



EN PORTADA → PSICOLOGÍA

EL GOBIERNO FRANCÉS HA TENIDO QUE RECONOCER QUE LOS PODERES PÚBLICOS HAN «SUBESTIMADO» LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES. EL SUICI-

DIO ES SÓLO LA PUNTA DEL ICEBERG DEL ESTRÉS LABORAL; LO MÁS NORMAL ES IR SOMATIZANDO LA SITUACIÓN HASTA SUFRIR DIVERSAS PATOLOGÍAS SIN CAUSA FÍSICA CONCRETA

Unos 18 millones de europeos sufren trastornos físicos provocados por el estrés

VIENE DE PÁGINA 1 / El estrés no es algo malo en sí mismo. Se trata de un mecanismo capaz de desencadenar una serie de respuestas de alerta en el organismo, necesarias para su propia supervivencia. «Activamos ciertos elementos para poder procesar más deprisa, por ejemplo», explica Antonio Cano, psicólogo y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. «Probablemente en Atapuerca, antes de salir a cazar, también estuviesen estresados», aventura José Luis Marín, presidente de la Sociedad de Medicina Psicosomática y Psicología.

El problema surge cuando ese proceso dura demasiado tiempo. «Si pasamos dos años con un trabajo excesivo, y no obtenemos resultados satisfactorios», pone Cano como ejemplo, esos elementos de alerta naturales se cronifican, y sitúan a

nuestro organismo en un estrés permanente que nos va mellando poco a poco a través de diversos frentes.

Ansiedad, cefalea, dolores musculares, palpitaciones, irritabilidad, abuso de sustancias, insomnio, trastornos digestivos sin causa aparente, resfriados continuos, herpes y aftas bucales, alteraciones de la piel, caída del cabello, depresión, úlceras, cardiopatías... Si usted se identifica con alguno de estos elementos, probablemente esté siendo ya víctima de los numerosos efectos secundarios del estrés crónico.

De hecho, el escenario de suicidios múltiples de France Telecom es la excepción. Lo más habitual, señala Cano, es que el estrés vaya generando una espiral ascendente en la que primero surge la ansiedad, después las somatizaciones y los problemas físicos de origen difuso, y en el último peldaño (si no se to-

man medidas a tiempo), la depresión y otros trastornos mentales. «Un trabajo estresante por sí solo no conduce al suicidio», tranquiliza.

SIN DIAGNÓSTICO CLARO

Como señala por su parte Marisa Rufino, secretaria de Salud Laboral del sindicato UGT, en España los riesgos psicosociales asociados al puesto de trabajo «se obvian totalmente», a pesar de que son uno de los aspectos (además de los riesgos físicos) clave de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales del año 1995. «Las empresas no lo contemplan como algo interno, argumentan que es algo que el trabajador se trae de casa, no consideran que la mala organización del trabajo pueda estar detrás del problema», explica.

«Es muy triste que haya tenido que pasar algo en Francia para que

se estén tomando medidas», señala Rufino. «Aquí los riesgos psicosociales son los grandes olvidados, y ni siquiera se contemplan como una enfermedad profesional. Los propios médicos de cabecera podrían detectarlos si tuviesen las herramientas adecuadas para saber detectar si un dolor de estómago persistente está causado por una mala situación en el puesto de trabajo».

Las encuestas señalan que el 28% de los trabajadores considera que su trabajo es bastante o muy estresante (unas cifras algo más altas en las mujeres), pero sólo un 5,7% tiene tres o más síntomas de estrés cuando se desciende a un nivel más concreto en un listado de patologías. Y sólo un 2,3% ha acudido al médico a causa de este problema.

Por eso, más que dar cifras de la gente que vive estresada (UGT habla del 75% de los empleados, según una

encuesta a 4.500 trabajadores), resulta más fácil medir sus consecuencias en forma de trastornos concretos. Y como explica el doctor Francisco Ferré, jefe del servicio de Psiquiatría del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, el libro verde de la Unión Europea indica que el 6,3% de los europeos (unos 18 millones de personas) tiene trastornos somatomorfos, es decir, inespecíficos. «Mucho menos habitual es que el estrés desencadene respuestas agudas, como una crisis de pánico o un suicidio».

