

## **Se incrementan casos de estrés por crisis financiera.**

### **Resumen:**

Lo que empezó en abril de 2007 al desplomarse de manera significativa el valor de las acciones de algunas inmobiliarias europeas, a lo que supuestos expertos bursátiles y gobernantes expresaron en Estados Unidos y México, que así es el juego de la bolsa, unas veces se gana y otras se pierde, catalogando a los inversionistas de especuladores y faltos de espíritu emprendedor, con el paso de los meses se transformó en la peor crisis financiera global de la historia de la humanidad, esta noticia económica ha traído consigo que la población se encuentre estresada y con incertidumbre ante esta situación, ya que no se sabe si continuará la subida en los precios de los alimentos, si se incrementará el desempleo, si el valor adquisitivo de la moneda nacional continuará bajando, ante el miedo de un escenario catastrófico, las autoridades de salud de todas las naciones deben poner mayor atención al respecto, ya que la exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a enfermedades y en situaciones muy extremas a la muerte, por ello, esta ponencia dará a conocer el escenario que produjo esta crisis financiera internacional, misma que a ocasionado miles de casos de estrés en el mundo, así como definiciones, etapas, causas, tipos y tratamiento de este estado psicofísico contemporáneo.

### **Palabras claves:**

Estrés. Crisis financiera. Bolsa de Valores. Salud mental. Población. Incertidumbre.

### **Índice de contenidos:**

1. Crisis financiera.
2. Estrés.
  - 2.1. Introducción.
  - 2.2 ¿Que es el estrés?.
  - 2.3. Causas.
  - 2.4. Síntomas.
  - 2.5. Etapas del estrés.
  - 2.6. Clases de estrés.
  - 2.7. Alteraciones ocasionadas por el estrés.
  - 2.8. Fitoterapia.
  - 2.9. Tratamiento.
3. Conclusión.
4. Citas Bibliográficas.
5. Bibliografía.

### **1. Crisis financiera.**

Por el tiempo que ha durado, su magnitud y su alcance, la actual crisis financiera se puede considerar más grave que la que comenzó en octubre de 1929.

Haciendo un poco de historia y recordando los últimos problemas financieros de la última decenio del siglo XX, observamos primeramente, el efecto tequila (1994-1995). El pésimo

manejo político y económico golpeó en Latinoamérica en forma de huracán financiero al que se le denominó efecto tequila, lo anterior trajo consigo fuga de capitales, se agudizó el problema de la deuda externa y la economía de muchas naciones quedó literalmente aniquilada. El mercado accionario perdió 44 por ciento, la recuperación a lo niveles máximos previstos tomó poco más de un año con tres meses.

Cuando apenas se empezaban a sentir la recuperación, la Federación Rusa suspendió sus pagos y con ello arrastró a los mercados emergentes, la crisis se extendió por Asia, donde quebraron diversos bancos y economías, por lo anteriormente expuesto 1998 se recordará por el debacle financiero por la crisis rusa.

Iniciando el nuevo siglo aparecen otras amenazas y otros tipos de crisis, el terrorismo y los fraudes por especulación. En 2000 – 2001, se colapsan las empresas de internet y son destruidas las torres gemelas. La quiebra de empresas tecnológicas (principalmente sitios de internet) desmoronó el Nasdaq, la bolsa de las empresas medias. La caída se prolongó un año y medio debido a la destrucción de las torres gemelas de Nueva York y a la debilidad general de la economía de los Estados Unidos de América, como podemos apreciar compañeros congresistas, la economía de la otrora nación más poderosa del planeta desde finales del siglo XX ya no era tan sólida como nos hacían creer. En ese tiempo Estados Unidos de América presentó recesión económica, para recuperarse los mercados tardaron dos años y tres meses.

La crisis inmobiliaria, ocasionada por el desmoronamiento del sector hipotecario de Estados Unidos de América, ha puesto en jaque a las casas de bolsa, bolsas de valores, bancos, naciones, es decir al planeta entero. Dos corredurías históricas se disolvieron, otras se fusionaron o fueron adquiridas por el gobierno norteamericano y otras tantas siguen convulsionándose. La recesión económica agrava el problema. El sistema financiero, medular para el movimiento económico, se encuentra impresionante frágil.

Recordamos que en 2001 se derrumbaron los edificios que albergaron a diversas entidades financieras, las entidades siguieron vivas, pero aunque en la actualidad sus edificios materiales siguen firmes, lo que ahora se desintegró fue el valor económico de las propias entidades, y lo anterior, no sucedía, desde aquel legendario octubre de 1929.

Estados Unidos de América una nación acostumbrada a vivir de las rentas de todos los países del orbe, tal y como lo hacían las antiguas metrópolis coloniales, se encuentra ante la peor crisis financiera de su historia, debido a ello, ocho de cada 10 estadounidenses padecen en la actualidad problemas de estrés debido a su situación económica.

