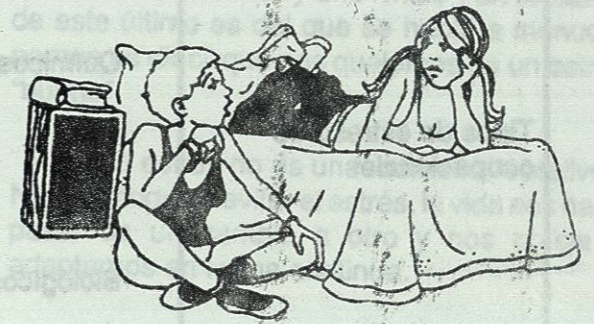
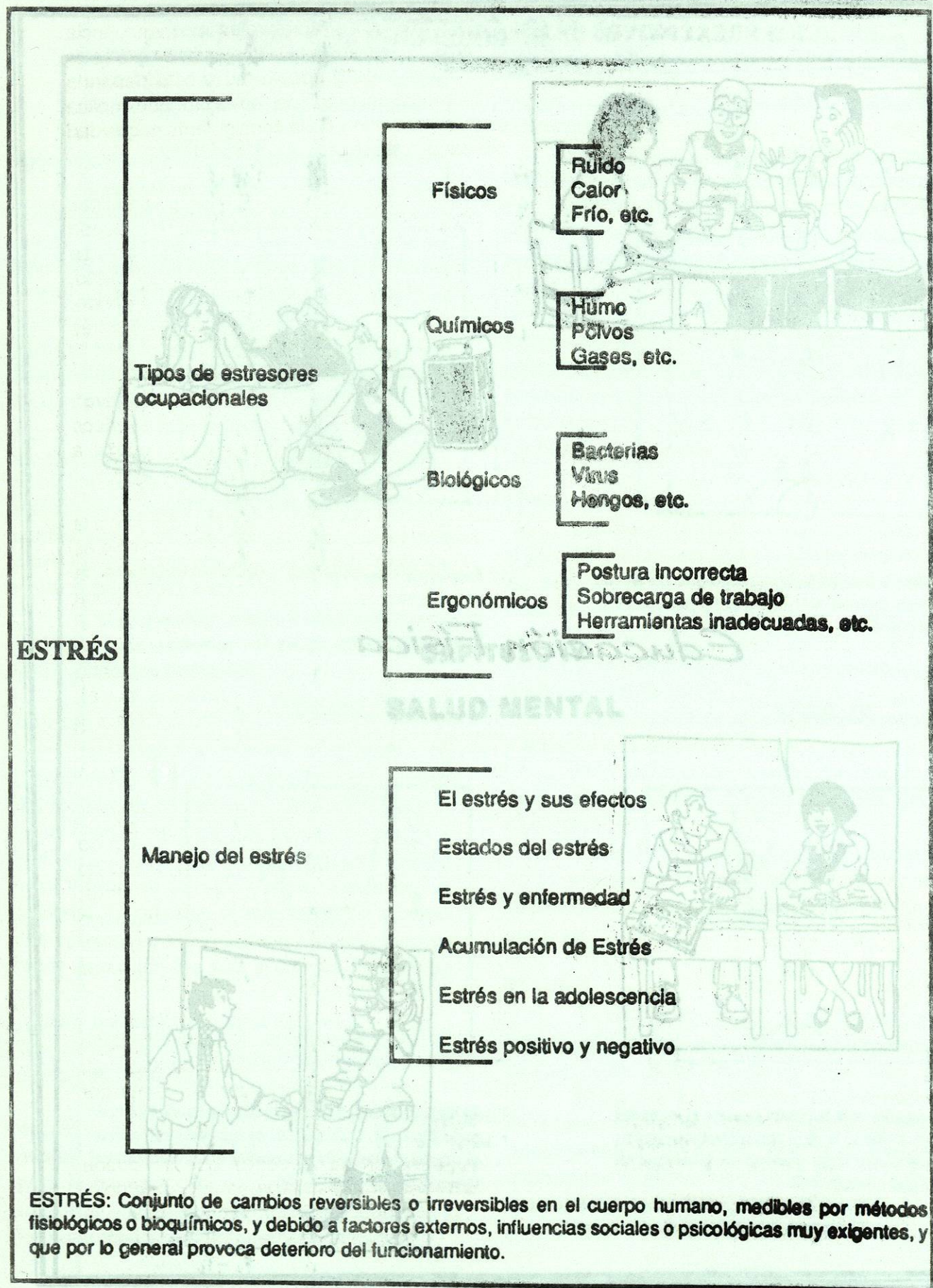


CAPÍTULO IV
SALUD MENTAL



Educación Física





INTRODUCCIÓN

¿Es necesario el estrés?