Se calcula, por ejemplo, que entre un 10% y un 20% de la población adulta sufre bruxismo, un característico rechinar de dientes nocturno provocado por una acumulación de estrés que se libera mientras dormimos. Un problema que puede llegar a causar la caída de los dientes con el paso del tiempo y que, como

Efectos en el organismo

En situaciones de estrés, el cerebro emite señales de alarma al resto del organismo. A estos avisos, el cuerpo responde aumentando la tasa de pulsaciones y la respiración, para lograr un aporte extra de oxígeno en la sangre ante dicha situación de supuesto riesgo.

El estrés forma parte de nuestra vida y en niveles bajos no es perjudicial, ya que ayuda al organismo a estar alerta ante determinadas situaciones. Sin embargo, cuando es crónico o excesivo, este mismo mecanismo se vuelve pernicioso



• SÍNTOMAS

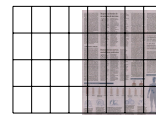
- Dolor de cabeza y muscular
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Frustración
- Insomnio
- Cansancio
- Poca memoria
- Falta de apetito
- Problemas digestivos
- Bruxismo (rechinar de dientes)

• ASÍ AFECTA AL ORGANISMO

Las hormonas del estrés llegan al torrente sanguíneo y aumentan la tensión arterial, incrementando el aporte sanguíneo al corazón (1), que tiene que trabajar con más fuerza. Un aumento prolongado de la tensión arterial puede derivar en infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca o arritmias

La función del sistema digestivo (2) se frena para que toda la energía del organismo pueda ponerse al servicio de esta situación de alarma

Las pupilas (3) se dilatan para mejorar la visión. Hasta la producción de saliva (4) se paraliza, provocando una sensación de boca seca



reconoce el doctor Ángel González, profesor titular de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, cada vez afecta más a menores de 20 años.

Por su parte, en los servicios de Digestivo están ya acostumbrados a atender a pacientes sin una causa fisiológica para sus problemas de colon irritable, estreñimiento, reflujo, diarreas frecuentes... «La mitad de los casos que llegan aquí no tiene un diagnóstico aparente, y eso que sólo vemos la punta del iceberg», reconocen a dúo los doctores Fernando Azpiroz y Javier Santos, jefe de servicio y adjunto respectivamente de esta especialidad en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

Calculan que el 30% de la población padece estos síntomas inespecíficos, «pero sólo un tercio de ellos llega finalmente a la consulta, y cada vez son más jóvenes». A veces, el rosario de pruebas a las que se someten estas personas tratando de descartar una causa física (un cáncer, por ejemplo), no responde más que a un intento de convencerle con datos de que no tiene nada.

¿FÁRMACOS O TERAPIA?

La pregunta entonces es, ¿cuándo se convierte un nivel más o menos tolerable de estrés en algo patológico? ¿Cuándo hay que buscar ayuda? «Si el paciente hace una vida normal, no hay necesidad de tratamiento», resume el doctor Jesús de la Gándara jefe del Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial de Burgos. Pero si el problema nos impide comer, dormir o trabajar, tal vez la cosa sea algo más seria.

«Si un pequeño empresario que se ha quedado en el paro, llega a mi consulta y bebe mucho alcohol, y además ha tomado la determinación de venir a verme; entonces sí necesita tratamiento farmacológico para contrarrestar la automedicación que él se ha impuesto», sintetiza a modo de ejemplo. «En la mayoría de los casos no hay que usar tratamiento», coincide el doctor Ferre, «pero hay ocasiones en las que un determinado nivel de estrés impide hacer una vida normal... Y es el psiquiatra quien debe establecer ese umbral».