Las mujeres y las personas de la tercera edad son quienes presentan mayor preocupación, comparados con los hombres y los jóvenes.

La crisis financiera de origen inmobiliario en Estados Unidos, ya se propagó por todo el planeta tierra y a la mayoría de las personas no les interesa el rescate financiera o la crisis financiera que sufre la Unión Americana, ya que cada quien está demasiado preocupado y ocupado viviendo su propia crisis económica.

Para el común de los seres humanos y específicamente para el pueblo estadounidense, el rescate financiero por 700 mil millones de dólares, resultó ajeno, a pesar de ser históricamente el mayor rescate público de la empresa privada. Lo anterior, debido a que al ciudadano común no lo va a favorecer en nada, porque de ese dinero ni un solo dólar va a

llegar a su billetera para pagar la comida o la renta. La población se preocupa al extremo porque le alcance su ingreso, por lo que sucede en su hogar, no en “x” o “y” banco.

La verdad, es una lastima que se desperdicie tanto dinero, cuando la gente necesita infinidad de obras sociales (salud, educación y alimentación), aunque es respetable y autónoma la legislación estadounidense, sorprendió la manera tan rápida de su aprobación, es de imaginar que tal velocidad de los congresistas no hubiera sido igual si se tratara de dinero para las necesidades de la gente, pero aquí los medios de comunicación y los gobiernos del orbe han puesto ante los ojos del mundo a los dueños de las inmobiliarias y de los bancos como unos mártires y benefactores de la humanidad que hay que ayudar, ¿y las personas que tenían crédito inmobiliario y perdieron la casa, el ciudadano común que tendrá que pagar más impuestos y ver mermado su poder adquisitivo, y los inversores que perdimos nuestro dinero y no tenemos ninguna garantía que se nos reintegre el capital con el que trabajaban las constructoras de viviendas o con el que amasaron grandes fortunas en la bolsa de valores los dueños de las inmobiliarias?, acaso en el planeta tierra, existimos seres humanos de segunda y sólo los dueños de empresas aliados de los gobiernos son de primera.

Ante ésta situación, se puede considerar que lo menos peligroso es tener estrés, opino esto, porque muchas personas y esos datos siempre están ocultos, lamentablemente no encontraron otra solución y optaron por el suicidio, no es exageración, así ha pasado.

Porque al quedarse sin dinero a uno no lo va a rescatar ningún gobierno, el problema ahora es estirar al máximo el ingreso en el mejor de los casos, no perder el empleo y que todas las cuentas estén pagadas, porque día con día la situación se está poniendo más caótica.

Prácticamente desde 2007 y mayormente en 2008 sube la renta, los alimentos, el gas, la gasolina, hasta la ropa que sólo puede ser adquirida en oferta. El dinero ya no alcanza para lujos, se gasta sólo en lo indispensable y los diferentes gobiernos del mundo deberían hacer lo mismo, no gastar tanto dinero de los contribuyentes en salvar empresas privadas, porque es el dinero del pueblo y al final no vaya a ser que acabemos todos en bancarrota.

## **2. Estrés.**

### **2.1. Introducción.**

En la actualidad es común escuchar en reuniones sociales, en el transporte público, en el empleo muchas cosas sobre el estrés ocasionado por el trabajo, la jubilación, la crisis financiera, el ejercicio, los problema familiares y hasta por la contaminación, ésta palabra de uso común, como felicidad, fracaso o éxito, significa cosas muy distintas, por ello, es difícil definirle.

Lo leemos en los diarios, hasta comentamos que la risa de esa persona es por estrés, en los programas televisivos lo mencionan, pero todas estas personas saben realmente que es el estrés y cómo deben enfrentarse a él sin llegar a lamentarlo. Esta palabra es muy usada por la sociedad y ya forma parte del vocabulario cotidiano, pero la mayoría de personas no sabe lo que significa y todo lo que está detrás del estrés.

Para que una persona sufra de estrés, debe encontrarse en una situación donde exista demasiada presión, pudiéndose presentar en ambientes de trabajo exigentes o cuando en la escuela dejan demasiada tarea o hay que estudiar y el discente no se organiza adecuadamente.

Esta enfermedad contemporánea, no tiene edad ya que puede presentarse en cualquier etapa de la vida, hasta en la época prenatal, donde el producto es afectado probablemente por sustancias o por el medio ambiente.

Por lo general, la mayor parte de los seres humanos pueden manejar el estrés de la vida moderna, el estrés es considerado normal, pero en promedio para el 10 % de la población esto no es posible. La razón por la cual estas personas son más susceptibles al estrés es porque han heredado una condición llamada “ baja tolerancia al estrés ”. Estas personas tienen una falla en el funcionamiento biogenético: ánimo / endorfina a niveles de estrés que otras personas pueden manejar sin ningún problema. Para las personas que han heredado esta condición un nivel de 150 en la escala de estrés es suficiente para afectar sus niveles en el sistema biogenético de ánimo / endorfina y causar por sobre-estrés.