Todos los seres vivos necesitan retos que los estimulen, y el hombre no es la excepción. Sin desafíos, la gente se vuelve apática y se aburre; pierda el deseo de vivir con plenitud. La vida descansada no es tan buena como parece; más bien encierra tantos peligros para la salud y el bienestar como una vida desmedidamente agitada.

Para el hombre primitivo los retos de la vida eran mayormente físicos, pero éstos han disminuido mucho en la vida moderna, a menos que sean deliberados, como en los deportes. En la vida actual predominan los retos emocionales, originados en el trabajo, el hogar y en la relación con las demás personas.

Desde luego, hay desafíos muy atractivos y que conducen a resultados insospechados; emprender con éxito una empresa difícil, participar en un deporte arriesgado o incluso ver una película de terror hacen que la persona vibre de emoción. El nerviosismo, mientras no quede fuera de control, ayuda a realizar toda clase de tareas, desde un examen escolar hasta una junta de negocios o competir en un torneo de tenis.

Lo que no es el estrés

El estrés no es sólo la tensión nerviosa. Hay que aclarar este hecho, dado que muchas personas (incluidos algunos científicos) tienden a identificar el estrés con las emociones violentas e incluso con el llamado "agotamiento nervioso".

Es cierto que para el hombre, cuyo sistema nervioso está muy desarrollado, los estímulos emocionales son los agentes de estrés más comunes, pero también es cierto que el estrés puede asimismo ser provocado por la adaptación a una infinidad de estímulos ambientales, como los cambios de temperatura, los cambios de las estaciones del año o la ingestión de alimentos a los que el organismo no está acostumbrado.

El estrés no siempre es la consecuencia de un daño. No importa si el agente de estrés es agradable o desagradable, su efecto depende únicamente del grado de "novedad" que implica para el individuo y de la consiguiente necesidad de adaptarse.

El estrés no es un fenómeno ocasional. En efecto, siempre existe el estrés, lo que puede variar es su grado. En cambio, sí puede hablarse de un estrés "bueno" y uno "malo": en realidad, de este último es del que se habla a menudo, porque es difícil que nos quejemos de un estrés "bueno".

El estrés no es un fenómeno "optativo". No hay modo de evitar el estrés, la vida nos hace pasar de un cambio a otro y nos obliga a adaptarnos en forma continua.

La total ausencia de estrés conduce a la muerte. Hasta cierto punto, el estrés no sólo es "la sal de la vida" sino también su carburante, la ausencia total de estrés es incompatible con la vida, porque equivale a no exigirle ya nada al organismo. Pero aunque no debemos (ni podemos) evitar el estrés, si es factible afrontarlo en forma sana y sacar provecho de él, aprendiendo a conocer sus mecanismos y adaptarse a ellos.

Los umbrales de estrés

El estrés abiertamente dañino ocurre cuando el reto es inabordable, y en este sentido viene a ser como una barrera protectora, paradójicamente. El efecto de un estrés excesivo puede manifestarse de muchas maneras, causar nocivos cambios de la conducta y minar la salud física y mental.

Salvo la privación de alimento, de sueño o de otros factores indispensables para la vida, ninguna circunstancia es causa de estrés por igual para todo el mundo.

La cantidad de estrés que se puede soportar depende de cada persona; por ejemplo, hay quienes pueden desempeñar cargos que implican viajar constantemente al extranjero, y

hay quienes no podrían soportarlo.

Asimismo, para cada persona el umbral (o punto crítico) de estrés dañino varía según las circunstancias. Determinada persona quizá pueda resistir con facilidad el estrés laboral pero no el que le causan sus hijos, o la vida conyugal, o el tener que administrar sus ingresos, por ejemplo; o tal vez considere una delicia trabajar sola pero insufrible hacerlo en una oficina.

