

## Introducción

# Un nuevo tipo de estrés, una nueva solución

Estoy escribiendo esto en mi portátil bajo la única luz de la bombilla de mi asiento, envuelta en la oscuridad de la cabina del jet que me lleva de regreso a Nueva York, tras mi estancia de un mes en las islas de Micronesia. La primera vez que fui a estas islas de arrecifes de coral fue en 1988; era una joven doctora que acababa de terminar su formación como residente y a la que nada más ingresar en el Servicio Sanitario Público estadounidense la enviaron a trabajar allí durante cinco años. Mi trabajo consistía en proporcionar atención médica occidental a las personas que la necesitaran y, si se daba el caso, acompañar a los isleños a la isla principal para seguir un tratamiento más intensivo. En los últimos nueve años, he visitado anualmente las islas durante un mes para realizar un trabajo de investigación sobre los sanadores tradicionales, estudiar su visión de la salud y de la enfermedad y aprender a usar sus plantas medicinales. Gran parte de lo que he aprendido y observado allí lo he integrado en mi práctica médica. Aún hoy sigo sorprendiéndome de los métodos y filosofías de estos curanderos indígenas.

Esta noche escucho el sonido de la vibración de los motores retumbando en la cabina y noto que el resto de los viajeros está dormido. ¡Ojalá ese murmullo pudiera hacerme caer en brazos de Morfeo y ayudarme a desconectar durante al menos algunas de las veinte horas restantes de agotador vuelo! Pero no puedo dormir y no es sólo porque estoy hacinada en mi asiento del avión. No puedo por un molesto dolor que se ha instaurado en la base de mi cuello y que me está irradiando hacia los omóplatos. Hace cosa de aproximadamente un mes apareció por primera vez cuando regresaba a mi casa, pero ahora, hace

un par de horas, ha vuelto a presentarse de repente, y de forma aguda, en mi viaje de regreso. Creo que sé por qué.

Cada año que pasa mi vida en Nueva York se vuelve exponencialmente más frenética y exigente, y sé lo que me espera nada más bajar del avión. Debido a mi profesión, tengo que responder y reaccionar mucho más rápido que hace una década y a cualquier hora del día o de la noche. Eso es lo que esperan mis pacientes, puesto que, ellos también, parecen estar atrapados en sus propios mundos frenéticos. Igualmente sé que la serenidad que acabo de disfrutar en mi estancia de un mes en las islas —una serenidad que cada vez valoro más— se esfumará en cuanto me desabroche el cinturón de seguridad.

En Micronesia, por muy duro que trabajara —y algunos días lo hacía desde el amanecer hasta el anochecer—, al final del día siempre sentía paz y tranquilidad. Sin embargo, cada vez que regreso a Estados Unidos veo ensancharse el abismo de la tranquilidad entre aquí y allí. Mientras los isleños parecen estar anclados en un estado de paz permanente, en Nueva York, donde vivo desde hace muchos años, mis pacientes y yo llevamos un ritmo cada vez más desenfrenado.

Y hay algo más: mis pacientes no sólo padecen más estrés, sino que han empezado a mostrar síntomas del mismo a *edades cada vez más tempranas*. Antes, la mayoría de las personas que esperaban en las consultas de los médicos de medicina general era para el tratamiento de enfermedades relacionadas con la vejez, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas. Eran personas de cincuenta, sesenta años, o más mayores. Sin embargo, el tipo de pacientes que recibo en mi consulta ha cambiado en la otra dirección. Ahora incluye un número cada vez mayor de personas entre treinta y cuarenta años.

También veo toda la gama de trastornos que les aquejan, ya sean jóvenes o mayores. Algunas personas vienen a verme conscientes de que tienen mucho estrés, pero no saben muy bien por qué, ni qué hacer al respecto. Otras vienen describiendo enfermedades que los médicos sabemos que son inducidas por el estrés. No obstante, cuando les pregunto si tienen estrés, me dicen que no. «No estoy seguro de qué se trata doctora —me dijo un paciente que prácticamente había venido arrastrándose a la consulta—. Pero sé que debo tener algo por-

que no puedo dormir. Estoy agotado. No tengo energía... ni apetito sexual». Otra paciente, una mujer de casi cuarenta años, una comercial cuya oficina estaba cerca de donde habían estado las Torres Gemelas, vino a verme por una tremenda erupción de urticaria en el pecho y en la frente para la que, según me dijo, no había causa aparente; lo único que sabía es que siempre sentía ansiedad. Cuando le pregunté cuál era la causa de ese estrés —aparte de su estresante trabajo— me respondió estoicamente que no le había sucedido nada fuera de lo normal. No se le había pasado por la cabeza que la proximidad a un lugar donde se había producido semejante catástrofe pudiera estar influyéndole psicológicamente.