## **2.2 ¿Que es el estrés?**

“Estrés, (del inglés, "stress"), "fatiga", en especial la fatiga de materiales es toda demanda física o psicológica fuera de lo habitual y bajo presión que se le haga al organismo, provocándole un estado ansioso. En la mayor parte de los casos, el estrés aparece debido a las grandes demandas que se le imponen al organismo”.(1)

Desde que este término fue introducido en el ámbito de la salud por Hans Selye (2), se convirtió en una de las expresiones más utilizadas, tanto por profesionales de la salud, como en el lenguaje coloquial de la calle. Selye, precisó el estrés como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o entorno estresante. Sin embargo, se han efectuado múltiples trabajos sobre el estrés que han aportado diversas conceptualizaciones. Una conceptualización más evidente de estrés, lo detallaría como un exceso de demandas ambientales sobre la capacidad del individuo para resolverlos, considerando además las necesidades del sujeto con las fuentes de satisfacción de esas necesidades en el entorno laboral, familiar o social.

El estrés es un suceso usual en nuestras vidas. No puede evadirse, ya que cualquier cambio al que debemos adaptarnos representa estrés. Los acontecimientos negativos, daño, enfermedad o muerte de un ser querido, son acontecimientos estresantes, así como los sucesos positivos, ascender en el empleo trae consigo el estrés del nuevo status, de nuevas obligaciones.

Las experiencias estresantes se originan de tres fuentes básicas: nuestro entorno, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos.

El entorno se refiere al entorno ambiental, como por ejemplo: ruidos, muchedumbres, demandas de adaptación, etc. Las amenazas exteriores producen en nuestro cuerpo unos cambios estresantes. Debido a lo anterior, nuestra forma de reaccionar ante las demandas, los problemas y los peligros, se determina por una aptitud innata de lucha o escape, cuando los estímulos que nos llegan son descifrados como amenazantes.

Las fisiológicas ó biológicas se refieren a nuestro organismo: accidentes, enfermedad, trastornos, etc. El sistema nervioso, ya que al estar frente a una escenario estresante hace alterar la frecuencia cardiaca, incrementando el estado de vigilancia y también aumentando la irrigación en el cerebro y músculos, disminuyendo la irrigación en los riñones y en la piel. De igual forma el sistema endocrino produce estrés, debido a que las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y cortisol que hacen que aumente la glicemia, se reduzca la inflamación e inhibe las reacciones alérgicas

El origen psíquico o de nuestros pensamientos, se presenta de la siguiente manera: Las experiencias más traumáticas, como son los accidentes, catástrofes o experiencias de guerra pueden ocasionar una alteración conocida como alteración de estrés post-traumática. Famosa en tiempos de guerra como neurosis de guerra, esta alteración pasó a denominarse así, tras su aparición en ex-combatientes que volvían de Vietnam, de la Guerra del Golfo, de Afganistán o Irak e intentaban reincorporarse a la vida civil. Sus síntomas que pueden tardar meses en aparecer, tras observar un estado inicial de aturdimiento, incluye la irritabilidad nerviosa, dificultad en relacionarse con el entorno y depresión.

Este proceso se descifra en una serie de cambios físicos perceptibles. Así, por ejemplo, el oído se agudiza y las pupilas se agrandan para mejorar la visión, para responder al desafío los músculos se tensan, la sangre es bombeada al cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer los procesos mentales. Las frecuencias respiratoria y cardiaca aumentan, y como la sangre se desvía preponderantemente hacia la cabeza y el tronco, las extremidades y sobre todo las manos y los pies, se perciben sudorosos y fríos. Si no se libra al organismo de estos cambios sucedidos durante la fase de reconocimiento y consideración de la amenaza, se entra en un estado de estrés crónico. Cuando uno se encuentra estresado y añade aun más estrés, los centros reguladores del cerebro tienden a hiperreaccionar provocando desgaste físico, crisis del llanto, y potencialmente depresión.

Por lo anteriormente expuesto, se considera al estrés como un estado psicofísico de reacción a toda agresión. Es la tensión física y mental que se tiene cuando se enfrenta con el cambio o el peligro. Cuando la persona está bajo tensión, dentro de su cuerpo se activa un sistema que le indica y lo prepara para afrontar el peligro o el cambio, es una defensa natural del organismo, que opera como una reacción del cuerpo, como una respuesta del organismo. Se encuentra dentro de nosotros mismos, son recursos excepcionales que se llaman “ lucha o huir ”.

### **2.3. Causas.**

El estrés es la respuesta a las situaciones de peligro, el organismo se organiza para combatir, por medio de la secreción de sustancias como la adrenalina(3), producida primordialmente por las glándulas suprarrenales o “ adrenales “ (llamadas así por estar situadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción.

