

Estrés???

Es bueno o malo el estrés? Creo que como tantas otras cosas valoradas desde el enfoque humano, esa catalogación debemos abandonarla.

El estrés que aquí presentamos es una adaptación fisiológica normal y necesaria para la supervivencia. En el momento que nuestros sentidos detectan un momento de peligro, nuestros ejes de estrés se ponen en funcionamiento.

En primer lugar el sistema simpático avisa al resto del cuerpo de que hay que hacer algo. Se ponen en comunicación cerebro y músculos para el movimiento rápido, las pupilas se dilatan, los pelos se ponen de punta, se inicia la vasodilatación de arterias cardiacas, los sentidos se agudizan... y todo ello acompañado de una activación primaria del sistema inmunológico, que no entiende aún que pasa, pero que detecta una alarma y pone a todos sus súbditos a funcionar: en primera línea nos encontraremos a los neutrófilos ya preparados, que van avisando a otras células también para la defensa. Todos se ponen a funcionar, y esto es cuestión de pocos segundos - minutos.

También es avisado, a través del eje HPA (hipotálamo-pituitaria(hipófisis)-adrenal), de que se pongan en funcionamiento las hormonas del estrés: noradrenalina y cortisol. Se encargarán de hacernos huir, movernos, poner a todos nuestros sentidos y músculos en acción para poder optar a la supervivencia. Y es necesario para ello, el poder generar una glucólisis y una lipólisis. Sacaremos energía para todo esto que se está preparando del glucógeno almacenado en el hígado y músculos e iniciaremos la posibilidad de utilizar la grasa almacenada en los adipocitos. A su vez, el cortisol que está ayudando a utilizar esta energía es necesario para frenar la posible hiperactivación del sistema inmunológico que se produciría si cada vez que se hacen movimientos o deporte, este sistema tuviera que estar a la vez limpiando de antígenos nuestro cuerpo. Caeríamos en autoinmunidad.

La recuperación de un momento agudo de estrés supone un tiempo después de recuperación. Requiere tiempo, esfuerzo y por lo tanto energía implicada. Fisiológicamente esto es algo habitual y el enfrentarnos a condiciones y situaciones diferentes cada día, entrena nuestro cuerpo a nivel cerebral, bioquímico y ejes. Qué significa? Que cada vez estaremos más preparados para afrontar distintas situaciones, psicológicamente, emocionalmente, socialmente y físicamente.

Todo esto será positivo si nuestros ejes responden y solventan la situación en el tiempo adecuado. Si no es así, cronificará. Ahora ya no hablamos de estrés fisiológico, sino de estrés patológico. Y al no resolver, nuestro cuerpo estará permanentemente activado esperando el desenlace que nunca llega: sistema nervioso activado y alterado, gastando mucha energía, activación del sistema inmunitario que no sabe que inflamación hay que resolver pero por si acaso hay invasores ahí está preparado, cortisol en grandes cantidades por la sangre que va mermando la cantidad de posibilidad de almacén de energía y produce continua proteólisis (en un principio se adelgazará), a cambio de almacenar con más

facilidad grasa en tejido adiposo (después se tenderá a engordar. Estrés de larga duración subclínico). Se tendrá una sensación de fatiga continua y será difícil pensar con lucidez. A la vez esto seguirá estresando más, y ya nos hemos metido en un círculo vicioso.

Los ejes se pueden llegar a agotar y ni siquiera poder responder ya bien a cualquier otra situación de peligro aguda, que es para lo que realmente mejor están diseñados. Es más fácil que nos atropellen estando en una situación de estrés patológico y en una inflamación subclínica, ya que el reparto energético no está equilibrado y nuestro cuerpo no reacciona con celeridad y acorde a los acontecimientos.

Así mismo, casi cualquier otra cosa añadida estresará, o mejor dicho, se hará un mundo de cualquier cosa. Hay falta de descanso de calidad, los pensamientos no son los correctos, ya que no se puede pensar con plena libertad estando los ejes activados continuamente y alerta.

Que hace que podemos estar en una situación de estrés subclínico? Pues casi cualquier cosa, dependerá de cada persona. Los primeros años de desarrollo (2 primeros años de vida) son importantísimos para el desarrollo de la confianza y seguridad, y dependerá del trato y enseñanzas de nuestros progenitores (o responsables adultos). Es muy importante el buen desarrollo de una parte neuronal de nuestro encéfalo, el PAG, que se encargará en el futuro adulto de conectar el mundo de una manera u otra (esto es más amplio, aquí sólo esto y escribiéndolo casi en plan anecdótico). Si esto ha tenido un buen desarrollo tenemos mucho ganado para nuestra percepción de los peligros en la vida adulta. El mundo no nos parecerá un lugar inhóspito, cargado de peligros y que todos nos acechan.

Qué cosas nos producen una activación de los ejes permanente:

- Pensamientos repetitivos sobre problemas psicológicos
- Dolor crónico sin resolución
- Falta continua de algún nutriente, mineral o hidratación
- El miedo
- Y muchas más

A la vez, es imposible tener buenos pensamientos si por dentro el cuerpo se está alternado con hormonas, neuromensajeros, citoquinas, etc. Que están llevando una información proinflamatoria a nuestra cabeza para que siga actuando en pos de ello. El cuerpo no entiende nada más que de salvarnos.

Así que, cuando nuestros pensamientos se repitan una y otra vez, no durmamos por la hipoteca, por lo que pueda pasar que no ha pasado, por la reunión del día siguiente, etc. Pensemos que nuestro cuerpo no sabe distinguir esto de si nos ataca un león, nos persigue un mamut, o nos va a atropellar un coche. Y ante la duda, actúa siempre igual para salvarnos. Pero si siempre nos tiene que estar salvando, pues se agota, se adapta, y nos mantiene en un estado de activación e inflamación subclínica, mantenido, en el que es difícil volver al reposo, y muy importante también, es incapaz de reaccionar ante situaciones agudas. Por ejemplo, nos acatarraremos con más facilidad, se desajustarán ciclos menstruales, tendremos menos tolerancia con la familia y los compañeros de trabajo, y nos apetecerá más tomar dulces y chocolate (al fin y al cabo la energía se está gastando sin que en realidad llegue la suficiente a la cabeza y esta nos da la orden de seguir teniendo hambre. Y por qué el dulce? Porque nos da resultados rápidos, hormonas de engaño para sentirnos mejor. Pero no dura mucho. Fisiológicamente no es la elección adecuada).

Podemos recomendar, el ser responsables en todos los ámbitos de nuestra vida, no sólo en el trabajo. Ser responsable con: nuestro propio ocio, descanso, vida social, familia, diversión, alimentación, hidratación...y quizás poco a poco el cuerpo pueda volver a reaccionar correctamente. Y como ayudita extra, se recomienda tomar “grosellero negro” que ayuda a equilibrar los ejes de estrés así como a subir las defensas.

La próxima vez que la preocupación de larga duración sea no saber que ropa se va a poner, piense en su pobre adrenalina y cortisol que piensan que le persigue un león.