

## **Cuando el estrés es tanto que duele, de verdad**

2009-04-03 05:28:44



“Creo que su problema es que está estresada”, dijo el doctor cuando me quejé de que las inyecciones que me había recetado no habían aliviado mi dolor de cuello y hombros.

Mis lágrimas sólo parecieron con su diagnóstico. Ese argumento ya lo había escuchado antes. En episodios previos de dolor de espalda, trastornos estomacales y trastornos en la articulación temporomandibular, muchos médicos han usado la palabra “estrés”. Eso siempre me indignaba porque sonaba como que si me estuvieran diciendo que todo está en mi cabeza. Esa es una opinión pasada de moda, dice Christopher L. Edwards, director del Programa de Manejo Conductual del Dolor Crónico del Centro Médico de la Universidad de Duke.

Hace décadas, cuando los doctores decían que una condición era psicosomática, era el equivalente a decir que no era real, ya que había poca evidencia de que el cuerpo y la mente estuvieran Conectados. “Ahora reconocemos que lo que pasa en el cerebro afecta el cuerpo y lo que pasa en el cuerpo afecta la mente”, agrega. “Ese reconocimiento nos da las herramientas para manejar la situación”.

Edwards dice que su programa ha visto un aumento en los pacientes en medio de la actual crisis económica: “existe una relación muy fuerte entre la economía y el número de casos de estrés incontrolable que vemos”. El estrés psicológico puede convertirse en dolor y enfermedades físicas en varias maneras. Una es el mecanismo primitivo del cuerpo de “pelear o huir”.

Cuando el cerebro detecta una amenaza, activa el sistema nervioso simpático y envía una señal a las glándulas suprarrenales para que emitan adrenalina e hidrocortisona y otras hormonas que preparan al cuerpo para actuar. Juntas, hacen que los músculos se tensionen, que la digestión se desacelere, que los vasos sanguíneos se contraigan y que el corazón lata más deprisa.

Todo esto es muy útil cuando trata de huir de un toro bravo, pero cuando la amenaza es un portafolio de inversión que se desploma o un despido inminente, el estado de alarma puede durar indefinidamente. Los músculos pueden permanecer tensos y contraídos, lo cual puede producir migrañas, contracción de la mandíbula, nudos en el cuello y hombros y retorcijones en la parte baja de la espalda. Algunas de estas partes del cuerpo ya están bajo presión debido a largas horas frente a la computadora, noches de insomnio, bruxismo (rechinar) de los dientes y mala postura.

La vía digestiva tiene su propio sistema extensivo de células nerviosas que delinear el esófago, el estómago y el intestino, los cuales son muy sensibles a los pensamientos y las emociones. Eso es lo que crea la sensación de mariposas en el estómago. Cuando la ansiedad persiste, puede producir acidez, indigestión y otros trastornos, en los que el flujo del colon pierde el ritmo, atrapa gases dolorosos y alterna entre diarrea y estreñimiento. “El estrés no causa necesariamente dolor, pero intensifica la situación (física) que puede ya estar presente. Disminuye su habilidad de resistencia”, dice Edwards.

El estrés también crea cambios bioquímicos que pueden afectar el sistema inmunológico, haciendo que el cuerpo no reaccione con suficiente fuerza a virus y bacterias, o que reaccione en exceso, lo cual puede

activar alergias, asma y trastornos de la piel como soriasis y eczema. Y el estrés puede elevar el nivel de inflamación en el cuerpo, lo cual ha sido asociado a enfermedades cardíacas.

Existen muchas maneras de frenar los efectos negativos del estrés. Una de las mejores es el ejercicio físico, que no sólo libera las endorfinas (los neurotransmisores que hacen que las personas se sientan bien), sino que también ayuda en el uso del exceso de hidrocortisona y adrenalina. Bajo condiciones estresantes, “hay una cantidad considerable de energía emocional negativa en su sistema que está tratando de encontrar una salida”, explica David Whitehouse, un psiquiatra. El médico añade que el “estrés mata células en el cerebro. El cuerpo responde produciendo nuevas, y el ejercicio puede ayudar a activarlas y a hacer nuevas conexiones entre ellas”.

Muchos expertos también recomiendan dormir suficiente comer regularmente, equilibrar las comidas y mantener conexiones sociales, cosas que las personas tienden a dejar de lado en épocas de estrés.

Melinda Beck | New York Times