El estrés puede ejercer cierta influencia sobre cualquier enfermedad, como en el caso del catarro o tuberculosis, incluso el cáncer. Los científicos atribuyen lo anterior o alguna parte de este efecto a la historia evolutiva, argumentando que cuando el ser humano vivía bajo la amenaza física de animales salvajes y otros elementos, el cuerpo evolucionó ayudando a gestionar estas presiones físicas. Huir o luchar, denominadas reacción de agresión o fuga son dos formas acertadas de combatir muchas amenazas físicas. No obstante, el problema se presenta cuando el cuerpo esta preparado para enfrentarse al peligro pero no puede hacerlo. La repetición de experiencias similares de naturaleza frustrante puede crear estados tales como la hipertensión.

El estrés no puede eliminarse, porque es parte de nuestra vida, hasta puede ser positivo si sabemos manejarlo efectivamente.

El estrés negativo se puede manejar, es decir, efectuar un tratamiento con este nivel de estrés, pero hay que tener en cuenta que el estrés no sólo se caracteriza por experiencias dolorosas, sino que también con momentos alegres, el afrontar o convivir con ambos tipos de estrés nos ayuda a madurar en muchas maneras.

#### **2.4. Síntomas.**

¿Cómo identificar los síntomas del estrés?

- El corazón late más fuerte y rápido.
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción, por lo tanto la piel (especialmente la de la cara) se torna pálida.
- Los sentidos se agudizan.
- Se suda, la boca se seca, cambio en el apetito, dolor de cabeza, temblor en las manos.

El estrés incluye distrés, el resultado de acontecimientos negativos, y eustrés, el resultado de acontecimientos positivos. Aunque se produzca una situación de distrés al mismo tiempo que otra de eustrés, ninguna de las dos anulará a la otra. Ambas son adictivas y estresantes por sí mismas (4).

Estrés positivo: Ante una emergencia, el mecanismo se activa en forma automática. El problema se percibe claramente, se interpreta con mayor rapidez y se toma una decisión inmediatamente. Una vez que el problema se ha resuelto, el organismo vuelve a su funcionamiento normal.

Estrés negativo: El estrés en exceso es malo, los estímulos pueden llegar a producir diversas enfermedades y trastornos, porque la energía que el físico necesita no le da tiempo al organismo para recuperarse y el cuerpo sufre un desgaste.

#### **2.5. Etapas del estrés.**

- Primera etapa: De alarma. El cuerpo identifica el estrés y se dispone para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que intensifican los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen mas lenta la digestión.
- Segunda etapa: De resistencia. El cuerpo restaura cualquier daño ocasionado por la reacción de alarma. No obstante, si el estrés continua el cuerpo permanece alerta y no puede subsanar los daños.
- Tercera etapa. De agotamiento. Cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a enfermedades y en situaciones muy extremas a la muerte.

#### **2.6. Clases de estrés.**

- Sociológico: característico de una situación de crisis social.
- Laboral: no todos reaccionan igual frente a las condiciones de trabajo, los síntomas son muy personales y están relacionados con la propia personalidad y su forma de reaccionar a los estímulos externos.
- Fisiológico: agresión del organismo por causas físicas, enfermedad.

- Cambios ambientales, alteraciones del sistema endocrino, alteraciones del sistema nervioso vegetativo, modificaciones del ritmo y frecuencia cardio-respiratorias, modificaciones de la tensión arterial, los niveles de azúcar y grasas de la sangre, modifican las funciones hormonales y alteran los ciclos menstruales.
- Psicológico: respuestas emocionales; angustias - ansiedad - irritabilidad - estados de ánimo negativos - aumento del colesterol - insuficiencias coronarias.

## **2.7. Alteraciones ocasionadas por el estrés.**

Alteraciones de sueño y de humor, estómago revuelto, dolor de cabeza y relaciones alteradas con familia y amigos son síntomas de problemas relacionados con el estrés

Las cefaleas crónicas y la hipertensión es una de las alteraciones mas habituales que agrava el estrés, aunque no hay síntomas apreciables, la hipertensión (5) puede lesionar los riñones y llevar a un ataque de apoplejía (6).

Otras alteraciones vinculadas con el estrés y de orden mas común son los problemas gastrointestinales. Los mas serios son las úlceras pépticas (7) y la anorexia nerviosa (8). Las ulceras ocasionan nauseas y dolor. La anorexia nerviosa mas común entre las mujeres adolescentes se identifica por la negativa a comer, hasta el extremo de que pueden llegar a morir. Los más comunes y que por lo regular son los que más menciona la gente, son las dolencias inflamatorias del colon y del intestino tales como la colitis ulcerosa (9) y la enteritis local (Inflamación del intestino, especialmente del delgado).

También se presentan alteraciones del sistema respiratorio a las personas afectadas por el estrés. La mas típica de ellas es el asma, caracterizada por respiración dificultosa, tos, sibilancias, flemas y la susceptibilidad a los resfriados.

