



Cuando el estrés se prolonga en el tiempo y no se gestiona adecuadamente, puede volverse tóxico para la salud mental y física.



En la adultez media se acumulan múltiples responsabilidades como trabajo, crianza y planificación lo que intensifica el estrés crónico.

## Día Mundial de la Conciencia sobre el Estrés: las 4 variables que lo desatan y cómo gestionarlo mejor

» ¿Por qué ciertas situaciones desbordan a algunas personas y a otras no? Los expertos responden y brindan las recomendaciones para aprender a manejarlo antes de que afecte la salud.

**E**l estrés es una reacción a un cambio o desafío. A diario estamos sujetos a esta respuesta de defensa que se despierta en el organismo. Sin embargo, aunque puede prepararnos para enfrentar una dificultad, si se mantiene de forma permanente puede afectar de forma importante a la salud.

En el Día Mundial de la Conciencia sobre el Estrés, justamente se busca hacer tomar conciencia de cómo puede influir en la salud física, emocional y cognitiva y la importancia de reconocer y gestionar este problema que impacta a millones de personas en todo el mundo.

Pero, ¿a qué se llama exactamente estrés? La doctora Laura Maffei (MN° 62441), médica endocrinóloga especialista en estrés explicó a Infobae: "Es la respuesta fisiológica, conductual y psicológica que comúnmente utilizamos para afrontar y adaptarnos a las diversas demandas del día a día".

Y añadió: "Está presente en todas las etapas de la vida, aunque muchas veces se lo normaliza o invisibiliza. Y si bien su función adaptativa es fundamental —nos ayuda a reaccionar ante amenazas reales—, cuando se sostiene en el tiempo o se acumula sin canales de procesamiento adecuados, empieza a volverse tóxico".

La experta señaló que la pandemia de Covid-19 marcó un antes y un después en nuestra relación con el estrés. "No solo transformó la manera en que trabajamos, nos vinculamos y habitamos el tiempo, sino que



El estrés emocional genera contracturas, especialmente en áreas cervical y lumbar, manifestándose físicamente a través de atractamientos musculares que causan dolor.

también alteró nuestras certezas más básicas: la seguridad sanitaria, la estabilidad económica, los vínculos sociales, e incluso la idea de futuro. La incertidumbre se volvió estructural".

Y citó datos de la Organización Mundial de la Salud: "Los trastornos de ansiedad y depresión aumentaron un 25% a nivel global después del 2020. Esa ole emocional dejó una huella que todavía estamos procesando", advirtió la doctora Maffei.

Pero sus síntomas muchas veces pasan inadvertidos, ya que el estrés se puede "camuflar" detrás de muy variadas formas.

El doctor Eduardo Stonski, jefe de la sección Evaluación y tratamiento del dolor del servicio de Clínica Médica del Hospital Italiano (MN 80839) explicó a Infobae:

"El estrés es una reacción de alerta, fisiológicamente genera a nivel del cuerpo, desde el cerebro hacia el organismo, la liberación de adrenalina. Esta sustancia es la causante del aumento de la frecuencia cardíaca, generación de insomnio, de mayor nivel de angustia y la activación de la placa neuromuscular junto con la acetilcolina que va a generar mayor nivel de contractura y dolor muscular", explicó el médico. Y señaló, como ejemplo, que el dolor de espalda, tanto sea cervical como lumbar puede ser un síntoma físico del estrés emocional.

### Los 4 componentes del estrés

Para entender por qué ciertas situaciones resultan más estresantes que otras, la neurocientífica Sonia Lupien propuso

que se trate de un modelo muy claro y útil: el acrónimo C.I.N.E. Según este enfoque, una situación tiende a activar estrés cuando incluye uno o más de estos cuatro componentes:

1. C de falta de Control
2. I de Imprevisibilidad
3. N de Novedad
4. E de amenaza al Ego (cuando sentimos que nuestra autoestima o competencia están en juego)

No todas las personas son sensibles al mismo tipo de situación. "Algunas pueden tener una autoestima más frágil y ser más sensibles 'al qué dirán' y otros, a lo imprevisible. Por otro lado, también hay quienes necesitan tener todo bajo control o lo nuevo los desestabiliza. Hay situaciones que atraviesan todo el acrónimo y ese es el C.I.N.E que eleva

las hormonas de estrés con mayor intensidad", detalló Maffei.

