

Estrés

Por José Ruiz

ESTRÉS ASESINO

¿CÓMO DEFENDERSE DE UN ENEMIGO QUE NO APARECE EN NINGÚN ANÁLISIS POR SOFISTICADO QUE SEA? LEYENDO.

> CONOCE A TU ENEMIGO ¿Has pensado alguna vez que el estrés en el trabajo puede inducir al suicidio? Pues es posible. Hace 4 años una sentencia del Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León recogió el caso de un empleado de la compañía Metal Air de Valladolid que intentó quitarse la vida con arsénico tras sufrir un fuerte estrés laboral. Según la sentencia, la empresa se encontraba en una situación difícil y el empleado "asumió como algo personal los fracasos de la compañía".

Aun sin pensar en poner en peligro tu vida, desde luego pelear contra el estrés no es fácil. Es un enemigo difícil de batir. Al colesterol te lo puedes imaginar llenando tus "tuberías" de porquería. Pero, ¿cómo defenderse de un adversario invisible que no detecta ningún radar o avión espía y que no aparece en ninguna prueba o análisis por sofisticado que sea? El estrés es como el miembro de una guerrilla: difícil de ver.

Si quieres saber cómo es el adversario al que te enfrentas, debes imaginarte el "retrato robot" de la hormona del estrés: el cortisol. Existen pruebas recientes que relacionan los altos niveles de cortisol con todo tipo de problemas. En la lista no falta de nada. Incluye pérdida de masa muscular, diabetes, enfermedades cardíacas, deterioro de la memoria, depresión y cáncer de próstata.

"Es muy importante que en nuestro organismo exista un equilibrio hormonal. En el caso del cortisol, si se produce un exceso de esta hormona, podemos sufrir daños importantes. Hay que insistir en que se trata de un exceso prolongado en el tiempo", corrobora el doctor Hugo Liaño, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Puerta de Hierro de Madrid.

Si queremos detectar la presencia de ese enemigo casi invisible que nos acecha, se impone el mayor número de datos sobre su procedencia y forma de ataque. Así conseguiremos defendernos y derrotarle.

El ejecutivo es el único animal que tropieza dos veces en la misma empresa.

L EXCESO DE CORTISOL ES UN MAL ENEMIGO. Los altos niveles de esta hormona, creada por el estrés, pueden atacarte por muchos flancos. Desde la grasa abdominal al infarto de miocardio. Ningún radar lo detecta, pero nosotros tenemos información confidencial.

Estrés

3 TRUCOS CONTRA LA TENSION



Así
empezó todo.
El desenlace
en la página
anterior.

> DE DÓNDE VIENE

"El organismo necesita el cortisol como un mecanismo de defensa en situaciones de estrés", comenta el doctor Aniceto Charro, jefe del servicio de Endocrinología del Hospital Clínico de Madrid. Imagínate que te encuentras en una situación de mucha tensión y que las glándulas adrenales liberan hormonas. Algunas de ellas hacen que la sangre fluya hacia los músculos con el objetivo de tener la "gasolina" suficiente para dar un puñetazo o salir corriendo. La función especial del cortisol es precisamente asegurar que la sangre sea como la gasolina de alto octanaje. Motiva que la glucosa, los aminoácidos y los ácidos grasos salgan en tropel de los tejidos y entren en circulación. Después de haber conseguido, por ejemplo, escapar de la ira de una mujer engañada, los niveles de cortisol volverán a la normalidad. El problema surge cuando esos niveles se

mantienen elevados.

En la mayoría de nosotros, basta con estar permanentemente preocupados para que el cortisol se dispare. Sólo con inquietarnos, nuestros poderosos cerebros (incluimos también el tuyo), pueden estimular constantemente la respuesta de la hormona del estrés ante la presencia de una amenaza física (por ejemplo, ella).

> LOS DAÑOS COLATERALES

Si el cuerpo está constantemente movilizandole energía, nunca llega a almacenarla y esto aumenta el riesgo de sufrir numerosos problemas metabólicos. "Los altos niveles continuados de cortisol pueden alterar la actividad metabólica. Es posible, por ejemplo, el aumento de grasa en zonas como el cuello o la cintura. De este modo se genera un tipo específico de obesidad", aprecia el doctor Hugo Liaño.