Las situaciones mas traumáticas, como pueden ser accidentes, catástrofes o experiencias de guerra pueden ocasionar una alteración, como vimos anteriormente y que se denomina "alteración de estrés post-traumática".

El estrés producido por la propia organización presenta los siguientes factores de riesgo para la salud: consumo de alcohol como forma de escape, animo deprimido, baja autoestima, poca satisfacción en el trabajo, intención de abandonar el trabajo y absentismo laboral, la alteración principal es que al no poder superar esta tensión, puede responder a largo plazo con enfermedades coronarias (10), depresivas, etc.

“El estrés se encuentra en la cabeza, ya que es el cerebro el responsable de reconocer y responder a los estresores de distintas formas. Cada vez son más los estudios que corroboran el papel que juega el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Un estudio de la Universidad de California demostró que un estrés fuerte durante un corto periodo, por ejemplo: como lo es la espera durante la cirugía de un ser querido, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro. Esto es, un estrés agudo puede cambiar la anatomía cerebral en pocas horas. El estrés crónico, por su parte, demostró la disminución del tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria, por lo menos es el efecto encontrado en ratas.”(11).

“En la actualidad existe una gran variedad de datos experimentales y clínicos que ponen de manifiesto que el estrés, si su intensidad y duración sobrepasan ciertos límites, puede producir alteraciones considerables en el cerebro. Éstas incluyen desde modificaciones más o menos leves y reversibles hasta situaciones en las que puede haber muerte neuronal. Se sabe que el efecto perjudicial que puede producir el estrés sobre nuestro cerebro está directamente relacionado con los niveles de hormonas (glucocorticoides, concretamente)

secretados en la respuesta fisiológica del organismo. Aunque la presencia de determinados niveles de estas hormonas es de gran importancia para el adecuado funcionamiento de nuestro cerebro, el exceso de glucocorticoides puede producir toda una serie de alteraciones en distintas estructuras cerebrales, especialmente en el hipocampo, estructura que juega un papel crítico en muchos procesos de aprendizaje y memoria. Mediante distintos trabajos experimentales se ha podido establecer que la exposición continuada a situaciones de estrés (a niveles elevados de las hormonas del estrés) puede producir tres tipos de efectos perjudiciales en el sistema nervioso central, a saber:

1. **Atrofia dendrítica.** Es un proceso de retracción de las prolongaciones dendríticas que se produce en ciertas neuronas. Siempre que termine la situación de estrés, se puede producir una recuperación de la arborización dendrítica. Por lo tanto, puede ser un proceso reversible.
2. **Neurotoxicidad.** Es un proceso que ocurre como consecuencia del mantenimiento sostenido de altos niveles de estrés o GC (durante varios meses), y causa la muerte de neuronas hipocampales.
3. **Exacerbación de distintas situaciones de daño neuronal.** Éste es otro mecanismo importante por el cual, si al mismo tiempo que se produce una agresión neural (apoplejía, anoxia, hipoglucemia, etc.) coexisten altos niveles de GC, se reduce la capacidad de las neuronas para sobrevivir a dicha situación dañina.” (12).

## **2.8. Fitoterapia.** ( Remedios con plantas para el estrés).

La misión primordial de la fitoterapia en el problema del estrés reside en emplear aquellas plantas cuya finalidad se interpretará en :

- Utilizar plantas con características sedantes o hipnóticas que ayuden a dormir mejor.
- Utilizar plantas tónicas del sistema nervioso.

Uso Interno (13):

- Ginseng y Ginseng siberiano : ( *Panax ginseng* y *Eleutherococcus senticosus*) Ambos muy utilizados para combatir la depresión y reducir el estado de estrés personal ( Tomar cápsulas preparadas, de acuerdo al prospecto)
- Hierba de San Juan, Hipérico : (*Hypericum perforatum* L. ) Su uso prolongado - entre unos 4 y 6 meses - constituye un tónico reparador del sistema nervioso ( Una cucharadita de polvo de flores machacadas 2 veces al día) Ver contraindicaciones.
- Borraja ( *Borrago officinalis* ) Para equilibrar el exceso de hormonas suprarrenales que se produce en una situación de estrés ( Infusión de una cucharada de hojas secas por vaso de agua. Tomar un par de vasos al día)
- Valeriana: ( *Valeriana officinalis* ) Contra cualquier tipo de trastorno nervioso y depresivo - palpitaciones, espasmos, vómitos, agotamiento nervioso, estrés, etc. ( Infusión de unos 15 gramos de la raíz de la planta que se deja reposar durante toda la noche)
- Albahaca: (*Ocimum basilicum*) Infusión de una cucharadita de hojas secas por vaso de agua. Tomar un par de tazas al día después de las comidas principales. Si se aumenta la dosis tiene propiedades narcóticas.
- Melisa ( *Melisa officinalis*) Muy útil para toda clase de alteraciones del sistema nervioso ( Infusión de un pellizco de hojas secas en un vaso de agua durante 1/4 de hora. ( 3 vasos al día)

