

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Septiembre de 2012 Año XVIII No. 215 Distribución Gratuita

El estrés

No es una enfermedad, es la respuesta normal del organismo ante cualquier situación que altera el equilibrio emocional de una persona, pudiéndose presentar en cualquier etapa de la vida, desde la infancia hasta la tercera edad. Gracias al estrés, podemos reaccionar a las demandas del entorno, pero cuando no se controla adecuadamente o se convierte en parte del estilo de vida, es muy perjudicial para la salud física, mental y social, ya que es causa de fatiga, incapacidad de actuar apropiadamente e influye en la aparición de enfermedades.

Atentamente
Comité Editorial



Un mecanismo de defensa

El estrés, del inglés "stress" que significa "tensión", es una reacción fisiológica del organismo que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo y en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante. Esto puede dar lugar a fenómenos biológicos y mentales, que a su vez pueden ser causantes de enfermedad.

En esta definición destacan tres elementos fundamentales:

- Las demandas de las situaciones ambientales, que serían los agentes estresantes.
- La persona sobre la que influyen dichas situaciones y que las considera perjudiciales o desafiantes y que por lo tanto le superan.
- Las respuestas del individuo ante el estrés, tanto emocionales como biológicas.



El estrés una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de que hoy en día se confunde con frecuencia como una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias y ciertos modos de vida, desencadenando graves problemas de salud debido a una

sobrecarga de tensión que repercute en el organismo, impidiendo el desarrollo normal y funcionamiento del cuerpo humano.

El organismo responde a estas situaciones activando el sistema nervioso y ciertas hormonas. El hipotálamo envía señales a las glándulas suprarrenales para que produzcan más adrenalina y cortisol, para liberarlas al torrente circulatorio. Estas sustancias aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la presión arterial y el metabolismo.

De esta manera, los vasos sanguíneos se ensanchan para permitir una mayor circulación hacia los músculos, poniéndolos en alerta, listos para ponerse en movimiento; las pupilas se dilatan para mejorar la visión; el hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo; finalmente, el organismo produce sudor a través de la piel para refrescarse. Todos estos cambios físicos preparan a la persona para reaccionar rápidamente y de manera eficaz cuando siente tensión emocional.

Las **causas** que originan el estrés no siempre son negativas, es decir, derivadas de situaciones de peligro, dolorosas o perjudiciales, sino también acontecimientos que vivimos habitualmente y hasta de rutina. Por ejemplo, la presión de tomar el autobús al trabajo o los gritos de los niños en casa. Aunque todo el mundo sufre de estrés en un momento dado, las investigaciones señalan que los niños que viven en un ambiente estresante en el hogar tienen mayor riesgo de estresarse en la vida adulta por los desafíos de la vida.

Básicamente, existen **dos niveles diferentes de estrés**: Agudo y crónico. El primero es la forma más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y el futuro cercano, como la realización de un examen, la entrega a tiempo de un trabajo en la oficina o la preparación de un nuevo platillo para comer.

Es estimulante y hasta emocionante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador, derivando en una agonía psicológica, con síntomas tales como dolor de cabeza y malestar abdominal, entre otras manifestaciones.

Por otra parte, el estrés crónico desgasta a las personas día tras día, año tras año. Destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante un deterioro a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, los matrimonios infelices o de un empleo que se detesta. Puede provocar la muerte a través del suicidio, la violencia, las enfermedades del corazón, los accidentes cerebrovasculares o incluso el cáncer. Pese a lo anterior, es importante recordar que el estrés es creado por las reacciones que tenemos a las situaciones, en lugar de los hechos en sí. Por ello, desde cierto punto de vista "todo está en nuestra cabeza". Por lo tanto, poner la vida sobre y bajo la perspectiva adecuada es la clave para lidiar con el estrés y los efectos que tiene sobre la salud física y emocional.



El estrés en sí mismo no es necesariamente perjudicial. Todo el mundo necesita objetivos y retos, pero el exceso sí puede llegar a serlo. El secreto para manejarlo es cuidar de sí mismo y cuando sea posible, eliminar algunas de las causas que lo generen.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Manifestaciones

Todas las personas manifiestan el estrés de una manera distinta. Algunas se enfadan, comportándose de forma poco apropiada y desquitándose con los demás. Otras lo esconden y comienzan a padecer problemas alimentarios o abuso de sustancias ilegales.

Por otra parte, quienes sufren padecimientos crónicos, como la diabetes, notan que los síntomas de su enfermedad se acrecientan cuando tienen una sobrecarga de estrés.



Las diferentes respuestas que puede tener el individuo ante el estrés se agrupan por lo general en dos campos: Psicológico y biológico.

Respuestas psicológicas

Las respuestas psicológicas al estrés abarcan tres factores: Emocional, cognitivo (relativo al conocimiento) y de comportamiento, mismos que no aparecen de forma aislada, sino que están interrelacionados, ya que todos forman parte de la persona y del ambiente que le rodea, pudiendo alterar su salud. Las principales manifestaciones de cada uno de estos son:

Emocionales. Energía disminuida, bajo estado de ánimo, apatía, pesimismo, temor a padecer enfermedades, pérdida de la autoestima, pasar de la alegría a la tristeza con facilidad, inestabilidad, inquietud y tensión nerviosa.

