

¿Qué es el Estrés?

El estrés es una experiencia humana normal que nos afecta a todos. Un poco de estrés, al hacer una presentación en el trabajo por ejemplo, puede ser bueno y nos puede motivar a hacerlo bien. Pero demasiado estrés puede tener efectos dañinos en la mente y en el cuerpo. Nuestro cerebro tiene su propio sistema de alarma que está siempre alerta para protegernos.

"Uno de sus propósitos principales es analizar el medio ambiente y detectar el estrés."

Cuando el cerebro detecta una amenaza o fuente de estrés, manda señales al cuerpo liberando hormonas que aumentan el ritmo cardíaco y la presión.

"Esas reacciones están diseñadas para permitir que funcione mejor en esa situación. Ya sea un examen o hablar en público, la reacción de estrés es un recurso de motivación para que funcione en su mejor nivel."

El estrés puede tener efectos positivos o negativos. Los efectos positivos pueden motivarlo o excitarlo. Una vez que desaparece el estrés, su cuerpo vuelve a su estado normal. El estrés también puede tener efectos negativos. Es posible que le cueste trabajo dormir, que se sienta irritable, o que sienta que no puede enfrentar una situación.

"Los efectos del estrés en la persona, pueden resultar en ansiedad, frustración, irritabilidad, la gente podría decir mal humor, ira, reacciones fuertes."

El estrés también se define por el tiempo que dura. El estrés agudo solo dura mientras ocurra el evento estresante.

"Digamos que está colgando un cuadro en la pared, y se pega en el dedo con el martillo. Lo probable es que esta sea una situación de estrés agudo."

El estrés crónico, por otro lado, es cuando una persona tiene niveles altos de estrés por un tiempo prolongado. Las personas con estrés crónico con frecuencia se sienten agotadas, exhaustas o abrumadas.

Cualquier cosa que causa que se preocupe mucho puede causar estrés crónico. Esto puede incluir: problemas con su trabajo o de finanzas, asuntos familiares o conyugales, o problemas serios de salud.

"Empezamos con las mismas cosas que suceden con el estrés agudo. Cambios de presión. Cambios de ritmo cardíaco. Cambios en el enfoque del cerebro y atención y actividad. En el estrés crónico, estas reacciones del cuerpo son prolongadas. Son reacciones que afectan mucho al cuerpo y al cerebro."

El impacto del estrés crónico en el cuerpo y cerebro puede incluir: Ansiedad; Dificultad para dormir; Dolor, como dolor de cabeza o tensión muscular; Presión alta; Aumento de riesgo de enfermedades cardíacas; Problemas de estómago; Depresión, y Obesidad. El Teniente Zach Zimmer del departamento de bomberos sabe muy bien lo que es el estrés. Él trata con situaciones estresantes todos los días.

"Respondemos a incidentes en los que las personas potencialmente están pasando por el peor día de su vida. Cada vez que respondemos una llamada, algo malo está sucediendo. Ya sea la persona está

¿Qué es el Estrés?

enferma, o van a perder su propiedad debido a un incendio. O han sufrido un accidente de automóvil. Y con el tiempo se va acumulando."

Es importante contar con una forma de desahogo de ese estrés. Zach se apoya en sus compañeros bomberos.

"Tenemos una atmósfera maravillosa de familia. Podemos hablar entre nosotros y entendemos porque estábamos juntos o hemos estado en una situación similar."

Otra cuestión conectada con el estrés crónico es que puede causar que la persona haga elecciones peligrosas para tratar de mejorar el estrés.

"Beber, comer demasiado, apostar, uso de drogas, las personas recurren a este tipo de cosas como un mecanismo de afrontamiento, pero no son efectivos. Tal vez les quite el problema de la mente o sus factores estresantes por un tiempo, pero no van a identificar la causa."

Es importante encontrar soluciones positivas para su estrés, como ejercicio, meditación o haciendo hobbies que goza. Si se siente tan estresado que afecta su vida diaria, y no logra mejorar, esta es una señal de que pueda necesitar ayuda de un profesional de salud mental.