■ Tila: ( *Tilia europaea* , *T. platyphyllos*, *T. cordata*) Uno de los recursos más utilizados contra los " problemas de nervios" ( Infusión de media cucharada de postre de flores secas por vaso de agua. Tomar 3 o 4 vasos al día, dependiendo del estado personal)

■ Espino albar: ( *Crataegus oxycantha*, *C monogyna*) Especialmente indicado para conciliar el sueño y en una situación de ansiedad personal ( Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua . Tomar un par de tazas al día ) ( Existen suplementos en farmacias y herbolarios de esta planta en combinación con otras, como la pasionaria, o la valeriana. Beber de acuerdo al prospecto)

■ Kava kava ( *Piper methysticum*) Elimina el estrés y facilita la incorporación al trabajo. Usar comprimidos de venta en farmacias o herbolarios de acuerdo al prospecto. (13).

Uso externo (13):

■ Salvia: ( *Salvia officinalis* ) Añadir al agua del baño la Infusión de 3 cucharadas de planta seca en un litro de agua. Tomar un baño durante 15 o 20 minutos

■ Tomillo: (*Thymus vulgaris*) Es un relajante y somnífero muy suave. En situaciones de cansancio o pesadez general se puede aplicar un baño relajante añadiendo en el agua de la bañera una buena porción de infusión de flores de tomillo. ( Aquí influye mucho el aminoácido lisina, que resulta imprescindible en el organismo para que los jóvenes tengan un adecuado crecimiento y cuya falta puede provocar, entre otros síntomas, la sensación de cansancio o pesadez general). Una infusión muy ligera, a razón de una cucharadita de té por taza de agua ayuda a conciliar el sueño.

■ Albahaca: (*Ocimum basilicum*) Diluir una infusión de flores secas en el agua del baño. (13).

Vitaminas, minerales y otros suplementos para el estrés (13).

◆ Aceite de germen de trigo: Puede tomarse junto con algunos de estos remedios y resulta bastante eficaz en el tratamiento del estrés.

◆ Levadura de cerveza: Por su contenido en vitamina B resulta muy adecuada como complemento para tratar el estrés. ( Tomar un par de cucharadas con la leche o el yogur)

◆ Complementos de vitamina B1 ( tiamina y ácido pantoténico)

◆ Pionogenol: Es un extracto de uva. Se puede tomar la dosis máxima recomendada en el producto. (13).

## 2.9. Tratamiento.

El tratamiento de las alteraciones producidas por el estrés se limita a veces a aliviar el síntoma físico concreto. Por ejemplo, la hipertensión se puede controlar con fármacos. Los otros tratamientos psicológicos van dirigidos a ayudar a la persona a solucionar la causa del estrés o bien a enfrentarse a ella de una manera mas eficaz. A menudo se recomienda la combinación de tratamientos físicos y psicológicos. (terapias experienciales).

Como por ejemplo:

- \* Localizar el origen.
- \* Cuidar la alimentación.
- \* Hacer ejercicio.
- \* Aprender a contar lo que le pasa.

- \* Ser optimista.
  - \* Dé a su cuerpo y a su mente la oportunidad de relajarse.
- "La relajación mental elimina la tensión psíquica"

Terapias; técnicas para combatir el estrés:

- Respiración yoga completa: a) baja - b) media - c) superior y completa.
- Ejercicios de relajación basados en la tensión y relajación de distintos grupos musculares.
- Autocontrol, conductas específicas que permitan modificar el medio; para que esto facilite la aparición de las conductas deseadas. Ejemplo: para dejar de fumar, es necesario tener fuerza de voluntad, pero esto resultaría vano si no se pasa a la acción.
- Deportes no agresivos.
- Abstinencia de alcohol, drogas, tabaco.
- Control mental; cambiar los pensamientos negativos por positivos 1) detener los pensamientos - es un entrenamiento mental encaminado a evitar los pensamientos molestos que nos acechan. Hay que observarlos - identificarlos - verbalizarlos - y establecer un estímulo para interrumpir ésa cadena de pensamientos negativos. Ejemplo: una palmada, un grito, etc. 2) solución de los problemas; ha y que cambiar el modo de considerarlos, el problema se debe definir y buscar posibles respuestas alternativas y poder tomar una decisión. Alimentación; un cuerpo equilibrado, con una dieta rica en: carbohidratos, proteínas, minerales y agua. Descanso, relajación, meditación. Los tranquilizantes son muy fáciles de tomar, pero pueden resultar perjudiciales a largo plazo, pues se pueden convertir fácilmente en un acostumbamiento.