No puede decirse que estas dos personas fueran un caso aparte. Regularmente, tengo pacientes que abusan de sustancias, padecen ansiedad, trastornos del sueño y apatía. Muchos vienen perplejos por lo que están experimentando; de todo, desde raros trastornos digestivos, alérgicos, respiratorios, sexuales y cutáneos, hasta problemas de disfunción inmunitaria y enfermedades cardiovasculares. Y, sí, es cierto que algunos pacientes saben bien lo que les sucede: «¡Tengo mucho estrés!». Pero la gran mayoría no tiene ni idea del importante papel que desempeña el estrés en sus molestias. Lo único que saben es que han llegado al borde de un abismo y que están atrapados en algo que no desaparece.

## UN NUEVO TIPO DE ESTRÉS, UNA NUEVA SOLUCIÓN

Lo que han «pillado» es una amenazadora forma de estrés que se parece mucho al trastorno de estrés postraumático (TEPT). Cuando se identificó este trastorno por primera vez después de la Primera Guerra Mundial se le dio el nombre de *shell shock*; normalmente, el estrés postraumático suele producirse tras un acontecimiento catastrófico en la vida (combate, violación, accidente de tráfico, grave enfermedad) y deja a la víctima en un estado de ansiedad permanente que conduce a un estado de enajenación o desapego de la vida, trastornos del

sueño y al abuso de sustancias, tan marcados que colocan a esas personas en una nueva clasificación en la escala del diagnóstico. Tras el trastorno original y la ruptura emocional, muchas víctimas vuelven gradualmente a su vida normal. Pero no todas. Para algunas, el estrés —y los recuerdos— persisten. De vez en cuando, las personas que padecen TEPT vuelven a experimentar el acontecimiento o acontecimientos traumáticos mediante *flashbacks* (imágenes retrospectivas) o pesadillas, y como consecuencia, tienden a evitar los lugares, las personas o cualquier otra cosa que les recuerde el hecho. Están desequilibradas, sus cuerpos se mantienen literal y constantemente en pie de guerra. Pero la mayoría de mis pacientes no han padecido ese tipo de experiencias que provocan un TEPT; sin embargo, sus síntomas son muy similares.

¿Qué está sucediendo?

Hace aproximadamente una década, decidí observar más de cerca a un grupo de pacientes con una serie de síntomas físicos que la mayoría de las veces se presentaban conjuntamente. Ninguno de sus integrantes decía estar pasando por una etapa de estrés inusual. Tras hablar con todos ellos durante horas, un día me llegó la respuesta: *¡esas personas habían estado viviendo en un estado de estrés extremo durante tanto tiempo que no se daban cuenta de que padecían estrés!* Habían cruzado la frontera desde un tenue tono grisáceo a un negro oscuro profundo en sus cuerpos, pero no habían notado esa transformación. El estrés se había convertido en una parte invisible del panorama de sus vidas.

Y no se trataba sólo de estrés laboral. Padecían estrés laboral y económico y en su tarea de padres y en sus relaciones y cuando intentaban encontrar-un-taxi-en-un-día-de-lluvia. Estaban cubiertas por diferentes capas de estrés tan finas que no podían sentir las por separado. Tenía ante mis propias narices una nueva e insidiosa amenaza para el bienestar general, un peligroso nuevo tipo de estrés del siglo XXI, al que, como era algo que nunca había visto antes, le di el nombre de *superestrés*.

No es el estrés que padecía tu abuela, eso seguro.

No quiero decir que implique que algún acontecimiento específico —ni siquiera el 11-S— provocara esta epidemia. En absoluto. Lo

que creo es que el ritmo de la vida se ha acelerado de tal modo durante esta última década que ya no podemos pensar que vivimos como lo hacían nuestros abuelos, ni siquiera nuestros padres. El siglo XXI apenas cuenta con una década de antigüedad; sin embargo, ya nos está planteando nuevos y peligrosos retos que muchos no sólo acogemos gustosos, sino que incluso vamos en su busca.

Pensemos en las ventajas que nos ofrece la tecnología que utilizamos todos los días. Entre teléfonos móviles, ordenadores portátiles y nuevas formas de comunicación como el *texting* y el *twittering*, estamos «operativos» y abiertos a intrusiones veinticuatro horas al día. Una encuesta reciente encargada por support.com reveló que el 40 % de los estudiantes entre dieciocho y veinticinco años decía que no podía pasar sin sus móviles. No obstante, cuando dejaron de utilizarlos durante tres días —tal como les pidieron los directores del estudio— estos alumnos observaron una mejoría en su nivel de estrés; les había bajado su ritmo cardíaco y la presión sanguínea.<sup>1</sup> Y luego, como no podía ser de otro modo, tenemos el ordenador. La mayoría pasamos muchas horas al día mirando los parpadeantes monitores, siempre pendientes de los correos electrónicos y de la mensajería instantánea, que requieren respuestas rápidas. Esa misma encuesta realizada a más de mil personas desveló que el 65 % de los encuestados pasaba más tiempo con su ordenador que con su pareja o ser querido. Más del 80 % dijo que ahora dependía más de su ordenador que hace tres años.