Para estas situaciones existe un amplio arsenal de ansiolíticos y antidepresivos y estos especialistas no se muestran reacios a ofrecerlos

Mujeres al borde de un ataque de nervios

Algo en lo que coinciden los especialistas consultados, es en que hombres y mujeres reaccionan de manera diferente a las situaciones estresantes; aunque todo indica que ellas son más vulnerables. «La controversia no está del todo resuelta; pero se puede decir que ellas están biológica, cultural y emocionalmente menos preparadas para el estrés», dice Jesús de la Gándara, jefe de Psiquiatría en Burgos. A una especie de «factor de rumiación»

genético que nos hace estar dándole vueltas a los problemas más tiempo, se suma la presión externa («la doble y hasta triple jornada») y probablemente algún factor genético todavía no claramente establecido. Por ejemplo, el doctor Ángel González, especialista en Odontología, apunta que los hombres sufren menos bruxismo probablemente porque descargan más tensión a lo largo del día practicando deporte. Por eso

mismo, sugiere, para este problema no basta con utilizar una férula de descarga para dormir, sino que «es necesario acompañarla de ejercicio físico, dieta sana, una buena higiene del sueño y, en definitiva, una vida más armónica». Según la versión española de la encuesta europea ESEMeD, realizada a más de 5.000 personas en nuestro país, la prevalencia de la mayoría de los trastornos de ansiedad (y también los depresivos) es el doble que en los varones; mientras que ellos presentan habitualmente más abuso del alcohol (6,3 frente a 0,9%).

en los casos en que los síntomas están interfiriendo en la vida diaria del paciente («hay que ser juiciosos, pero no privar de sus ventajas a quien lo necesita»). Sin embargo, para el resto de estresados, ofrecen recetas mucho más sencillas: ejercicio, dieta sana y diversas terapias (desde la psicología hasta el yoga, pasando por desconectar el móvil algunas horas o escuchar una buena música).

De hecho, como sugiere el doctor Marín, el riesgo que se corre con el empleo de fármacos es que se conviertan en otra fuente de ansiedad para el paciente, que ve cómo sus síntomas no desaparecen sólo por tomar una pastilla. «La medicación no cura nada, puede ser útil en los casos graves, pero el manejo fundamental debe ser psicológico». Aunque el abanico de posibles terapias cognitivo-conductuales es tan amplio que «a veces, lo difícil es seleccionar la terapia adecuada para cada paciente», admite.

Antonio Cano pone como ejemplo la medida que se ha tomado recientemente en el Reino Unido, donde las autoridades han decidido contratar a 3.000 psicólogos para atender los trastornos de ansiedad en Atención Primaria. «Hay casos que tienen remedio con 12 sesiones de terapia; éste es el sendero que nos marca la ciencia y España tarde o temprano tendrá que adoptar una medida similar. Porque es mucho más efectivo y tiene menos efectos que permanecer durante décadas en tratamiento con ansiolíticos».

EL CEREBRO SUFRE

Como explica el profesor de la Universidad Complutense, Juan Carlos Leza, jefe de uno de los grupos del CIBERSAM (Centro de Investigación en Red de Salud Mental), en los casos de estrés muy grave (bien por intensidad o por duración), se pueden llegar incluso a destruir neuronas, tal y como se ha observado en modelos animales, o a disminuir el volumen de ciertas áreas cerebrales, como se ve en humanos. «Una de las posibles causas es que hay una inflamación no bien re-

gulada por el cerebro y estamos tratando de estudiar el porqué de estos mecanismos neuroinflamatorios con el objetivo de dar con posibles dianas terapéuticas».

Para ello se están utilizando análisis de sangre o técnicas de imagen para observar, por ejemplo, cómo perjudica el estrés al metabolismo de las neuronas (que reciben menos glucosa de la que necesitan). Además, «tratamos de identificar proteínas en las células que podrían frenar esta señalización inflamatoria y mejorar la capacidad metabólica de individuos con estrés».