Existen muchos factores que determinan el umbral de estrés de cada individuo: la personalidad, la autodisciplina y la disciplina impuesta por la sociedad y por las circunstancias. Por lo regular las personas cuya vida y relaciones podrían considerarse como fuentes inagotables de tensión, son las que tienen un mayor margen de tolerancia (o un umbral más alto) al estrés. Dichas personas no sólo han aprendido a controlar y a superar el estrés sino que también han ceñido sus ambiciones a las realidades de la vida. Su éxito no siempre puede medirse en términos materiales; tal vez se sientan fatigadas al terminar cada jornada, pero están contentas y su salud no se deteriora fácilmente.

El estrés y la salud física

La forma en que el estrés se manifiesta en el organismo varía de una persona a otra, y uno de los principales aspectos del control del estrés consiste en saber cómo reaccionará el organismo si el resto es excesivo. La reacción es automática e inconsciente puede consistir en mal humor, urticaria, dolor de cabeza, agruras o muchos otros síntomas desagradables, pero el llegar a entender cómo y por qué se presentan permite empezar a controlarlos.

Cuando el organismo siente una amenaza, de inmediato reacciona y se prepara para actuar, ya sea encarando el peligro (lucha) o evadiéndolo (huída).

Las dos partes clave son el corazón, que es obligado a bombear más, que alistan al cuerpo para actuar en forma física y concreta. Los pulmones captan más oxígeno, para aportar mayor energía muscular y aviva la agudeza mental; las grasas y los azúcares almacenados

se vierten en la sangre, pero como los músculos la necesitan en gran cantidad, disminuye la circulación en ciertos órganos, como los digestivos.

Una vez pasado el peligro inmediato, el proceso de preparación se invierte, a lo cual parece ser que ayudaría el acto mismo de luchar o huir; pero como en la vida diaria hay muchísimas situaciones en que no es posible hacer físicamente ni lo uno ni lo otro, la inversión del proceso no ocurre o se produce en forma incompleta y la persona queda "trabada". Ésa es una de las razones por las que el ejercicio es tan eficaz para aliviar el estrés.

Adaptación y agotamiento

Cuando el cuerpo está sujeto a un estrés prolongado, se prolonga también su estado de alistamiento para luchar o huir, la presión arterial se mantiene alta, la tensión muscular constante altera la digestión y causa dolor, y la resistencia del organismo a las enfermedades disminuye.

Si no se hace nada por modificar la causa del estrés o la reacción del organismo, tarde o temprano sobrevendrá el agotamiento. ¿En qué plazo? Esto depende de la constitución física de la persona, determinada por factores genéticos y por el tipo de alimentación y los hábitos de ejercicio que tenga, así como por su personalidad, su actitud y la índole de sus relaciones interpersonales. Cuando el cuerpo ya no puede más, ocurre un desplome físico o anímico.

Para combatir el estrés hay que darse cuenta de cuándo ocurre. Los síntomas físicos y mentales enunciados en esta página permiten percibirlo; sin embargo, como no siempre dichos síntomas se deben al estrés, hay que recordar que los cambios de conducta son en realidad los índices más significativos. Si un síntoma o un modo de actuar es persistente, se trata de un trastorno crónico o de un mal hábito y no del estrés.

LA REACCIÓN DEL ESTRÉS

El hipotálamo se activa y se estimula a la hipófisis o pituitaria para que libere hormonas; éstas estimulan a las glándulas suprarrenales para que a su vez segreguen otras hormonas cuyo efecto abarca todo el organismo. Algunas funciones corporales aumentan en intensidad y otras disminuyen.

Los músculos pueden doler debido a la lenta formación de ácido láctico.

El hígado vierte azúcares en la sangre para proporcionar energía a los músculos; también puede liberar cantidades complementarias de colesterol.

La piel palidece porque la sangre se concentra en los músculos.

La sudoración aumenta para enfriar el cuerpo que está listo para luchar o huir.

Las pupilas se dilatan

Las glándulas salivales interrumpen la secreción y la boca se seca.

La respiración se acelera para proporcionar más oxígeno a los músculos.

El pulso cardíaco aumenta para suministrar más sangre a los músculos.

La presión arterial se incrementa.

Las glándulas suprarrenales liberan adrenalina.

Los riñones pierden eficiencia porque reciben menos sangre.

La digestión cesa o se vuelve lenta.

La defecación y la micción se impiden debido a la tensión muscular, otras veces ocurre lo contrario diarrea y micción involuntaria.

El sistema inmunológico se altera la persona se vuelve susceptible a enfermedades o reacciones alérgicas.