La tecnología no es la única culpable. La contaminación acústica, incluso en las pequeñas ciudades, puede ser una de las principales causas de estrés. ¿Te has parado alguna vez en un semáforo en rojo junto a otro coche con la música tan alta que tu vehículo ha empezado a vibrar? Tus opciones son: a) saltarte el semáforo en rojo, o b) quedarte esperando y aguantar. ¿Te has sentado alguna vez en una cafetería donde habías quedado con una amiga para un esperado almuerzo, y a tu lado hay una joven que también se está poniendo al día con una amiga mientras come? Sólo que no hay nadie más sentado a su mesa, sino que está salvando las distancias hablando a través de su teléfono móvil. Para Shakespeare, el mundo entero era un escenario. En la actualidad, el mundo entero es una cabina telefónica.

La televisión ha sido nuestro hogar electrónico durante décadas, pero esto también ha cambiado. La programación de nuestra no-tan-pequeña-pantalla actual se despliega a una velocidad que marea. Cada vez que nos conectamos nos bombardean con rápidos estímulos sensoriales y nuestro sistema nervioso responde con un brote de excitación. Los anuncios televisivos de volumen exagerado cambian las imágenes con la misma rapidez que los videos de MTV y no tenemos tiempo ni de reaccionar. Sencillamente, nos sentamos y escuchamos, ajenos a lo que sucede a nuestro alrededor. Hoy en día tenemos televisores por todas partes. Hace una década, ni hubiéramos podido imaginar que encontraríamos un televisor en nuestro banco. Pero ahora sí. Puedes ver *Oprah* en tu cafetería, la CNN en el aeropuerto y la comedia de turno en la parte trasera de un taxi neoyorquino. Probablemente, también haya una tele en la sala de espera del consultorio de tu dentista y otra en su propia consulta. Te puedes hacer una higiene dental mientras ves a Judge Judy mediando entre un matrimonio enfrentado. (¡Hablando de hacer varias cosas a la vez!)

Las expectativas profesionales y personales también han aumentado exponencialmente. En una cultura que menosprecia pensar a largo plazo a favor de la productividad constante y comprobable, nuestros supervisores suelen marcarnos objetivos que, por supuesto, hemos de cumplir o ya sabemos lo que nos sucederá. Con la dura lucha por conseguir una plaza en las mejores universidades, los padres se hallan bajo una enorme presión para controlar todos los movimientos de sus hijos, muchas veces a costa de su propio tiempo libre y del de aquéllos. ¿Necesita realmente Sammy, con tan sólo cinco años, ir al club de ajedrez? Sí, si se contagia del miedo de sus padres de que puede que no dé la talla dentro de trece años para entrar en una universidad de la Ivy League. (Bienvenidos a la siguiente generación de superestresados.)

A esos retos e intrusiones diarios le añadimos el telón de fondo cultural: un ciclo de noticias de 24 x 7 (veinticuatro horas por siete días) que nos mantiene en un constante estado de alerta naranja y roja de terror; la corrupción cínica en Washington, D.C.; las devastadoras guerras de Afganistán e Irak; las amenazas de la gripe aviar y porci-

na, del ántrax, del ricino y de cepas letales de estafilococos; personas armadas que entran en escuelas, empresas y centros comerciales y empiezan a disparar indiscriminadamente; atentados terroristas en los transportes públicos, como en Madrid y Londres; la tragedia de Darfur; la ley marcial en países con armamento nuclear como Pakistán, y la lista podría seguir.

Biológicamente, la especie humana no ha trascendido el «período isleño», es decir, el ritmo más pausado de la vida en las islas. Sin embargo, se espera que aceleremos el ritmo de nuestra actividad por órdenes de magnitud, sólo para seguir estando a la altura de las circunstancias. Esto no es posible. Al menos, no sin pagar un elevado precio por ello. Eso se debe a que las conexiones de nuestro cerebro y nuestro cuerpo son las mismas que las de nuestros antepasados, aunque el cambio lo acelere todo a nuestro alrededor. Por ejemplo:

*Nuestras fuentes alimentarias han cambiado.* No es ningún secreto que nuestros alimentos se alejan cada vez más de su formato natural. La próxima vez que vayas al supermercado coge una cajita de cubitos para hacer caldo y lee en voz alta la lista de ingredientes. Está bien que la FDA (Agencia Norteamericana del Medicamento y de la Alimentación) haya dictaminado que los fabricantes especifiquen la lista de ingredientes de sus productos; el problema es que esas listas casi no tienen límites. Nuestras opciones alimentarias han cambiado con la oferta de la comida rápida o incluso de gourmet. (No hablemos del tamaño de las raciones.)

*Nuestros ritmos diarios de sueño y vigilia han cambiado.* Pocos nos levantamos cuando sale el sol y nos vamos a dormir cuando se pone. Nos levantamos antes del amanecer para ir al gimnasio, porque no tenemos tiempo en otro momento del día. Y trabajamos a cualquier hora de la noche porque nuestro horario laboral rara vez concluye a una hora normal. Incluso aunque nos acostemos bastante antes de la medianoche, en muchos casos la luz de la calle irrumpe en nuestros dormitorios y trastorna nuestro ritmo circadiano.