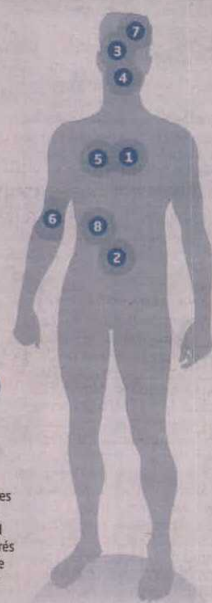
De momento no se sabe con certeza si los estresados nacen o se hacen, aunque como sugiere el doctor

La mitad de quienes ven a un digestólogo no tiene una causa física para sus molestias

Un 28% de los empleados dice padecer estrés laboral, según una encuesta europea

Javier Santos, parece que existe una cierta base genética que hace a algunos individuos más vulnerables a padecerlo que otros. «Pero eso por sí sólo no es suficiente, la causa del problema es heterogénea», apunta. Además, como sugiere el doctor Marín, hay personas que toleran mejor las situaciones de presión, porque disponen de mejores recursos psicológicos para afrontarlo. Como él mismo concluye, hay factores estresantes que no pueden eliminarse, «como el paro o el pago de la hipoteca», pero sí podrían aliviarse con una dieta sana, ejercicio físico «y un poco de organización, porque a veces somos maestros en el arte de amargarnos y complicarnos la vida».

• ZONAS MÁS AFECTADAS



Buscando los nuevos ansiolíticos perfectos

Según el presidente de la Sociedad para el Estudio del Estrés y la Ansiedad, el psicólogo Antonio Cano, un 16% de españoles consume psicofármacos, «en su mayor parte sin control médico». Sólo en 2007 se tomaron aquí 96 millones de envases de tranquilizantes y antidepresivos. A pesar de estas abultadas cifras, la gran mayoría de pacientes con trastornos de ansiedad no está siguiendo un tratamiento

farmacológico mínimamente adecuado. Por eso, la investigación se esfuerza en hallar medicamentos de segunda generación más eficaces, pero con menos efectos secundarios. Como explica el profesor de la Universidad Complutense, Juan Carlos Leza, jefe de grupo en el CIBERSAM (centro de investigación en red), el desarrollo de nuevos ansiolíticos es una de las áreas emergentes de la psicofarmacología. «Los actuales son depresores

generales del sistema nervioso central, o bien algunos que mejoran la transmisión del neurotransmisor serotonina. En este momento se están desarrollando fármacos con acciones múltiples sobre varios sistemas neurotransmisores, o que eviten la hiperactivación de las hormonas del estrés», explica. «No olvidemos que el estrés es una reacción de supervivencia necesaria, no podríamos inhibirla del todo; se trata de rebajar la activación mantenida que se produce en algunos pacientes».

• PROFESIONES MÁS ESTRESANTES

Escala del 1 al 10



Los bronquios (5) se dilatan para que el aire entre mejor. Los vasos sanguíneos (6) se ensanchan para que la sangre llegue bien a todos los músculos del cuerpo



Personas con niveles más altos de cortisol pierden más cantidad de neuronas en el hipocampo (7), un área del cerebro relacionada con funciones cognitivas (como la memoria)



El hígado (8) libera sus reservas de glucosa para que estén disponibles para reaccionar. Se pueden producir desequilibrios en el metabolismo de la glucosa, y también una acumulación de tejido graso. El exceso de cortisol despierta el apetito y puede aumentar los niveles de insulina en sangre



Toda esta cascada hormonal altera la homeostasis del organismo, dejándolo más susceptible a sufrir ciertos trastornos físicos y mentales, desde resfriados a herpes, pasando por patologías autoinmunes, como la artritis reumatoide



En el caso de mujeres embarazadas, las reacciones de su organismo al estrés pueden afectar incluso al feto. Una situación de estrés aguda para la madre puede traducirse en una falta de aporte sanguíneo al feto