



El estrés: Una bomba que no deja dormir bien

“Si nuestra vida es de mucho estrés, si no dormimos bien por diversas preocupaciones y si no descansamos durante la noche, nos convertiremos en una bomba de tiempo que nos hará mucho más irritables durante nuestras actividades del día” señaló la Dra. Jacqueline Cortés, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

En México, el estrés no está catalogado como una enfermedad pero sí se le considera como un generador de diversos padecimientos, incluso algunos crónico-degenerativos como la obesidad, la hipertensión o la diabetes, según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

El estrés es la respuesta natural del ser humano ante situaciones de miedo, tensión o peligro, tan comunes en ciudades modernas. Forma parte de la vida de toda persona pero, si su presencia es excesiva, puede ser dañino para la mente y el cuerpo.⁽¹⁾ El estrés pone a prueba la capacidad del individuo para afrontar su realidad. Estudios de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social y el IMSS, mencionan que el estrés laboral provoca el 25 por ciento de los 75 mil infartos al año registrados en México; hasta ahora, 75 por ciento de los trabajadores mexicanos padecen este mal, lo que coloca al país en primer lugar a nivel mundial en esta categoría.

Si dichos problemas de estrés se combinan con problemas para conciliar el sueño, pueden desarrollarse diversas enfermedades. Esto sin duda, demuestra la estrecha relación entre la vigilia y el sueño y es que en la actualidad, solo dedicamos una tercera parte de nuestras vidas a dormir y descansar, cuando en realidad, debiéramos entender que *dormir, es vivir.*

Cuando una persona tiene problemas del sueño por diversos factores externos o físico-químicos y no descansa en forma adecuada, puede presentar varias alteraciones, como: falta de atención e interés, errores de memoria, irritabilidad, ansiedad y estrés, que hacen que el desarrollo de sus actividades diarias se perturben.

“El estrés no siempre es malo, pues en dosis moderadas motiva y ayuda a las personas a ser más productivas” aseguró La Dra. Cortés, quien señala algunos



de los síntomas comunes de una persona estresada:

- o Insomnio
- o Cansancio
- o Conversación rápida y acelerada
- o Reducción de las defensas
- o Trastornos gástricos
- o Dolores de cabeza y musculares
- o Trastornos de concentración
- o Inseguridad y miedo
- o Aumento de la presión sanguínea, aceleración del pulso
- o Hipersensibilidad, erupciones cutáneas

La psiquiatra de la UNAM advierte que si no se controla el estrés y lo padecemos durante largos periodos, nos traerá serios problemas psicológicos y físicos pues nuestro cuerpo al sentir la amenaza externa, manda órdenes al resto del organismo a través del sistema nervioso central, mediante la liberación de hormonas y agentes químicos como: adrenalina y noradrenalina, cortisol y cortisona, principalmente. Estos agentes químicos, pueden afectar de forma negativa órganos como el corazón, el estómago y nuestro sistema inmune.

Por ello, es importante seguir algunas recomendaciones para su control y dormir adecuadamente⁽²⁾:

- o **Sigue medidas de higiene de sueño.** No comas mucho por la noche, mantén los horarios de dormir, apaga la luz y prepara a tu cuerpo para dormir de manera consciente, recomendó la Dra. Jacqueline Cortés.
- o **Haz ejercicio.** El ejercicio disminuye el cortisol en tu cuerpo y libera hormonas y neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo. Además, la actividad física te ayuda a acelerar el funcionamiento del metabolismo, y quemar la grasa de tu cuerpo.
- o **Discrimina los alimentos chatarra durante el estrés.** Alimentarse sanamente cuando estamos estresados ayuda a sobrellevar la presión.
- o **Realiza actividades que brinden 10 minutos de calma.** Ya sea salir a caminar, descansar, leer un libro, recibir un masaje, clases de yoga,



pasear al perro, pasar tiempo con amigos o familia. ¡Todo es útil si puede ayudar a desestresarte!

El estrés puede agudizarse por la privación de sueño por lo que **medix**[®], ha desarrollado la melatonina de liberación prolongada, que eleva los niveles nocturnos para un sueño reparador y brinda apoyo a las personas estresadas que no pueden dormir bien. **La melatonina de liberación prolongada** es una opción que no genera adicción. En caso de que no puedas controlar el estrés y que el insomnio sea crónico, debes acudir con un médico para que pueda realizar una valoración integral de tu caso. Para mayor Información puedes comunicarte al 01800 36 63349 o a <http://www.medix.com.mx/contacto/>

(1)<http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580?referer=buscador>

Fecha de consulta: 14 de octubre de 2016

(2) PhD Lyle H. Miller y PhD Dell Smith, "The Stress Solution".