*Nuestra satisfacción laboral parece desmoronarse por momentos.* Existen muchas razones, una de ellas es el número de funciones a elegir que nuestra sociedad ofrece tanto a hombres como a mujeres. Aunque está bien disfrutar de la variedad y de distintas oportunidades, también nos enfrentamos a la complejidad que las acompañan. Quizás estemos intentando desempeñar muchos papeles, cuando nuestra naturaleza humana elemental está diseñada para uno de estos dos: aportar y proteger o nutrir y alimentar.

En nuestros puestos de trabajo urbanos, el temor al despido ha alcanzado proporciones epidémicas. *Reducción de plantilla* —un término que hace unas décadas sólo lo conocían los licenciados en empresariales y los directores ejecutivos— se ha vuelto demasiado popular. Lo mismo ha sucedido con *subcontratar*. Y el factor humano en muchos de los trabajos que realizamos no parece ser el tipo de relación que realmente nos proporciona placer. Es decir, las pequeñas conversaciones que manteníamos en la tienda de comestibles o en la cafetería no son muy comunes en nuestros tiempos. No hace mucho fui a una cadena de comida rápida y pedí un bocadillo y un café. La empleada que había detrás del mostrador tomaba nota en su ordenador mientras yo hablaba. Me sirvió el bocadillo, sacó el café de un enorme tanque, colocó ambas cosas en una bolsa de papel, selló el cierre y me la dio, cogió el dinero y me devolvió el cambio, y en todo el proceso no me miró ni una sola vez. En Micronesia, se considera de mala educación tener cualquier tipo de interacción sin mirar a los ojos y esta conducta resulta impensable.

Nos estamos engañando si pensamos que podremos aguantar indefinidamente, sin perjuicio alguno, el macroestrés que generan estos encuentros impersonales, el dormir menos, trabajar más, tener menos tiempo de ocio, educar a los hijos en esta peligrosa sociedad, los fracasos matrimoniales, hacer menos ejercicio, la comida basura y la procesada que ingerimos sin detenernos, las bebidas con un exceso de cafeína y azúcares, los instrumentos adictivos que nos generan la «fiebre de la pantalla», los atascos de tráfico, los retrasos de los vuelos, etc. Cada una



de estas situaciones implica una agresión al sistema nervioso, y una acumulación de este tipo de ataques nos conduce literalmente al superestrés. Por último: nuestro sistema nervioso no está diseñado para aguantar este tute.

Los humanos, como especie, hemos evolucionado para afrontar situaciones de estrés a corto plazo. Podemos incluso aguantar, si es necesario, algo de estrés a largo plazo, como los problemas conyugales o un montón de facturas que pagar cuando ya estamos en números rojos en el banco. Pero el estrés continuado cambia su naturaleza o se transforma en una enfermedad diferente. Es lo que yo llamo el superestrés.

El superestrés no es simplemente una cuestión de tener los nervios de punta. Es una nueva pandemia, tan letal como cualquier otra crisis de salud pública a la que nos hayamos enfrentado. En la segunda mitad del siglo xx la mayoría de los problemas de salud estaban relacionados con el tabaco, y hubo una gran movilización para que la gente dejara ese hábito. A eso le siguió aproximadamente una década de lo que se conoció como la epidemia de la obesidad. Con una gran incidencia de obesidad endémica en nuestra sociedad, la medicina ha intentado frenar por todos los medios esta otra epidemia antes de que enfermedades como la diabetes atacaran al 50 % de nuestra población.

Pero estamos en el siglo XXI, señoras y señores. Actualmente, la ciencia ha cambiado su centro de atención, de la grasa al estrés, y no se puede decir que lo haya hecho demasiado pronto. A medida que vayamos avanzando en este libro veremos que el estrés es la causa de tantas enfermedades, si no más, como las que se asocian con la obesidad. Pero mientras la obesidad se diagnostica fácilmente —seamos francos, es algo evidente—, el estrés no tiene rostro. Se esconde insidiosamente tras enfermedades de creación propia. Cualquier médico —indígena o convencional, holístico o funcional— te dirá lo mismo si siempre estás estresada y no haces nada para evitarlo: *este tipo de estrés puede llegar a matarte.*

**Pero ésta es la buena noticia:** no tiene por qué ser así.

## LA SOLUCIÓN AL SUPERESTRÉS

Ánimo. No te voy a sugerir que te vayas a una isla del Pacífico. Ni que te apartes de toda situación estresante, porque sabemos que en estos tiempos, y a nuestra edad, eso es claramente imposible. (Seamos sinceras. ¿Vas a dejar tu trabajo estresante? No. ¿Tus hijos no van a causarte más preocupaciones? Ojalá.)

Más bien la solución reside en un nuevo paradigma de la salud; en un enfoque de un bienestar fácil de usar, que yo denomino *la Solución al superestrés*. Algunas de las terapias tradicionales que he aprendido y adoptado de Micronesia están incluidas en esta solución, al igual que las modalidades integradoras que aprendí en las clases de posgrado del famoso Programa de Medicina Integradora del doctor Andrew Weil, en Arizona. Todo eso, sumado a lo que he aprendido en mi propia práctica integradora en Nueva York, y he aquí mi prescripción holística. Todo está en este libro que tienes entre tus manos ahora mismo.

