

ESTRÉS

En la sociedad en que vivimos nos vemos sometidos a infinidad de situaciones que ponen a prueba nuestra capacidad de respuesta. Las demandas pueden ser de todo tipo, desde las exigencias cada vez más elevadas de nuestros respectivos trabajos, hasta las responsabilidades domésticas, sin olvidar los conflictos interpersonales dentro o fuera del trabajo.

Nuestra respuesta a cualquier aspecto de nuestras vidas que percibimos como un reto o amenaza, se conoce como estrés y se traduce en una activación fisiológica del organismo que repercute en nuestro modo de pensar, sentir y comportarnos.

Las consecuencias negativas del estrés se manifiestan cuando las personas sienten que no pueden hacer frente adecuadamente a las exigencias del entorno, o a las que uno mismo se impone, amenazando su propio bienestar.

Fases del estrés

Se han identificado tres etapas en la respuesta al estrés.

1. **Fase de alarma:** En el momento de enfrentarnos a una situación difícil o nueva, el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía, con los consecuentes cambios químicos. El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de hormonas. Estas provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo o incluso incremento del nivel de insulina para que el cuerpo metabolice más glucosa para producir energía.
2. **Fase de resistencia:** En esta fase el individuo se mantiene en la situación de alerta, sin que exista relajación. El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta.
3. **Fase de agotamiento:** si la activación, los estímulos y demandas no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse y se comienza a sufrir problemas físicos y psíquicos. Sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo.

¿Cómo se manifiesta el estrés?

El estrés se puede manifestar a través de:

- **Síntomas físicos:** manos frías o sudorosas, molestias de espalda o cuello, alteraciones del sueño, dolor de cabeza, fatiga, problemas digestivos.
- **Conductas:** reacciones impulsivas, trato desapacible hacia los demás, aumento del consumo de tabaco o alcohol, aumento o disminución del apetito.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Emociones/Pensamientos:** ansiedad, carácter irritable, inestabilidad emocional, dificultad para concentrarse, excesiva autocrítica, olvidos.

Consejos para prevenir y combatir el estrés

- **Descubrir lo que provoca estrés.** Identificar cuándo aumenta nuestro nivel de estrés y ante qué situaciones, para intentar resolverlo lo antes posible y que éste disminuya o desaparezca.
- **Cuidar la alimentación.** Además de una dieta equilibrada, es importante reducir o eliminar la ingesta de sustancias tónicas y excitantes como las bebidas estimulantes o alcohólicas, cafeína, tabaco. Los productos estimulantes excitan, pero no nutren y, aunque momentáneamente pueden proporcionar cierta ayuda, su uso continuado acaba produciendo desgaste nervioso, agotamiento y falta de adaptación al estrés.
- **Dormir lo necesario** asegurará obtener un sueño adecuado y que nuestro organismo descanse, de esta manera estaremos en mejores condiciones para afrontar el estrés.
- **Realizar ejercicio físico de forma regular,** adaptado a la edad y condición de cada persona, ayuda a liberar tensiones y facilita el aumento de endorfinas, sustancias que provocan sensaciones placenteras.
- **Aprender a manejar el tiempo más eficazmente.** La precipitación, las prisas y la acumulación desordenada de tareas causan estrés. Hay que dedicar a cada cosa su tiempo, sin olvidar reservar un tiempo para nosotros mismos.
- **Tratar de ver las cosas de otra manera, desarrollar un estilo de pensamiento positivo.** Hablar de nuestros problemas con gente de confianza puede ayudar a ver las cosas desde una perspectiva diferente y a aliviar tensiones internas.
- **Romper la monotonía.** La rutina es un factor que acompaña a la tensión emocional y genera insatisfacción y aburrimiento. Planear actividades diferentes cada día puede ayudar a salir de la rutina.
- **Practicar técnicas de relajación como ejercicios de respiración, masajes y una variedad de terapias complementarias como hidroterapia, musicoterapia y aromaterapia.** La relajación muscular favorece que el organismo perciba los problemas positivamente.

La alimentación y el estrés

Una alimentación saludable y regular es fundamental para mantenernos vitales y en buen estado físico y mental. Nuestra estabilidad física y emocional depende, **en** buena parte, de lo que comemos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Además de limitar el consumo de alimentos que influyen negativamente en la tolerancia al estrés, la dieta debe incluir mayores cantidades de alimentos ricos en nutrientes que combaten el estrés.