Obesidad > Efectivamente, estudios realizados por la Universidad de Yale, en Estados Unidos, han descubierto que los individuos con niveles de cortisol más altos provocados por el estrés comen más que las personas con niveles inferiores. Según un nuevo estudio sueco, la hormona estimula una enzima que almacena grasa. Esta grasa se dirige hacia el abdomen más que a cualquier otra zona.

Diabetes > "El exceso de cortisol bloquea la acción de la insulina. La consecuencia es que el organismo, en concreto el páncreas, genera más insulina", comenta el doctor Aniceto Charro. Los niveles altos de insulina y cortisol a menudo van unidos. El doctor Charro subraya que el estrés predispone a padecer diabetes. Con el tiempo, los altos niveles de cortisol reducen la respuesta del cuerpo frente a la insulina, deteriorando su capacidad de absorber la glucosa. Un estudio reciente publicado en la revista "Diabetes Care" (Cuidado de la diabetes), señala que las personas estresadas tienen un 64% más de probabilidades de sufrir diabetes sin saberlo que las que llevan una vida más apacible.

Memoria > "Los niveles elevados y sostenidos de cortisol pueden afectar a la actividad cerebral", señala el Dr. Hugo Liaño. Tu memoria también puede estar en peligro. Investigadores de la Universidad de Washington elevaron artificialmente los niveles de cortisol de algunos individuos y descubrieron que 14 de cada 15 investigados mostraban un descenso en su capacidad de memorización trascurridos 4 días. La memoria mejoró una vez que los niveles volvieron a la normalidad.

Cáncer de próstata > Al estudiar una extraña forma del cáncer de próstata resistente a la terapia hormonal, investigadores de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, se percataron de que el cortisol intensificaba el crecimiento del tumor. El cáncer de próstata necesita unas hormonas sexuales llamadas andrógenos para desarrollarse. Las mutaciones de la próstata pueden significar que el cortisol actúe como un andrógeno.

"El cáncer de próstata es muy sensible a la actividad hormonal. Se cree que el cortisol podría, en efecto, alterar esta sensibilidad favoreciendo el desarrollo del tumor", señala el doctor Carlos

NO HACE FALTA QUE TE DEDIQUES A LA VIDA MONACAL O PRACTIQUES LA POSICIÓN DEL LOTUS. Te ofrecemos tres trucos que van a ayudarte a vencer al estrés. Son cortesía de Robert Sapolsky, un biólogo norteamericano, profesor de Ciencias Neurológicas.

CONTROLA > Trata de controlar y organizar tu vida. Esto pasa por cuestiones que parecen nimias como ordenar los zapatos o comprar un archivador para documentos personales que revolotean por cualquier lado. Y tampoco te olvides de evitar los ruidos que alteran los nervios. "Coge a un voluntario y somételo a un ruido ensordecedor, verás cómo su hormona del estrés crece", dice Sapolsky. "Pero dale un botón y dile que apretándolo es probable que se reduzca el volumen del sonido. Comprobarás que se produce una pequeña respuesta antiestrés".

PLANIFICA > "La gente combate el estrés más eficazmente si cree que las cosas están mejorando", asegura Sapolsky. De modo que asegúrate de fijarte alguna meta. Intenta convencerte de que las marchas en bicicleta que haces los fines de semana con los amigos no son lo mismo que una noche de marcha con adolescentes. Se trata de medicina preventiva.

ESPIRITUALÍZATE > Recuerda la cita de la filósofa Simone Weil: "cualquier pensamiento fijo es una plegaria". Si eres capaz de aislarte de la sobreinformación y te concentras en una sola cosa, ya sea en aumentar la resistencia en bicicleta o demostrarle a tu hijo que sabes más que su profesor, podrás mantenerte sereno.

