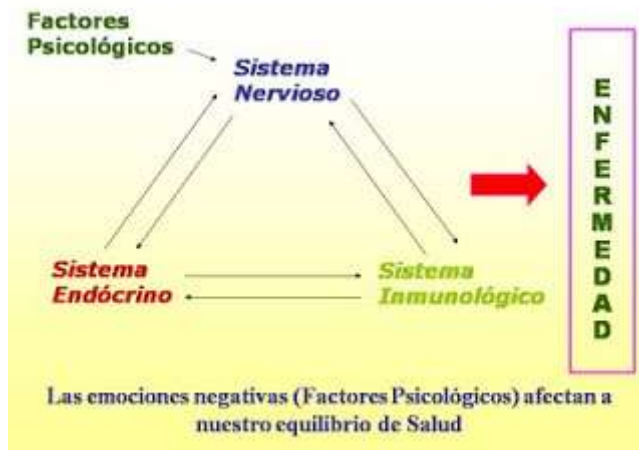
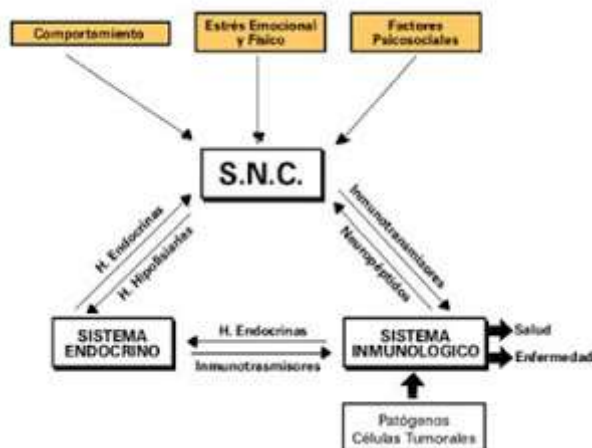


Estrés - 2ª parte



El Estrés es la respuesta del organismo a influencias ambientales las cuales tienden a empujar las funciones del sistema fuera de su equilibrio normal. Un estresante es un estímulo que induce una respuesta fisiológica anormal. En el Estrés se hayan implicados el sistema nervioso central, el sistema endocrino y el sistema inmunológico.

FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS En la figura siguiente se demuestra la interacción entre el SNC, el sistema endocrino y el sistema inmunológico, explicando los eventos que se suceden cuando el SNC procesa la información sobre eventos estresantes, tanto de orden emocional como físico, lo cual va a depender del estado actual del individuo, así como de sus experiencias pasadas que le servirán de base para la interpretación de dichos eventos.



Esta información viaja a través del SNC, tanto por 1. - la vía del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (eje HHA) como por 2. - la vía del S.N. Autonomo, hasta el sistema inmune.

Por la vía del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal se produce la liberación de la hormona corticotropina (CRH) por parte de las neuronas en el hipotálamo, que induce a la glándula pituitaria a liberar a la circulación la hormona corticotropica adrenal (ACTH) la cual actúa a nivel de la zona cortical de las glándulas

adrenales, resultando en la secreción de glucocorticoides, los cuales tienen conocidos efectos inmunosupresores. El más conocido de los glucocorticoides es el cortisol.

Por la vía del S.N. Autónomo a nivel de la zona medular de las glándulas adrenales se producen las catecolaminas, nor-adrenalina y adrenalina, esta última, también con conocidos efectos inmunosupresores. Es decir que el estrés ya sea por la vía neuroendocrina o por la vía autonómica conduce a la liberación de moléculas en las glándulas adrenales que tienen un efecto supresor sobre la respuesta inmune.

Un ejemplo del funcionamiento de este mecanismo se observa en los deprimidos crónicos, en quienes se ha demostrado que la producción de Glucocorticoides aumenta por encima de los valores normales, lo cual puede incrementar considerablemente el riesgo de enfermedad.

Todos estos hallazgos de laboratorio se correlacionan con una literatura científica relativamente consistente que sugiere que individuos que experimentan cambios negativos en su vida reciente tienen un mayor riesgo de contraer una variedad de enfermedades incluyendo enfermedades infecciosas.



Así mismo, en diversas condiciones de estrés crónico tales como: viudez, divorcio, pobre relación marital, familiares de pacientes con Alzheimer y estrés académico se ha encontrado una disminución de parámetros inmunológicos tales como: disminución de la actividad de las células "natural killer" (esenciales en la lucha anti-tumoral), aumento del cortisol plasmático, disminución de la respuesta de células T frente a patógenos y evidencia de reactivación viral.

