



Los especialistas reconocen al estrés positivo como eustrés, y lo señalan así porque es el que nos permite enfrentar y vencer algún evento adverso. Igualmente identifican al estrés nocivo como distrés, el cual es antesala de diversas enfermedades físicas y psicológicas, incluso puede dar paso al abuso de sustancias como drogas, cafeína, alcohol o incremento en el consumo de tabaco.

El estrés produce estados de ansiedad y depresión a nivel psicológico, y a nivel físico la persona puede estar propensa a desarrollar infartos, diabetes, hipertensión arterial e incluso cáncer. "Lo anterior está comprobado y se habla de que entre el 80 y 85 por ciento de las enfermedades físicas tienen origen psicosomático", mencionó la doctora Selene Zepeda Vidrio, médico familiar adscrita al Centro de Capacitación y Calidad del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco.

Explicó que al estar sometido a estrés excesivo o crónico, el organismo se coloca en una postura de alerta, lo que incrementa automáticamente la producción de noradrenalina y corticoesteroides, así como de glucosa como mecanismo de respuesta a una situación amenazante, ya sea real o imaginaria.

La doctora Zepeda Vidrio afirmó que el incremento de todas estas sustancias es lo que puede predisponer a desarrollar una serie de enfermedades crónicas como las antes mencionadas o de tipo inflamatorio como colitis y gastritis; se trata de una respuesta del organismo denominada cascada de respuesta fisiológica.

Los altos y frecuentes niveles de estrés en los pacientes diabéticos se asocia con la aparición más temprana de las complicaciones de la enfermedad, como retinopatía diabética, dolor neuropático y ulceraciones en pies, entre otras.

Pero cabe aclarar que el estrés no afectará la condición del enfermo de diabetes si realiza ejercicio con cierta periodicidad, limita el consumo excesivo de grasa y sal, así como si evita fumar. Asimismo, es muy importante que la familia también modifique sus actividades y hábitos; de esta manera, disminuirán factores de riesgo y el afectado se encontrará en mejores condiciones.

Zepeda Vidrio indicó que el estrés es una condición inevitable, pero la posibilidad de enfermarse o no a consecuencia de éste, depende de la forma en que la persona lo canalice y desahogue y procure no contribuir a su cronicidad y frecuencia.

Advirtió que es preocupante que este padecimiento se presente cada vez con más frecuencia en personas jóvenes, incluso niños por diversas exigencias de las que son objeto por parte de su familia, núcleo escolar o social.

Agencia ID con información de Notimex