



HENRIK SORENSEN

ansiedad. “Tienes la sensación de que te estás muriendo o de peligro inminente y fatal”, confiesa una mujer que más de una vez ha dudado si había sido víctima de una crisis de ansiedad o si estaba a las puertas del infarto. “Te ahogas, y te planteas si dejas que pase o te vas al hospital”. Se teme por la vida, y en ocasiones ese ataque de ansiedad lleva a algunas personas a urgencias pensando que les acecha un infarto. No es así. Su vida no peligrará de momento. Lo que no significa que ese frenesí vital no les haga cada vez más frágiles.

De todos modos, los expertos aseguran que no se deben subestimar los episodios fuertes de estrés que, aun siendo efímeros, provocan cuadros de angustia y tensión intensas, con el consiguiente riesgo cardiovascular. La prevención tiene que empezar a edades muy jóvenes: “Además de controlar la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes y la obesidad, hay que evitar fumar, disminuir el café o pasarse al descafeinado, hacer ejercicio, acostumbrarse a comer medias porciones y beber alcohol con discreción”, sugiere el doctor Rius.

El estrés altera asimismo los ritmos del sueño. El insomnio apa-

El doctor Andrés Martín, experto en estrategias para reducir el estrés, recomienda distanciarse de los problemas y comprender las propias emociones para poder dar la mejor respuesta a lo que nos interpela.

rece, al igual que el cansancio, en la vigilia. Recurrir a fármacos para dormir es una solución que en ocasiones puede convertirse “en una parte del problema, puesto que muchas personas acaban tomando fármacos diariamente y con insomnio crónico”, señala el profesor Cano. “No hay que olvidar que si tomamos un fármaco psicoactivo que nos relaja, el cuerpo tiende a buscar de nuevo el equilibrio poniendo en marcha otra acción compensatoria, que consiste en activarse”, añade Cano. El doctor Rius, sin embargo, defiende el uso de ansiolíticos-tranquilizantes si pueden ayudar. “Es más sano tomarlos que pasar una noche en blanco o todo el día tenso y nervioso”, matiza.

El estrés pone en pie de guerra emociones como la tristeza, la rabia o el miedo. Acentúa la irritabilidad y las discusiones. Y hay estudios que avalan que la ira es uno de los predictores de infarto: su probabilidad aumenta si se produjo una discusión acalorada dos horas antes.

Las mujeres son más vulnerables ante el estrés. Lo padecen en un 32%, frente al 25% de los hombres. Los trastornos de ansiedad también les afectan tres veces más

que a los varones. “Si no se tratan estos problemas, pueden desembocar en trastornos depresivos”, recuerda Cano.

“Con psicoterapia y un tratamiento adecuado se pueden remontar la ansiedad y el estrés en unos meses”, señala el presidente de SEAS. “Es fruto de un pensamiento erróneo. Atajarla implica cambiar la manera de interpretar la realidad y de entender la información. A menudo se producen errores interpretativos o se dedica demasiada atención a los problemas, lo que potencia la ansiedad. Para abordar esta alteración se requiere una labor de aprendizaje y diferentes técnicas”, sostiene.

Pero el estrés no sólo es una alteración personal. Al estrés personal hay que añadir la atmósfera estresante que se respira en el trabajo y en la vida familiar y social. Una tensión colectiva que retroalimenta el malestar de los individuos ya estresados o proclives a ello. ¿Es una utopía aspirar a una vida tranquila? No, siempre y cuando se rebajen expectativas y se reduzcan objetivos, al menos en el terreno cuantitativo. “Cuanto más estresores (creadores de estrés) tengas en tu vida, peor”, sostiene Antonio Cano.

Responder, no reaccionar

“No me dedico a estudiar el estrés, sino a combatirlo”, afirma Andrés Martín-Asuero. Experto en estrategias para reducir el estrés, sostiene que la clave es vivir con atención plena o atención consciente. O dicho de otro modo: atender plenamente al presente y suspender juicios anteriores que interfieran con lo que estamos viviendo en ese momento. Andrés Martín, biólogo de formación, se replanteó su vida tras sufrir él mismo la espiral del estrés. Después de varios años como directivo, abandonó el mundo empresarial y se marchó a Estados Unidos para formarse con Jon Kabat-Zinn en el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Sostiene que cuando estamos bajo estrés es difícil vivir el presente y, en definitiva, ser eficaces. “Hay una gran diferencia entre responder a los estímulos que nos llegan y reaccionar. Cuando se responde de forma reactiva, somos rehenes de las emociones, se cae en la impulsividad y no se toman las decisiones adecuadas. Cuando se presta atención, es más fácil comprender el problema y darle una solución. Más que controlar el estrés, se trata de aprender a autorregularse”. Esta conexión con lo que se está haciendo y con lo que tenemos que afrontar en cada momento nos lleva a mecanismos de autorregulación. Es cuestión, dice, de entrenar la atención con técnicas para saber distanciarse de los problemas, comprender las propias emociones y dar la mejor respuesta a lo que nos interpela. “Por ejemplo, si un directivo acostumbrado a dar órdenes aplica esta receta a su hijo que trae de pronto malas notas, no va a funcionar. Por el contrario, si, en vez de enfadarse, muestra sorpresa ante algo que antes no ocurría y mira a ver qué está pasando, solventará mejor la situación”.

Martín trabaja con personas que, más que estrés, tienen malestar. “Vivir el presente no es prescindir del pasado, sino tratar de que no nos condicione. Hay que ser asertivo, plantear posibilidades... ¿Funciona o no funciona? Si funciona, ¿cómo se hace?”. Piensa que no hay que resignarse a malestares crónicos. Tampoco está de acuerdo con que la gente asuma de por vida trabajos que le pesan como una losa. “Si a alguien le ocurre eso, que cambie de trabajo”, replica. En tiempos de crisis tal vez no sea fácil, pero, en todo caso, siempre se pueden paliar los efectos más perversos.

Otro aspecto susceptible de entrenamiento es la comunicación consciente: “¿Cómo lo digo? O bien, ¿cómo me siento? ¿Dedico tiempo a lo que me importa? ¿Qué vida quiero vivir?”. El estrés no sólo oscurece la vida, sino que conduce a un enmascaramiento de los problemas a través de hábitos compulsivos. “El estrés cambia la alimentación. Ese mismo estrés pide una alimentación que vuelve a estresar...”, concluye Andrés Martín, autor de *Con rumbo propio* (Plataforma), un compendio de sus técnicas.