Tras describir más científicamente el superestrés en el capítulo 1, te invitaré a que respondas a los completos cuestionarios de las páginas 69-80. Esto te ayudará a valorar tu nivel de superestrés y a empezar a distinguir los patrones cuando te acecha habitualmente y cómo se manifiesta en tu conducta diaria. ¿A qué estás renunciando cuando permaneces en un estado de superestrés? También lo descubrirás.

En la Parte II de mi plan defino lo que denomino los medios para el cambio, una serie de seis herramientas diferentes para combatir el superestrés y propiciar una forma de vida más saludable como son los pilares del programa de cuatro semanas para combatir el superestrés; los detalles semana a semana los encontrarás en la Parte III. No obstante, si eres como muchos de mis pacientes y prefieres tratar en el acto tus síntomas, también te ofrezco soluciones rápidas en el capítulo «Soluciones para tu tipo de superestrés» que empieza en la página 258. Atajar de este modo tus síntomas más evidentes o graves relacionados con el estrés puede ser lo que necesites para empezar a tener una visión más a largo plazo. Entonces, espero que tengas en cuenta el programa de cuatro semanas.

Si estás buscando beneficios probados que cambien tu vida —desde claridad mental hasta mejores relaciones en el amor, la familia, la amistad y el trabajo, mayor eficiencia, más felicidad y risas y mejorar tu estado de salud en general—, la Solución al superestrés en Cuatro Semanas te ayudará a conseguirlo. Propone tratamientos del siglo *xxi* para enfermedades del siglo *xxi*, y conseguirá reeducar tu sistema nervioso para que vuelva a un estado de reposo por defecto. Te enseñará a apagar el circuito del estrés y a relajarte profundamente.

Mi programa, basado en los principios de la medicina integradora, está pensado para enseñarte a controlar tus pensamientos y las emociones negativas que se encuentran tan relacionadas con el superestrés. Podrás identificar claramente cómo te sientes cuando estás mejor y más relajada y cómo te sientes cuando estás peor y más estresada. Aprenderás a reconocer las circunstancias específicas que te hacen sentirte de ese modo, así como a utilizar tu mente y tu cuerpo para llegar a ese estado y mantenerlo, por muy reales y agobiantes que sean tus problemas. Básicamente, este programa es un medio para que vuelvas a tomar las riendas de tu vida, para que puedas acceder a tu santuario privado de paz y tranquilidad.

La vida es mucho más que una serie de urgencias, fechas límite, equivocaciones, calamidades por venir, decisiones imposibles de tomar, trampas, sentimientos de culpa, preocupaciones y pérdidas. Y será tuya para vivirla como desees. Entiendo que deshacerte del estrés puede dar tanto miedo como saltar de un tren en marcha, pero al final del libro entenderás por qué tienes estrés y por qué te resulta imposible vivir todos los días con la mente en calma. Has llevado tu estrés como una insignia de honor durante mucho tiempo, pero ha llegado el momento de que lo abandones.

Este plan de tratamiento está dividido en cuatro períodos de una semana que facilitarán tus transiciones a nuevas conductas. Si quieres alargar el tiempo para realizarlo, no hay ningún problema. Ve a tu propio ritmo. Quiero que sientas tu poder personal, no que te agobies. Ninguno de estos cambios es difícil; todos podemos realizarlos. Es decir, todo el que tenga la perspicacia y la capacidad de aprender y *el coraje para cambiar*.

Entonces, ¿por qué no ir a por ello? ¿Por qué no deshacerte de tu innecesaria carga de estrés —el superestrés que te enferma— y aprovechar todo lo bueno que sabes que te falta en tu vida?

La puerta del santuario está abierta. Lo único que tienes que hacer es cruzarla.

ROBERTA LEE

Primera parte

EL SUPERESTRÉS  
Y TÚ



## El superestrés en tu cuerpo y en tu mente

«Estrés» es una palabra que utilizamos a diario, pero ¿qué significa realmente? Probablemente existan tantas definiciones como personas a las que preguntes. El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica a acontecimientos que trastornan nuestro equilibrio. El estrés es lo que se produce cuando las exigencias y retos diarios superan nuestra capacidad de afrontarlos. Pero también está relacionado con factores internos, que incluyen nuestro estado de salud y bienestar emocional, lo que comemos y cuánto dormimos. También depende mucho de cómo interpretamos lo que se cruza en nuestro camino, es decir, cómo percibimos lo que nos sucede.