INVESTIGACIONES INTERESANTES SOBRE EL ESTRÉS

Se han realizado numerosos experimentos con animales que demuestran que el estrés acelera mucho el envejecimiento celular.

Si aplican descargas eléctricas muy leves a un ratón a intervalos irregulares, se despertará la reacción del ratón al estrés. Cada vez que sucede esto, el cuerpo se descompone un poquito. Al cabo de pocos días el ratón morirá y la autopsia revelará muchas señales de envejecimiento acelerado.

Como las descargas eran muy suaves, la causa de la muerte no son las descargas eléctricas, sino la reacción del ratón al estrés: su cuerpo se mató a sí mismo.

Otros experimentos realizados con ratones de laboratorio confirman que grandes dosis de estrés que finalmente acaban con sus vidas. Simplemente se los arroja en depósitos de agua sin posibilidad de escapar. Los ratones que nunca se han encontrado en una situación parecida pierden rápidamente la esperanza y mueren.

Sin embargo, los ratones que han sido gradualmente condicionados, que cada día se los pone un poco en el depósito de agua, cuando se los somete a la prueba final, perseveran y sobreviven, nadando muchas horas sin que sus tejidos se deterioren por el estrés.



Los efectos del estrés sobre el metabolismo catabólico son desastrosos. Los numerosos estudios confirman los siguientes trastornos:

- fatiga
- destrucción muscular
- diabetes
- hipertensión
- ulceración de los tejidos
- enanismo psicogénico
- impotencia
- pérdida de la libido
- interrupción de la menstruación
- Inmunodepresión (infecciones)
- daños neuronales, etc.

En conjunto, todos los síntomas del estrés prolongado se parecen totalmente al envejecimiento.

ESTRÉS E INTERPRETACION DE LA REALIDAD

La teoría del estrés incluye la vinculación mente-cuerpo, pues elementos invisibles como la interpretación, la creencia y la actitud tienen una enorme importancia en la respuesta real del estrés.

Un ejemplo de esto es el experimento realizado con dos monos a los que se les priva de alimento durante un periodo largo. Ante el peligro de inanición, los cuerpos de los monos empiezan a descomponer sus músculos a fin de sobrevivir. Esto se realiza gracias a las glándulas adrenales que generan glucocorticoides, las hormonas del estrés.

Pero si a uno de los dos monos se le suministra agua edulcorada artificialmente, que no tiene ningún valor nutritivo, sus niveles de glucocorticoides disminuyen hasta el nivel normal, pese a que en realidad no ha

recibido ningún alimento. Simplemente "interpreta" que la situación ha mejorado y eso basta para indicar a su cuerpo que la amenaza de inanición ha pasado.

Por lo tanto, nuestra interpretación de la realidad influye en nuestra salud directamente, en los sistemas endocrino, neurológico e inmunitario.

En las batallas marítimas en la I Guerra Mundial, los marineros alemanes a veces se encontraban a la deriva durante días y semanas enteras. Inexplicablemente los primeros en morir eran los más jóvenes, aunque eran los más robustos. Este fenómeno fue un misterio hasta que se comprendió que era una experiencia universal.

Los marineros mayores, aunque menos robustos, la mayoría ya habían sobrevivido a otros naufragios, y sabían que la crisis se podía superar. Los jóvenes, que carecían de esa experiencia, perdían la esperanza y su sistema vascular, endocrino e inmunológico se derrumbaban completamente.

Una vez que hayamos interpretado una situación como amenaza, nuestro cuerpo experimentará automáticamente algún tipo de reacción al estrés. Por este motivo, en el control del estrés es crucial verificar nuestras interpretaciones.

TRATAMIENTO

A partir de una valoración del estado de salud de la persona, aproximadamente en una hora, se pueden ofrecer los consejos necesarios para curar el estrés. Según sea el caso, proponemos técnicas de relajación, respiración y posiblemente, aconsejaremos algún tratamiento naturales (fitoterapia, homeospagyria, nutrición ortomolecular, oligoelementos, esencias florales, dietética, homeopatía, aromaterapia, reflexología podal, etc), que aportarán los estímulos necesarios en nuestro organismo para recuperar el equilibrio perdido.

El tratamiento sugerido es individualizado, en función de las características personales, partiendo de que el cuerpo, las emociones, la mente y el alma están interconectados.