Y agregó: "Este modelo ayuda a comprender por qué tantos aspectos de la vida moderna —y especialmente la experiencia de la pandemia— fueron profundamente estresantes: pérdida de control, cambios abruptos, incertidumbre constante, exposición pública, exigencias emocionales y laborales en simultáneo", señaló la especialista.

### El cortisol, en la base del estrés

Conocido como la hormona del estrés, porque ayuda al cuerpo a responder y adaptarse a las situaciones de tensión, desempeña muchas funciones en nuestro cuerpo.

El doctor Rolando Salinas (MN 72241), jefe de Salud Mental del Hospital Alemán, profesor de Psicología de la Salud en Universidad Católica Argentina (UCA), explicó a Infobae que el cortisol es una hormona que se produce normalmente en el cuerpo, particularmente en las glándulas suprarrenales.

"Sus funciones son múltiples, pero es muy importante en los mecanismos de adaptación al estrés. En esas situaciones sucede un aumento del cortisol circulante, esto prepara al individuo para dar una respuesta a la situación estresante, ya sea de 'lucha o huida'", explicó el doctor.

La doctora Maffei describió cómo funciona: "En situaciones de amenaza o sobrecarga, el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal se activa y produce cortisol, junto con adrenalina y noradrenalina.

Sin embargo, medir el nivel de cortisol en sangre, saliva u orina no es una herramienta útil para diagnosticar clínicamente el estrés".

¿Por qué no sirve? "Porque el cortisol no se mantiene elevado de manera sostenida, sino que responde a estímulos puntuales y varía naturalmente a lo largo del día: tiene un pico matinal (el llamado "cortisol awakening response") y luego desciende progresivamente. Además, es una hormona sensible a muchas otras variables: el sueño, la alimentación, el ejercicio, la enfermedad, los medicamentos, e incluso el momento del ciclo menstrual. Un dosaje aislado, por lo tanto, no refleja el nivel real de estrés emocional, y su valor puede ser normal incluso en personas que están profundamente estresadas", detalló la experta.

Y añadió: "Por eso, si bien el cortisol está en la base fisiológica de la respuesta al estrés, no se recomienda su medición como método para diagnosticar estrés. Lo más relevante sigue siendo la evaluación clínica integral del contexto, los síntomas, la historia personal y la repercusión en la vida cotidiana".

#### Estrés, agudo, crónico y ansiedad: ¿cuál es la diferencia?

De acuerdo al el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos (NIH por su sigla en inglés), así difieren estos conceptos:

El estrés agudo: es una respuesta a un evento externo, como dar un examen importante o discutir con un amigo. Desaparece una vez que la situación se resuelve.

El estrés crónico: dura semanas, meses o más. A medida que transcurre la vida, el cuerpo actúa como si estuviera amenazado.



El estrés crónico eleva el riesgo de enfermedades como hipertensión, obesidad, depresión, trastornos del sueño y problemas inmunológicos.

zado. Las causas del estrés crónico incluyen las exigencias del trabajo o la escuela; problemas familiares o económicos; cambios repentinos, como un divorcio o una enfermedad; y estrés traumático, que puede ocurrir cuando se corre peligro de sufrir daños graves o incluso la muerte.

La ansiedad: es una reacción mental común al estrés y puede ocurrir incluso si no hay una amenaza actual. Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo, y algunos síntomas son los mismos.

Entre los efectos del estrés crónico y los niveles elevados de cortisol se encuentran, según Maffei: "Un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales como la depresión y el trastorno de estrés postraumático. Además, pueden contribuir al desarrollo de problemas físicos como la obesidad, la hipertensión arterial, los trastornos del sueño, los problemas digestivos y una disminución de la función inmunológica".

#### Cómo se manifiesta el estrés a lo largo de la vida

El estrés afecta de forma diferente a cada persona. Entre sus principales síntomas se encuentran:

- Dolores de cabeza
- Falta de memoria o concentración
- Cansancio constante
- Irritabilidad o cambios de humor
- Dificultad para dormir
- Pérdida o aumento de apetito
- Problemas digestivos
- Tensión muscular
- Sensación de agobio o ansiedad

Se manifiesta de manera diferente a lo largo del ciclo vital.