Cada persona interpreta las situaciones supuestamente peligrosas de forma diferente. Por ejemplo, Anthony mide 1,89 metros y se queda sin gasolina en medio de una calle oscura en un barrio que no es precisamente seguro. Mientras camina hacia la gasolinera más cercana, ve a cuatro jóvenes musculosos que se dirigen hacia él. Apenas les presta atención y sigue su camino, sin alterar su paso. Si a su hermana le sucede lo mismo, cuando vea venir a los chicos puede que: a) cruce la calle, b) se meta en la primera tienda abierta que encuentre o c) saque el spray de pimienta que guarda en su bolso «por si acaso». Para Anthony, este incidente no crea más que un ligero aviso en su radar de estrés. Pero a su hermana, que lo percibe como una amenaza real, le genera una respuesta de estrés más pronunciada. La respuesta de estrés es una forma de autoprotección y de control de la situación. La cantidad de estrés que sentimos a raíz de nuestra percepción de las cosas determina el grado de control que poseemos.

Cualquier cosa que desencadene estrés se conoce como *factor estresante*. Cualquier cosa que nos obligue a adaptarnos hasta el extremo

de agotar nuestra capacidad de hacer frente a las cosas es un factor estresante. Los factores estresantes pueden ser desde pequeños agravios hasta miedo a algo o a alguien que nos plantee una amenaza a nuestro bienestar. Los de mayor calibre incluyen acontecimientos como un divorcio, la marcha de casa de un hijo, un embarazo inesperado, un traslado a otra población, un cambio de carrera, graduarse en la universidad o un diagnóstico de cáncer. Pero, aunque los grandes cambios de la vida sean estresantes, son los factores que se nos presentan a lo largo del día los que más nos afectan —y por consiguiente, afectan a nuestro sistema nervioso—. Entre ellos se encuentran:

- *Los factores estresantes medioambientales*, como la polución (desde radios a todo volumen, perros ladrando, las sirenas de los coches de policía) o vivir en un barrio de delincuentes donde nunca puedes sentirte seguro.
- *Factores estresantes laborales*, como no estar satisfecho en tu trabajo, trabajar demasiado, diferencias con tus superiores o políticas empresariales nefastas.
- *Factores estresantes emocionales*, como una pelea con un amigo, problemas con la pareja, los hijos u otros miembros de la familia, la pérdida del cónyuge.
- *Factores estresantes sociales* que tienen lugar cuando intentas no ser menos que nadie o *ser* como los demás.
- *Angustia espiritual*, que puede deberse a la pérdida del sentido de la vida. Pérdida del sentimiento de pertenecer a una comunidad, del control o del sentido de las cosas.

## EL MIEDO COMO FACTOR ESTRESANTE

El miedo es uno de los mayores factores de estrés de todos los tiempos. El miedo presagia muchos peligros, pero también puede salvarnos cuando nos pone en modo lucha-o-huida. Nuestros antepasados —hace mucho tiempo— no tenían más opción que la de ser más rápidos, más fuertes y más listos que los depredadores que estaban es-



perando a que cometieran un error. De hecho, un hombre que salía hacia la sabana en busca de comida sabía bien que cuando se encontrara frente a frente con la bestia iba a conseguir comida o a *convertirse en comida*. En aquellos tiempos, si no tenías suficiente comida morías de hambre o de hipotermia. Si tenías éxito puede que estuvieras solo. Que fueras el único superviviente. ¿Y luego qué?

Actualmente, nuestros temores están más relacionados con temas sociales y casi siempre se pueden desglosar en distintas categorías: miedo al fracaso, a no tener suficiente, a no estar a la altura de las circunstancias, a perder lo que tienes e incluso al éxito. ¿Tengo lo suficiente para no ser menos que mis vecinos? ¿Soy lo bastante guapa para el chico que me gusta? Casi resulta banal considerar algunas de estas trivialidades como «miedos», pero estas amenazas son muy reales para la persona que las experimenta. El problema es que el cerebro no entiende lo suficiente para pensar: *¿Me estás tomando el pelo? ¿A esto lo llamas una amenaza o un peligro?* El cerebro lo interpreta como: *¡Oh, Dios mío! ¡Estamos sitiados!* Inmediatamente apunta a una cascada de hormonas supuestamente protectoras: epinefrina o epinefrina y cortisol. Así que tanto si te caes por un barranco como si sueñas que te caes, tu respuesta neurológica será la misma.

Los factores de estrés son acumulativos; cuanto más cambia la vida o mayores son las responsabilidades cotidianas que tienes que atender, más se intensifican los síntomas. Con nuestro estilo de vida del siglo XXI, el factor relacionado con las responsabilidades ha aumentado exponencialmente. Recuerda que una serie de pequeñas responsabilidades puede acabar convirtiéndose en varias de ellas peligrosas.