“En el Congreso de Neurociencias de 2008 se llevó a cabo en Washington DC se presentó una investigación y sugiere masticar chicle para combatir el estrés. Esto es sugerido por un estudio de la Universidad de Northwestern y el Wrigley Science Institute que demuestra que masticar chicle en momentos de presión, disminuye el estrés a niveles cinco veces menores de los que se perciben en condiciones normales y que además mejora la memoria a corto plazo. Aunque los científicos no saben aún cual es el factor responsable de este efecto: el azúcar, el sabor o la mecánica de masticar. Sea cual sea, replantea las estrictas reglas escolares de no masticar chicle en clase.” (11).

Consejos para hacer frente al estrés:

- ◆ Al sentirse apurado, emplear una técnica de relajación.
- ◆ Comer comidas bien balanceadas, evitar los alimentos grasos y azucarados.
- ◆ Conseguir reposo adecuado, establecer una hora regular para dormir.
- ◆ Controlar las emociones, decidir si las circunstancias valen la pena para angustiarse.
- ◆ Desarrollar buen sentido del humor cuando las cosas no van bien.
- ◆ Evitar apurarse y preocuparse.
- ◆ No compadecerse cuando las cosas no están yendo bien.
- ◆ No consumir azúcar, cafeína, alcohol, tabaco, marihuana.
- ◆ No depender del alcohol o de las drogas o la automedicación para hacer frente a un problema.
- ◆ No mantener los sentimientos dentro de sí mismo, identifique los errores y converse con algún amigo.

- ◆ Ser realista en lo que se puede y no se puede hacer, las metas ambiciosas son causas frecuentes de estrés.
- ◆ Tomar decisiones sin importar que se pueda equivocar, llegue a acuerdos lo más que se pueda.
- ◆ Tomarse un tiempo para uno y hacer algo hermoso que le guste. Ser bueno con uno mismo.
- ◆ Tratar de seguir rutinas, evitar las desorganizaciones.

Nos protegen del estrés:

- Actividades deportivas.
- Redes sociales (familia, amigos)
- Estabilidad económica.
- Sueño tranquilo, y dormir las horas suficientes.
- Organizar de manera equilibrada el tiempo.
- Estabilidad laboral.

Si el estrés no se trata puede llevar a la muerte: Los científicos han establecido que esto puede llevar a la muerte, pero no es el estrés como tal, sino que las enfermedades que este desencadena (depresión, trastornos psicológicos, etc.). Sobre todo los ataques cardiacos que se producen por exceso de trabajo, u otras causas.

### **3. Conclusión.**

En resumen se puede decir que el estrés, como creen en general las personas, no es solamente algo negativo y que nos puede dañar, sino que también es algo bueno y que es necesario para vivir puesto que cuando alguien se enfrenta a un problema o situación de peligro, este mecanismo se activa, con lo cual nos ayuda a reaccionar rápido frente a la dificultad que nos vemos enfrentados.

También se puede concluir que el estrés ha estado presente desde siempre y que no es una enfermedad moderna, sólo se ha puesto de moda en los últimos tiempos. Inclusive desde que nacemos o antes de esto, ya hemos tenido en el vientre de nuestras madres.

El estrés no se puede eliminar tampoco, ya que es necesario para vivir y enfrentar las dificultades, pero sí es necesario bajar su nivel y tratarlo, ya que los efectos de este y las enfermedades que desencadena nos pueden llevar a la muerte.

### **4. Citas Bibliográficas.**

(1) Wikipedia, la enciclopedia libre. Estrés. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: <http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés>

(2) Wikipedia, la enciclopedia libre. Historia del concepto. Consultado el 7 de enero de 2009. Disponible en: URL: [http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés#Historia\\_del\\_concepto](http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés#Historia_del_concepto)

(3) La adrenalina, también llamada epinefrina en su sustitutivo sintético, es una hormona vasoactiva secretada en situaciones de alerta por las glándulas suprarrenales. Es una monoamina catecolamina, simpaticomimética derivada de los aminoácidos fenilalanina y tirosina. A veces es llamada "epi" en la práctica médica.

Wikipedia, la enciclopedia libre. Adrenalina. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: <http://es.wikipedia.org/wiki/Adrenalina>

(4) Wikipedia, la enciclopedia libre. Estados de adaptación. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: [http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés#Estados\\_de\\_adaptaci.C3.B3n](http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés#Estados_de_adaptaci.C3.B3n)

(5) La hipertensión arterial es una condición médica caracterizada por un incremento de las cifras de presión arterial por encima de 140/90 mmHg, afectando a cerca de mil millones de personas a nivel mundial. La hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar, sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo.

Wikipedia, la enciclopedia libre. Hipertensión arterial. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: [http://es.wikipedia.org/wiki/Hipertensi%C3%B3n\\_arterial](http://es.wikipedia.org/wiki/Hipertensi%C3%B3n_arterial)

(6) Un ataque de apoplejía o derrame cerebral ocurre cuando el suministro de sangre de una parte del cerebro se reduce repentinamente o se interrumpe. Esa parte del cerebro muere y deja de funcionar.