En la infancia: puede expresarse como irritabilidad, trastornos del sueño o regresión conductual. "Los niños sienten el estrés del entorno, aunque no tengan las palabras para nombrarlo. En la adolescencia, donde se combinan la sensibilidad biológica con la presión social, académica y digital, el estrés se vincula con ansiedad, cambios de humor y comportamientos

de riesgo. Hoy sabemos, gracias a estudios epidemiológicos recientes, que uno de cada tres adolescentes reportó síntomas severos de ansiedad tras la pandemia", destacó Maffei.

En la adultez joven: "El estrés toma la forma de exigencia constante: inserción laboral, precariedad, relaciones afectivas inestables, búsqueda de logros y validación externa. Muchas personas sienten que están "corriendo una carrera" sin línea de llegada", describió la doctora.

En la adultez media: se suma la carga de sostener múltiples roles: cuidar, trabajar, producir, planificar, acompañar.

En la vejez: "Aunque pueden disminuir ciertas presiones externas, aparecen otras formas de estrés vinculadas a la pérdida de vínculos, la enfermedad o el aislamiento social", dijo Maffei.

#### Cómo controlar el estrés en la vida diaria

Aprender qué causa o desencadena el estrés y qué técnicas de afrontamiento funcionan pueden ayudar a reducir el estrés y a mejorar la vida diaria.

El doctor Stonski explicó que para prevenir el estrés se debe identificar cuál es el factor estresor. "Dar el justo peso, ver si esa causa que me estresa es modular, evitable o realmente tiene el peso que está generando. Pasar del inconsciente al consciente a ese estrés y tratar de modular esa carga", recomendó.

"Lo primero es dejar de subestimar el estrés", afirmó la doctora Maffei. "Nombrarlo, legitimarlo, entenderlo como una señal —no como una falla personal— es parte del camino. Luego, es clave promover recursos adaptados a cada etapa de la vida: educación emocional en niños y adolescentes; espacios de pausa y cuidado para adultos, redes sociales y afectivas en la vejez. El ejercicio regular, el descanso adecuado, los vínculos significativos, las rutinas saludables, y las técnicas de regulación emocional como la respiración consciente o el mindfulness han demostrado ser efectivas para mitigar los efectos del estrés".

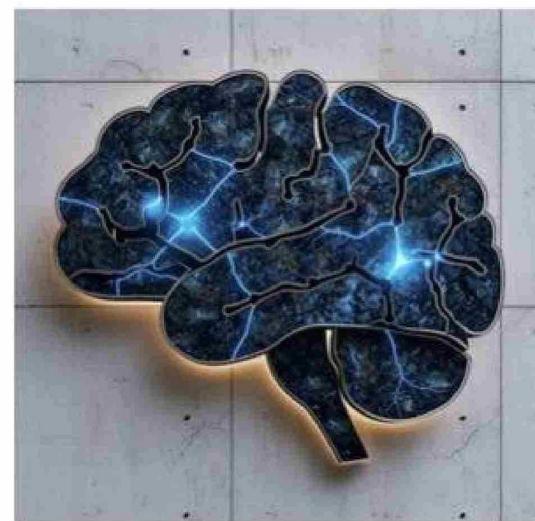
Si se tienen dificultades para sobrelevar el estrés o si los síntomas no desaparecen, puede ser el momento de hablar con un psicólogo.

"El estrés no siempre puede evitarse, pero si puede gestiñarse. Necesitamos una cultura que nos permita parar, revisar, pedir ayuda y reconfigurar prioridades. Porque cuidar nuestra salud mental no es un lujo: es una necesidad urgente para sostenernos como personas y como sociedad", concluyó la experta.

Por Silvia Pardo  
 Fuente: Infobae



El estrés puede manifestarse como dolores de cabeza, insomnio, irritabilidad, fatiga, problemas digestivos y tensión muscular constante.



El cortisol, la hormona del estrés, se libera frente a amenazas y ayuda a enfrentar situaciones estresantes.