## **EL ESTRÉS CRÓNICO Y LA CARGA QUE SOPORTAS**

Nuestros cuerpos están programados para responder al estrés como lo estaban los de nuestros antepasados y bajo condiciones extremas esa respuesta nos protegía —y todavía lo hace—. A ellos les ayudaba a salir de situaciones peligrosas cuando la mejor forma de salvar la vida era

apartarse del peligro. El estrés agudo puede tener beneficios positivos. Se ha demostrado que mejora ciertos sistemas corporales, como el sistema inmunitario. La piel puede soportar mejor las infecciones y nuestros cinco sentidos y la memoria a corto plazo se aguzan durante las situaciones de estrés agudo. Sin embargo, en nuestro mundo la mayor parte del estrés que sentimos es una respuesta a amenazas crónicas más que agudas. Por desgracia, el cerebro, a pesar de toda su autoridad, no puede distinguir entre agudo y crónico. En este aspecto, se parece mucho a Chicken Little, que cada vez que siente una amenaza cree que va a suceder lo peor. Cuando el estrés no desaparece —por ejemplo, tienes que acabar tu proyecto en dos semanas y te parece que es la mitad del tiempo que necesitas para acabarlo—, las hormonas que segrega el cerebro para intentar protegernos siguen aumentando. El doctor Bruce McEwen de la Universidad Rockefeller, un experto en los efectos fisiológicos del estrés crónico, describe este salto del estrés agudo al crónico como un viaje desde la *alostasis* a la *carga alostática*.

La *alostasis* es la forma que tiene el cuerpo de mantener todos los sistemas en equilibrio, especialmente cuando vamos de una situación a otra. Por ejemplo, subir escaleras hace que nuestro corazón trabaje más para compensar el esfuerzo extra que realizan nuestras piernas, pero cuando hemos llegado arriba, vuelve a su ritmo normal. Los mismos ajustes se producen cuando dejas de pasear por la nieve y te diriges al interior para charlar junto al fuego; tu temperatura corporal se ajusta automáticamente. El último ejemplo: imagina que estás cruzando la calle. Ves un coche que pierde el control, el cerebro capta el peligro y piensa: ¡*Apártate!* En una décima de segundo, el cuerpo genera hormonas del estrés que te ayudan a dar un salto y ponerte a salvo al otro lado de la calle. Diez minutos después, el incidente se ha olvidado y estás en una tienda probándote unos zapatos tranquilamente. Tus hormonas del estrés ya no son necesarias; ha finalizado su secreción y todo vuelve a la normalidad. Esto se llama *alostasis*.

Una cosa es correr al otro lado de la calle para sortear un vehículo, pero si hay muchas amenazas en un período relativamente corto o si un factor estresante se perpetúa durante demasiado tiempo —como sucede con los problemas conyugales—, empezamos a llevar lo que se

conoce como carga alostática. Si la alostasis es la capacidad corporal para mantener el equilibrio en situaciones de estrés, la carga alostática hace referencia a los factores que amenazan con desestabilizarlo.

McEwen cita distintos tipos de carga alostática:<sup>1</sup>

1. *Cuando múltiples factores estresantes conducen a un nivel elevado de hormonas del estrés que se mantienen durante largo tiempo.* Quizá has perdido tu trabajo, has tenido que vender tu coche, no puedes pagar la hipoteca y, por si fuera poco, tienes que explicarles a tus hijos por qué no podrán ir a las colonias de verano.
2. *Cuando parece que no te puedes adaptar a un factor estresante aunque no deje de repetirse.* Supongamos que eres una de esas personas a las que les aterra hablar en público y te han invitado a dar una conferencia en un prestigioso congreso; te sientes obligada a darla, notas el estrés, pero das una gran charla. Lo haces tan bien que te piden que la repitas en otros diez eventos. Si no eres capaz de adaptarte al estrés —si estás tan asustada la décima vez como la primera—, esa situación va a provocarte una carga alostática.
3. *Cuando tu cuerpo empieza a generar hormonas del estrés y no deja de hacerlo cuando ha desaparecido el factor de estrés.* Es decir, tienes demasiado estrés para hacerle frente en un momento dado. Por ejemplo: tienes un conflicto laboral que se ha resuelto, pero cuando llegas a casa por la noche todavía estás agitada, recuerdas la conversación una y otra vez.

Estos ejemplos incluyen diferentes manifestaciones de estrés crónico y, con el paso de los años, todos hemos tenido nuestra propia ración. Actualmente, en la sociedad han aumentado de forma exagerada los factores de estrés crónico y tenemos que hacer frente a las secuelas. Estamos rodeados de tecnología, noticias a todas horas, contaminación acústica, estrés laboral, comida artificial, competitividad laboral, retos en nuestras relaciones personales: padecemos ataques por todos los frentes, las veinticuatro horas los trescientos sesenta y cinco días del

año. Es un ataque incesante que nos cala hasta los huesos. Eso es carga alostática, sólo que en mayor grado. Mientras que el estrés de los viejos tiempos era una molestia soportable —como una especie de mosquito que te ronda por la cabeza—, actualmente, el estrés es como un megáfono a un par de centímetros de tu oído. El estrés de hoy en día es el que hace que nuestro sistema nervioso esté agitado por defecto en lugar de quedarse en estado de reposo, lo que acarrea serias consecuencias para la mente y el cuerpo.

### ESTRÉS CRÓNICO ACUMULADO: SUPERESTRÉS

El estrés de la actualidad es de tal magnitud que sólo se puede denominar *superestrés*. Los niveles de complejidad del superestrés son mucho más insidiosos que los que hemos visto en el estrés crónico. El superestrés son capas y capas de estrés apiladas de manera tan sutil que a veces ni siquiera nos damos cuenta de lo que está sucediendo.

