

# *Estrés prolongado deteriora la salud del organismo y favorece la aparición de enfermedades*

---



Madrid, 4 nov (Europa Press) El estrés prolongado provoca que el organismo desate respuestas perjudiciales para el mismo, deteriorando la salud tanto física como mental, según el psicólogo de Blua de Sanitas, Andrés Córdoba.

El estrés es un patología impulsada por una carga de trabajo excesiva, presión por cumplir objetivos o largas jornadas laborales, unido a la falta de descanso o desconexión. Los riesgos asociados a esta enfermedad van más allá de lo emocional (depresión, ansiedad o tensión), afectando también al organismo a nivel físico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) califica de epidemia global el estrés, situando el estrés laboral como el principal problema de salud para los trabajadores. En este sentido, el psicólogo de Blua de Sanitas ha indicado que, según diversos estudios, el estrés laboral aumenta el riesgo de insomnio, fatiga, úlceras, problemas cardiovasculares o enfermedades coronarias, como infartos.

Según el psicólogo de Blua de Sanitas, el ambiente en el puesto de trabajo, las relaciones interpersonales con los compañeros o la carga de trabajo son algunos de los causantes más frecuentes

de esta enfermedad. Por otra parte, una de las principales complicaciones que presenta esta patología es la dificultad en la detección.

'El estrés es algo necesario, es un mecanismo adaptativo de llamada a la acción y que moviliza recursos fisiológicos y cognitivos, pero cuando el estrés nos desborda, y vivimos en un estado de alerta permanente, el organismo desata un conjunto de respuestas que, mantenidas en el tiempo, acaban deteriorando nuestra salud tanto física como mental', ha añadido Andrés Córdoba.

Tal y como ha explicado el experto, cuando una persona se encuentra estresada, el cuerpo produce diversas hormonas asociadas a la respuesta del organismo ante un peligro, como son el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas incrementan la presión arterial, lo que puede acabar produciendo, entre otras cosas, rigidez y estrechamiento de las arterias.

## CLAVES PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Para revertir los efectos negativos del estrés o tratar de minimizar las posibilidades de padecerlo, los expertos de Sanitas han elaborado un listado de consejos para evitar que el estrés laboral desemboque en enfermedades más graves.

En primer lugar, el ejercicio, practicado de forma regular, es una de las mejores terapias para combatir el estrés. Al hacer deporte el organismo segrega endorfinas, que actúan como una morfina natural. Una vez producida esta molécula, se dispersa en el sistema nervioso central, en los tejidos del organismo y en la sangre. Los deportes de fondo son los que producen una mayor cantidad y ayudan a regular los picos de estrés: el running, las rutas en bicicleta o la natación son algunas de las actividades más recomendadas.

Paralelamente, una correcta hidratación y una dieta equilibrada donde predominen alimentos frescos y de temporada, como frutas y verduras, ayudará a regular el funcionamiento del organismo. Hacer cinco comidas al día e incluir alimentos como el limón, los anacardos o la avena es una gran terapia antiestrés. Asimismo, reducir la ingesta de alcohol tendrá un efecto positivo en el cuerpo evitando el estrés a largo plazo.

Por otro lado, la ausencia de una rutina de sueño puede derivar en problemas como la falta de concentración o la fatiga, que aumentan las posibilidades de sufrir estrés. Además, una incorrecta higiene del sueño tiene efectos negativos a nivel emocional, haciendo a las personas más proclives a sufrir estrés crónico.

Asimismo, es necesario mantener cada cierto tiempo una desconexión laboral. Así, acciones como no revisar el correo fuera de la oficina, evitar responder llamadas que no sean urgentes en el tiempo libre o no llevarse trabajo a casa los fines de semana son claves para que el cerebro desconecte de la actividad del día a día y sea más productivo en el horario laboral.

Por último, es fundamental crear un ambiente de trabajo agradable. A lo largo de la semana, los trabajadores pasan de media cuarenta horas en su puesto de trabajo. Por ello, fomentar las relaciones interpersonales con los compañeros de oficina o tener el puesto de trabajo ordenado son solo algunos de los consejos para hacer que las tareas diarias sean más llevaderas. Sentirse a gusto en el lugar de trabajo minimizará el riesgo de sufrir episodios de estrés.



**Radio Habana Cuba**