



El estrés asesino

Las manifestaciones crónicas del estrés son disimuladas, progresivas y juegan un papel definitivo en el deterioro de todos los sistemas orgánicos, sin excepción. Lo que ocurre es que “Súperman” no se lo cree. “Esas cosas le pasan a otros, no a mí”.

Las advertencias sobre los efectos destructivos del estrés se han repetido tanto que quedaron convertidas en simples “cantaletas”, que se escuchan, como quien percibe el ruido de la lluvia.

Sabias admoniciones han sido pronunciadas por los allegados muchas veces. Incluso algún médico puede haber dicho, sin claridad ni contundencia: “Es muy importante reducir el estrés, está excediéndose, tiene que descansar, cambiar sus hábitos”.

Los interesados prometen que van a disminuir el ritmo pero como no dimensionan el significado de las sugerencias, no hacen nada.

Hasta que un día la naturaleza (que es sabia) se encarga de darles, a los más afortunados, un susto grande. A los menos afortunados, los manda a descansar de manera definitiva al otro mundo.

El estrés es el precipitante de muchas desgracias, pero no es el que inicia los procesos patológicos. Simplemente actúa sobre un organismo con alguna predisposición patológica latente y da el golpe de gracia.

Los “Súperman” (de ambos sexos) son personajes ambiciosos que tienen como objetivo vital el rendimiento, la excelencia, la eficiencia y el acomodarse a las exigencias que ellos mismos se han impuesto.

Para ellos ningún esfuerzo es suficiente. “Hay que meterle más adrenalina”, porque de otra manera lo que se viene es el fracaso. Sin darse cuenta que los que están al borde de la ruina personal son ellos mismos.

Sus defensas inmunitarias se han debilitado en silencio con variadísimos efectos sobre todos los sistemas. Unos pocos ejemplos son:

* El endocrino donde lo descompensa todo, desde la pituitaria hasta el páncreas pasando por la tiroides.

* El digestivo donde se encarga de perforar úlceras o inflamar divertículos.



Sala de Prensa

* El circulatorio, donde incrementa la presión arterial y abona el camino para una arritmia, un infarto o un accidente cerebro vascular, al tiempo que destruye los riñones y otros órganos vitales.

* El agravamiento de una multitud de patologías, entre las que caben destacar los procesos autoinmunes, el cáncer, la depresión nerviosa, las adicciones, los accidentes, para mencionar unas pocas.

* El deterioro general de la calidad de vida que no les permite disfrutar de las cosas buenas de la vida, porque el acelere es la prioridad que distorsiona el juicio de la realidad.

Los efectos destructivos de las circunstancias anteriores no se ven de manera inmediata porque muchas veces el estrés es el asesino silencioso que trabaja con esmero para que la víctima sólo se dé cuenta cuando ya está totalmente sometida.

Los que sobreviven el susto tienen entonces la opción de hacer cambios fundamentales en sus vidas, reflexionar sobre lo fundamental, tomar las riendas de su propia vida y actuar. Pues de

otra manera serán las manifestaciones irreversibles del agravamiento de los trastornos las que definan su destino.

Diario El País, 7 de Junio de 2015. Página C12.