Los cereales integrales (arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo) son importantes frente al estrés. Aportan hidratos de carbono complejos y otros nutrientes anti-estrés como zinc y magnesio. Son fuentes de vitaminas B necesarias para el funcionamiento del sistema nervioso, reequilibran la ingesta de potasio y sodio, y aportan fibra dietética que mejora la regularidad intestinal.

Las legumbres (garbanzos, habas, lentejas, soja) contienen vitaminas B anti-estrés, minerales como zinc, calcio y magnesio, fibra dietética (la más beneficiosa para el sistema cardiovascular), proteínas e hidratos de carbono complejos y una buena relación potasio/sodio.

Las frutas y verduras frescas son ricas en potasio, como también una buena fuente de vitaminas y minerales esenciales y de fibra dietética.

Tratamiento del estrés

Muchas de las situaciones que nos provocan estrés son inevitables, pero podemos combatirlas de la manera más saludable posible.

Desde el enfoque médico, el tratamiento para el estrés es la prescripción de tranquilizantes o ansiolíticos, especialmente las benzodiazepinas, que inciden directamente en las respuestas fisiológicas del estrés.

Complementos alimenticios

Multinutrientes como **Multi A-Z (HealthAid) / Multinutriente Completo (Terranova)**, que incluyen:

- Vitaminas del grupo B fortalecen el sistema nervioso y tienen efectos calmantes, lo que ayuda ante situaciones de ansiedad, irritabilidad, tensión e insomnio.
- Vitamina C: Estimula el sistema inmunitario, que se ve debilitado durante el estrés.
- Calcio y Magnesio: Mejoran la ansiedad, el insomnio y relajan los músculos, lo que ayuda a reducir la rigidez y la tensión muscular producidas por el estrés.
- Cromo: Los afectados por el estrés no metabolizan correctamente el azúcar. En este sentido, el cromo favorece un metabolismo eficiente de la glucosa, ayudando así a equilibrar sus niveles en la sangre.
- Zinc: Es necesario para la producción de hormonas. Un déficit de zinc provoca muchos trastornos y síntomas relacionados con el estrés, como irritabilidad, depresión, impotencia y baja inmunidad.

Calm Active® (Nutrinat Evolution): Producto a base de GABA, neurotransmisor involucrado en una respuesta normal frente al estrés, vitaminas del grupo B y

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

magnesio, cofactores, que favorecen la absorción del GABA y además, favorecen la relajación.

Lavanda Complex (Nutrinat Evolution) a base de aceite esencial de lavanda y vitaminas del grupo B. La Agencia Española del Medicamento (AEM) tiene establecido el uso tradicional de este aceite esencial como alivio de los síntomas leves de estrés mental y agotamiento y en trastornos del sueño.

Neuroforte® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Magnesio: Mejora la ansiedad, el insomnio y relaja los músculos, lo que ayuda a reducir la rigidez y la tensión muscular producidas por el estrés.
- L-Glutamina: Cuando el cerebro no dispone de glucosa, transforma la L-Glutamina de la dieta en ácido glutámico como fuente de energía. Además de proporcionar energía al cerebro para que funcione mejor, el ácido glutámico juega un papel importante en las funciones de alerta y en la mejora de la memoria.
- L-Tirosina: Aminoácido que puede reducir la fatiga y los efectos agudos del estrés físico y psicosocial.
- Ginkgo (*Ginkgo biloba*): El estrés es un estado de alta exigencia y tensión tanto física como mental, este estado es una condición propia del ser humano, cuando no existe una buena circulación (los periodos de estrés favorecen una mala circulación) la sangre se concentra más en las extremidades, lo que priva de una óptima irrigación a algunos órganos, dejándolos carentes de nutrientes esenciales como el oxígeno, azúcares y vitaminas, ocasionando atrofias. Dado que el ginkgo tiene acción relajante en arterias y sus ramificaciones, incrementa la circulación sanguínea hacia todos los órganos.

