias de estrés, en nuestro cuerpo se desata una serie de reacciones mentales y físicas que pueden llevarnos a estar más alertas o por el contrario, a perjudicar nuestra salud.

En términos generales, este estrés psicosocial, como se le llama, se produce cuando estamos ante una situación que presenta una exigencia que amenaza con exceder nuestras capacidades y a los recursos que tenemos disponibles para enfrentar tal caso. Por ejemplo, además de manejar entre un tráfico pesado existen eventos que nos pueden hacer pensar y sentir, "esto es demasiado para mí... esto es más de lo que puedo manejar", es decir, que logran estresarnos. Existen varias amenazas sociales que pueden elevar nuestros niveles de estrés, se incluyen aquí desde las cuestiones laborales, el ruido, las disputas familiares, hasta los problemas económicos.

Ante estas situaciones de tensión hay diferentes formas en las que nuestro cuerpo responde. Se pueden identificar tres fases que atravesamos cuando estamos bajo estrés psicosocial. Por ejemplo, en la primera etapa cuando recibimos estímu-



los de estrés en bajas dosis esto nos pone en un estado de alerta para estar atentos a cualquier eventualidad. En este nivel, el estrés es conveniente porque nos ayuda a activar nuestras estructuras cerebrales y nuestro cuerpo está listo para reaccionar adecuadamente, ya sea para enfrentar la situación o salir huyendo de ella. Es algo como un instinto de supervivencia que es activado por nuestro cerebro. Así, nuestro cuerpo puede experimentar un ritmo cardíaco más elevado y una dilatación de los vasos sanguíneos, lo que produce que más oxígeno y glucosa sean suministrados al cerebro y los músculos. También se libera adrenalina y otras hormonas que contribuyen al estado de alerta. Por lo general la recuperación a la normalidad después de enfrentar una eventualidad estresante puede tomar de 24 a 48 horas.

La siguiente etapa es de defensa. Cuando el agente de estrés desaparece, el cuerpo despliega mecanismos para resistir. La diferencia es que no regresamos a un estado de descanso total, quedamos más bien en uno de

alarma permanente que de no controlarse nos llevará al siguiente nivel, el agotamiento. Esta tercera fase se desarrolla cuando los agentes de estrés se presentan de manera constante y prolongada, es decir de una manera crónica. Esta situación repetitiva cansa al cuerpo, lo agota, y puede llegar a tal desgaste que nuestras defensas se debilitan, lo que nos hace más propensos a enfermarnos. Además, en este estado de agotamiento se sufre modificaciones en los químicos que segregan nuestro cerebro, desequilibrando procesos como el comportamiento y las emociones.

Una persona agotada por el estrés puede entonces mostrar menos capacidad de aprendizaje, menor concentración, estará ansiosa o agresiva e incluso llegar a una depresión severa. A esta situación se une la facilidad de desarrollar problemas cardiovasculares, asmáticos, hipertensión y otros graves problemas de salud.

Para entender mejor las afectaciones del estrés se han desarrollado modelos animales de cómo reacciona un organismo ante éste. Por ejemplo, en el Laboratorio de Neurofarmacología

de la UV se llevan a cabo estudios para evaluar algunas reacciones a nivel cerebral en ratas. Al exponerlas a diversos estímulos de estrés se ha encontrado que hay una disminución en su actividad neuronal. Sin embargo, al suministrarles fármacos antidepresivos la actividad de su estructura cerebral aumenta y regresa a un estado de normalidad. Así, este tipo de estudios nos dan una idea de lo que puede suceder a nivel neural cuando existe un desequilibrio en las sustancias segregadas por nuestro cerebro.

La realidad, sin embargo, es más compleja. Cohabitamos un mundo donde las situaciones de estrés provienen de varias fuentes y pueden ser algo más que efímeras. Entonces, ¿a dónde vamos a parar? La clave está en saber que no todos percibimos y procesamos las situaciones de estrés de la misma manera, y esto es determinante. Puede haber factores genéticos, el estado de salud en el que estemos o incluso rasgos personales que influyen en el grado de afectación a nuestro cuerpo por estrés.

Lo que queda claro es que el estrés psicosocial en "dosis pequeñas" nos convierte en una especie de vigilantes en donde nuestro cuerpo nos está diciendo, "¡Hey, hay que estar alerta!". Y eso no es malo. El problema está cuando el factor de estrés se convierte en un estímulo constante y se prolonga por demasiado tiempo, entonces perdemos la capacidad de reaccionar debido a que hemos usado ya demasiada energía y nutrientes agotando a nuestro cuerpo. Así que la próxima vez que estemos en un embotellamiento o ante una circunstancia que nos ahogue no estaría mal respirar y contar hasta diez. ¿Se podrá? Para saber más sobre el tema visiten nuestra videocápsula sobre el estrés, la pueden encontrar en: <http://www.youtube.com/watch?v=Bo4fmTGin2E> o escriban sus dudas y comentarios a @dcc@uv.mx

*Colaboradora. Centro de Investigaciones Tropicales UV y colaboradora de la Dirección de Comunicación de la Ciencia.