El superestrés perjudica al cuerpo de muchas formas. Por una parte, los brotes repetidos o continuos de hormonas del estrés son perjudiciales para los sistemas cardiovascular e inmunitario, aumentan potencialmente el riesgo de padecer enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, infecciones recurrentes y otras enfermedades crónicas. Por otra parte, es más probable que adoptes conductas destructivas como fumar, beber o comer demasiado. Por último, cuanto más se activa la respuesta al estrés, más cuesta desactivarla. Al final, te encuentras respondiendo a un factor estresante relativamente leve como si fuera una amenaza para tu vida. Menos es más, pero no de una forma positiva.

No hace mucho fui a cenar con una vieja amiga de la universidad a la que no veía desde hacía siete años y justamente hablamos de este último punto. Estábamos en el segundo plato cuando empecé a hablarme de su sobrina, Laura, una chica de veintinueve años que acababa de regresar de la escuela de empresariales y se disponía a aceptar un trabajo nuevo lejos de casa. «Nunca pensamos que llegaría el día

en que se marchara de casa —me dijo mi amiga, a lo que añadí—: Mi hermana ha estado preocupada por ella durante años, siempre parecía estar nerviosa y voluble. Francamente, me sorprendió cuando se marchó a estudiar a la universidad.»

## **La historia de Laura**

La historia de Laura empezó de una forma muy inocente. Cuando tenía catorce años sacó a pasear a Gus, su adorado cocker spaniel inglés. Lo dejó atado a un parquímetro mientras entraba en una tienda para comprarse una cajita de caramelos de menta. Cuando salió vio que su perro se había soltado del collar y no estaba por ninguna parte. Registró todo el barrio, todas las tiendas y, tras dos días traumáticos poniendo carteles y pidiendo ayuda a los amigos, por fin pudo descansar cuando un extraño que había encontrado al perro se lo devolvió. Estrés resuelto, crisis concluida.

Sin embargo, tres años después, cuando tenía diecisiete, su mejor amiga murió en un accidente de esquí. Se quedó tan destrozada —emocional y fisiológicamente— como cuando creyó que su perro había desaparecido para siempre. Incluso más. Y esta vez, como su amiga no volvió milagrosamente de la mano de nadie —como sí sucedió con su perro—, su ansiedad persistió porque su cuerpo siguió segregando hormonas del estrés. Acabó con trastornos del sueño, pérdida del apetito y problemas de concentración en la escuela. A los cuatro meses había perdido casi cinco kilos, seguía sin dormir bien y cada vez le costaba más levantarse por la mañana.

Cuando al año siguiente se marchó a la universidad, ese año de separación desencadenó una respuesta biológica de estrés similar. Aunque marcharse de casa poco tenía de trágico, para Laura fue como una crisis, y sus problemas alimentarios y de sueño empezaron de nuevo. Cada vez que le venía la regla se encontraba fatal, dejaba de ir a clase y se sentía abatida. Al ir acumulando continuamente más estrés, Laura no tardó en revivir el dramático efecto que le había provocado el accidente de su amiga, hasta que cruzó la frontera entre el estrés crónico

y el superestrés. Su cerebro había aprendido a conectar con el modo crisis por defecto aunque ésta no existiera.

El hecho de que Laura consiguiera superarlo satisfactoriamente demuestra que, aunque se padezca superestrés, no hay razón para que éste persista. *Un cerebro que ha aprendido a conectar por defecto con un estado de agitación también puede desaprender a hacerlo fácilmente.*

## LOS CUATRO RASGOS DISTINTIVOS DEL SUPERESTRÉS

Aquí tienes los cuatro rasgos distintivos que ilustran las diferencias entre el estrés crónico y el superestrés. Aunque la experiencia de Laura abarca los cuatro, con uno de ellos basta para padecerlo.

**El estrés es complejo.** Con el estrés crónico puedes experimentar una situación que te provoque estrés durante cierto tiempo, quizá dos de esas experiencias a la vez, pero hasta que no tienes una serie de síntomas y llegas a los consabidos puntos críticos, no se puede decir que padeces superestrés.

**Cuando ya no puedes aguantar más.** Con el estrés crónico, puedes tener un síntoma o dos, incluidos pérdida de la memoria, insomnio crónico, fatiga, ansiedad o depresión. Pero al estar divididos, puedes hacerles frente individualmente y, con un poco de esfuerzo, tenerlos bajo control. Pero en el caso del superestrés sientes que ya no puedes controlarlos. Cuando la lucha por hacerles frente impregna cada momento del día y has perdido las riendas de tu vida, padeces superestrés.

**La vida ha perdido su interés.** Has perdido el sentido del humor y la motivación. Con el estrés crónico puede que te sientas así algunas veces, pero con el superestrés, esta sensación es casi constante. Es evidente que puedes acallar tu ansiedad con una apetitosa copa de helado y delicias varias, viendo la televisión, tomándote una pastilla para dormir o alargando la *happy hour* hasta bien entrada la noche. Pero cuando terminas de automedicarte, ahí está tu estrés esperándote.