Tranquil® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Valeriana (*Valeriana officinalis*): Induce el sueño y mejora la calidad del mismo. Puede emplearse para aliviar el dolor y para calmar los nervios en caso de agitación o tensión nerviosa. Asimismo, alivia los espasmos intestinales asociados con estados de nerviosismo, siendo útil en casos de síndrome del colon irritable.
- Hiperico (*Hypericum perforatum*): Es eficaz para hacer frente a la ansiedad y la excitación nerviosa, y ejerce efectos antidepresivos. Asimismo, puede mejorar los patrones de sueño, sobre todo si existe una depresión. Tiene también una acción espasmolítica útil ante los espasmos gastrointestinales asociados al estrés.
- Pasiflora (*Passiflora incarnata*): Es un sedante natural que tiene efectos beneficiosos sobre los patrones de sueño, mejorando su calidad y duración. La pasionaria es un remedio eficaz para la tensión nerviosa diurna, la irritabilidad y otros síntomas asociados, con un marcado efecto contra la ansiedad, una importante acción antiespasmódica y una gran capacidad para reducir el dolor. Puede ser muy útil también durante los ajustes hormonales femeninos como puede ser la menstruación, el climaterio o el postparto.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Productos como **Sarinerv (Lusodiete)**, a base de plantas con propiedades sedantes y relajantes del sistema nervioso como valeriana, pasiflora, melisa, manzanilla o tilo.

Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid) y Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) 250 mg (HealthAid) con principios activos similares y efectos parecidos:

Producen un incremento no específico en las defensas del organismo frente a los factores estresantes exógenos y promueve una mejora general en el rendimiento físico y mental. Se recomienda a quienes están sometidos a fuerte estrés o se recuperan de enfermedades de larga duración.

Astrágalo (*Astragalus membranaceus*) 545 mg (HealthAid): Se considera la mejor planta de la medicina tradicional china para desarrollar resistencia frente a una infección, estimulando el sistema inmune. Asimismo, tonifica los pulmones y tiene efecto cardiotónico, aumentando la potencia del latido cardíaco, sobre todo en casos de agotamiento y fatiga. Además, es vasodilatador y disminuye la presión sanguínea.

Digest Gold™ con ATPro™ (Enzymedica), que contiene:

- Enzimas digestivas. El estrés impide una buena digestión y origina síntomas como indigestión, gases, hinchazón abdominal, ardor de estómago, estreñimiento o diarrea. Además, la incapacidad para absorber los nutrientes de los alimentos que se ingieren puede conducir a problemas de salud tales como una caída de las defensas naturales, una disminución de la función intestinal, una ralentización en la curación de las heridas, una mayor incidencia de alergias y un incremento del desgaste muscular. El aporte de enzimas digestivas justo antes o durante las comidas alivia los síntomas y otras consecuencias de una digestión y absorción inadecuadas.

L-Taurina 550 mg (HealthAid): Neurotransmisor con efecto tranquilizante que disminuye el estrés y facilita el descanso.

Matricaria (*Tanacetum parthenium*) 250 mg: Tiene efectos calmantes y sedantes sobre el sistema nervioso, reduce la tensión nerviosa e inhibe los espasmos musculares en el tracto digestivo.

Probióticos

MoodProbio (HealthAid): Cepas de lactobacilos y bifidobacterias que pueden optimizar la producción y función de sustancias químicas importantes como la serotonina y la dopamina, implicadas de manera significativa en el estado de ánimo y necesarias en el cerebro para una función cognitiva y un enfoque saludables.

Hongos medicinales

Córdiceps, extracto puro (Hawlik): Hongo adaptógeno que ayuda al organismo a combatir el estrés y promueve la energía.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Reishi, extracto puro (Hawlik): La reducción del estrés es un aspecto clave de las cualidades adaptógenas de Reishi. El efecto del Reishi va más allá del estrés actuando sobre estados tanto de ansiedad como de depresión.

Biomoléculas presentes en Reishi:

Polipéptidos: Reishi tiene una clase de polipéptidos que actúan como precursores de los neurotransmisores y las endorfinas, y ajusta los efectos de estos químicos a través de acciones conocidas como la modulación en una respuesta adaptógenas.

Fracción alcaloide: Estos posee un efecto anticolinérgico periférico y depresor del Sistema Nervioso Central, lo que induce a la relajación general mediante su acción estimuladora sobre las glándulas suprarrenales.

Adenosina: Reishi es rico en esta purina de efectos sedantes e inhibitorios sobre la actividad neuronal.

Melena de León, extracto puro (Hawlik): Este hongo adecuado para tratar situaciones de ansiedad o estrés crónico ya que su elevado potencial terapéutico se basa en su capacidad regeneradora, tanto a nivel de Sistema Digestivo como de Sistema Nervioso Central. De su acción regeneradora y protectora a nivel neuronal resulta una mejora de la administración de la ansiedad y el estrés.