Hernández, jefe del Servicio de Urología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid. "Uno de los tratamientos de la llamada segunda línea, que se emplea cuando el tumor se hace resistente al empleo de los antiandrógenos, busca frenar la actividad, el desarrollo del cortisol", añade Hernández.

> ESTRATEGIAS DEFENSIVAS

No nos engañemos. Sabemos que es difícil limitar el estrés, del mismo modo que somos conscientes de que a los jefes no les gusta que les llamen tiranos. Pero si no puedes frenar la causa, es decir, tu tensión, al menos hay medios para reducir el cortisol que corre por tus venas y minimizar su efecto.

Toma bebidas energéticas > Un estudio de la "Appalachian State University" de Estados Unidos verificó que los corredores que tomaban una bebida energética alta en hidratos de carbono durante una maratón, experimentaban un incremento del cortisol un 37% menor después de la carrera que aquéllos que consumían placebos.

"El estrés físico en situaciones de resistencia extrema puede aumentar los niveles de cortisol de un modo similar al estrés mental", indica el doctor Charro. La ingestión, por ejemplo, de una bebida energética durante una situación de estrés puede ayudar a que los niveles se mantengan en cifras moderadas.

Duerme 8 horas > "El cortisol prepara el organismo durante el sueño para la vigilia. Es como si calentáramos motores para afrontar la jornada diaria. Parece, incluso, que determina el momento en que nos vamos a despertar", dice el doctor Diego García Borreguero, responsable de la Unidad del Sueño de la Fundación Jiménez Díaz. El problema es cuando la preparación para la jornada diaria se inicia demasiado pronto. Un estudio de la Universidad de Chicago descubrió que los hombres que dormían sólo 4 horas por noche tenían niveles de cortisol un 37% más elevados que los que retozaban 8. Lamentamos que tengas que acortar el rato con los amigos en el bar pero así son las cosas.

Coge la onda > "En la primera mitad del sueño no se segrega cortisol. Si los niveles de la hormona son altos en esos momentos es más difícil conciliar el sueño. Un buen ejemplo es el de muchas personas que toman corticoides y tienen un sueño de baja calidad", comenta el doctor García Borreguero. Se trata no sólo de dormir las horas necesarias sino además aprovecharlas bien. En la Universidad de Chicago han demostrado que dormir con un sueño profundo, llamado de "onda lenta", es decir, con sueños y movimiento ocular rápido incluidos, hace que el cuerpo segregue casi un 65% más de la hormona de crecimiento humano (GH), que puede prevenir la pérdida de masa muscular provocada por niveles elevados de la hormona protagonista de este artículo.

Recuerda que crisis se escribe con C > En momentos de estrés, ingiere vitamina C. Investigadores surafricanos han revelado que el consumo de 1.000 miligramos diarios durante 8 días reduce en un 30% los niveles de cortisol después de una maratón. Para sobrellevar el estrés, 1000 mg, divididos en pequeñas dosis a lo largo del día, probablemente te aportarán el beneficio reseñado.

Únete a la resistencia > Si habitualmente en tus ejercicios físicos sólo practicas cardio, te aconsejamos que incluyas deportes o prácticas de resistencia. Una actividad vigorosa te ayudará a colocar la hormona del estrés en sus niveles normales.

Bebe 2 litros de agua > Toma 2 litros de agua al día. Son necesarios para evitar que suene la alarma que anuncia la deshidratación por exceso de cortisol. Esta puede originarse, por ejemplo, ante un exceso de cafeína. Para controlar el cortisol, mantente en un consumo de 200 mg al día, es decir, unas 2 tazas de café.

¿Tienes el cortisol por las nubes? > El cortisol no sólo varía enormemente a lo largo del día, sino que también crece rápidamente ante situaciones de estrés o contrariedades como, por ejemplo, no encontrar Men's Health en cualquier sala de los horrores. Por estos motivos, los especialistas creen que los análisis no son particularmente útiles. Tu estado físico es un excelente test para conocer los niveles de cortisol. Si estás nervioso e inquieto, es probable que tus índices sean demasiado altos. **MH**