University of Michigan Health System. ¿qué es un ataque de apoplejía o derrame cerebral?.

Consultado el 7 de enero de 2009. McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries.

Disponible en: URL: [http://www.med.umich.edu/1libr/aha/aha\\_svstrnos\\_spa.htm](http://www.med.umich.edu/1libr/aha/aha_svstrnos_spa.htm)

(7) Una úlcera péptica es aquella que afecta la mucosa que recubre el estómago o el duodeno (la primera parte del intestino delgado). Las úlceras pueden afectar tanto a las mujeres como a los hombres sin importar su edad.

Wikipedia, la enciclopedia libre. Úlcera péptica. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: [http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%A9lcera\\_p%C3%A9ptica](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%A9lcera_p%C3%A9ptica)

(8) La anorexia nerviosa es un desorden alimenticio que amenaza contra la vida y es caracterizada por la privación de comer y por la pérdida excesiva de peso. El desorden es diagnosticado cuando una persona pesa por lo menos el 15 por ciento menos del peso normal de su cuerpo. La pérdida de peso extrema en las personas con anorexia nerviosa puede conducir a problemas peligrosos de salud e inclusive a la muerte.

The Cleveland clinic. ¿qué es la anorexia nerviosa?. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL:

[http://my.clevelandclinic.org/es\\_/disorders/anorexia\\_nervosa/hic\\_anorexia\\_nervosa.aspx](http://my.clevelandclinic.org/es_/disorders/anorexia_nervosa/hic_anorexia_nervosa.aspx)

(9) La colitis ulcerosa es una enfermedad inflamatoria del colon (el intestino grueso) y del recto. Está caracterizada por la inflamación y ulceración de la pared interior del colon. Los síntomas típicos incluyen diarrea (algunas veces con sangre) y con frecuencia dolor abdominal.

Wikipedia, la enciclopedia libre. Colitis ulcerosa. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: [http://es.wikipedia.org/wiki/Colitis\\_ulcerosa](http://es.wikipedia.org/wiki/Colitis_ulcerosa)

(10) La enfermedad coronaria se produce por la obstrucción de las arterias coronarias que son las que llevan la sangre al corazón. Cuando un coágulo sanguíneo obstruye el caudal hacia una parte del corazón se produce un ataque de corazón o infarto de miocardio. Cuando esta obstrucción no es total, se da una angina de pecho.

Botanical-online SL. El mundo de las plantas. Enfermedad coronaria. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: <http://www.botanical-online.com/medicinalsenfermedadcoronaria.htm>

(11) Aguayo-Mazzucato, Cristina. Los cerebros reunidos. Consultado el 27 de noviembre de 2008. Disponible en: URL:

[http://www2.eluniversal.com.mx/pls/impreso/version\\_imprimir.html?id\\_nota=75376&tabla=columnas](http://www2.eluniversal.com.mx/pls/impreso/version_imprimir.html?id_nota=75376&tabla=columnas)

(12) Wikipedia, la enciclopedia libre. Estados de adaptación. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: [http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés#Estados\\_de\\_adaptaci.C3.B3n](http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés#Estados_de_adaptaci.C3.B3n)

(13) Botanical-online SL. El mundo de las plantas. Tratamiento natural del estrés o tensión emocional. Consultado el 7 de enero de 2009.

Disponible en: URL: <http://www.botanical-online.com/medicinalsestres.htm>

## **5. Bibliografía.**

Allen R. Human Stress: its nature and control. Burgess. Minneapolis. 1993.

Fernández-Abascal E.G., Jiménez Sánchez M.P., Martín Díaz M.D. Emoción y motivación II. La adaptación humana. Editado por el Centro de Estudios Ramón Areces. 2003.

Kalimo, R., Cooper, C. L., El-Batawi, M. A., & Organización Mundial de la Salud. Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. Organización Mundial de la Salud. Ginebra. 1988.

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de España. & Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Dublín). El estrés físico y psicológico en el trabajo. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Madrid. 1987.

Norfolk, D. El estrés del ejecutivo: cómo reconocer el estrés y utilizarlo en beneficio propio. Deusto. Bilbao. 1989.

Ross, R. R., & Altmaier, E. M. Intervention in occupational stress: a handbook of counselling for stress at work. Sage. London. 1994.

Sandi C., Venero C., Cordero M.I. Estrés, Memoria y Trastornos Asociados. Implicaciones en el Daño Cerebral y el Envejecimiento. Colección Ariel Neurociencia. Editorial Ariel. 2000.

Tonon, G. Calidad de vida y desgaste profesional: una mirada del síndrome del burnout. Espacio Editorial. Buenos Aires. 2003.

Travers, C. J., & Cooper, C. L. El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente (1ª ed.). Paidós. Barcelona. 1997.