Cognitivas. Incapacidad para tomar decisiones, bloqueo mental, vulnerabilidad ante las críticas, confusión, distracción fácil y olvidos frecuentes.

De comportamiento. Tartamudeo o hablar de forma atropellada, fumar y beber más de lo habitual, risa nerviosa, arrancarse el cabello nerviosamente, "comerse las uñas", abusar de tranquilizantes, actividad física exagerada y desórdenes alimenticios.

Respuestas biológicas

Sin embargo, el estrés no sólo tiene repercusiones a nivel psicológico, sino que también afecta nuestra salud física:

Aparato digestivo. Con el estrés, el estómago segrega más ácidos. Si la situación se mantiene las paredes de éste se terminan irritando. La sangre se desvía de dicho órgano y se altera el proceso de la digestión.

Además, muchas úlceras gástricas y la colitis ulcerosa están relacionadas con situaciones continuas de estrés.

Aparato muscular. La tensión aparece en forma de contracturas a distintos niveles: Mandíbulas, cuello, espalda y dolores en las piernas.

Aparato respiratorio. Con estrés la respiración se acelera y se vuelve entrecortada. Se tiene la sensación de que el aire no llena los pulmones.

Sistema cardiovascular. Se liberan adrenalina y noradrenalina a la sangre, sustancias que provocan que el ritmo cardíaco y la presión aumenten. A la vez, se produce una dilatación de los vasos sanguíneos y retención de líquidos.

Piel. Aumenta la sudoración. En caso de estrés prolongado pueden surgir patologías dermatológicas vinculadas a estados de ansiedad.

Cuando surgen estos síntomas, que al parecer no tienen un origen orgánico, se produce una retroalimentación negativa que activa de nueva cuenta los procesos biológicos de alarma y redobla la sintomatología.

Afectaciones a los demás

Las consecuencias del estrés no afectan únicamente al individuo que lo padece, sino que también alcanzan a las personas que le rodean, como la familia, compañeros de trabajo, amigos y en general a todos los ámbitos en los que se desenvuelve.

Laboral. Mal humor y descontento en el trabajo, baja como empleado por enfermedad prolongada más de lo necesario, deterioro de las relaciones con los jefes y compañeros por discusiones, malos modos y poca paciencia, etc., incumplimiento del horario, disminución del rendimiento, incremento del riesgo de accidente laboral, constante agobio a los compañeros con problemas personales.

Social. Pérdida de interés en la colaboración ciudadana, alejamiento de los amigos, aumento considerable de accidentes de tránsito debido a los cambios de comportamiento, consumo de alcohol, drogas o por alteraciones en el ámbito emocional; sobrecarga en los servicios de atención primaria y urgencias por los síntomas que produce la situación de estrés y los gastos económicos por el tratamiento.

Familiar. Convulsiones en la dinámica familiar, malas relaciones con los hijos que pueden repercutir en su desarrollo afectivo y social, problemas con la pareja que pueden llegar a ocasionar la ruptura de la misma, trastornos en la economía familiar.



Una situación estresante que no se soluciona puede provocar un círculo vicioso.

Por ejemplo, el estrés que empezó como una cuestión económica puede derivarse en conflictos familiares o de trabajo.

Por ello, el primer paso para salir del agujero es reconocer el problema. Si éste tiene solución encuéntrala. Pero si no la tiene o no depende de usted, fortalezca su cuerpo con una alimentación sana, ejercicio regular y adquiriendo una nueva actitud ante las dificultades, ya que no podemos cambiar al mundo, pero sí a nosotros mismos.

Estrés infantil

Los padres, en su función de proveedores de atención y cuidados, tienden a ver el mundo de los niños como feliz y despreocupado. Después de todo, los niños no tienen que trabajar, ni pagar cuentas. Entonces, ¿de qué podrían preocuparse?

Sin embargo, todos los niños y adolescentes, incluso los más pequeños, tienen preocupaciones y sienten estrés en alguna medida, pues recordemos que ésta es una respuesta en función de las demandas del entorno y de la capacidad que tenemos para satisfacerlas o solucionarlas.



Fuentes de ansiedad

Por ello, el estrés puede afectar a cualquier persona que se sienta abrumada, incluso a los niños. Por ejemplo, en los pequeños de edad preescolar el hecho de separarse de sus padres puede ocasionarles ansiedad. Luego, a medida que crecen, las presiones académicas y sociales, en especial la tarea de "encajar" en un grupo, crean estrés.

Desafortunadamente, muchos niños están muy ocupados y no tienen tiempo para jugar o relajarse después de la escuela. Aquellos que se quejan de la cantidad de actividades en las que participan o que se niegan a asistir a ellas, pueden estar dando a entender que están demasiado atareados.

Hable con sus hijos acerca de cómo se sienten respecto a sus actividades extracurriculares. Si se quejan, platique sobre las ventajas y los inconvenientes de dejarlas. Si no es posible que dejen de asistir, analice otra manera de ayudarlos a organizar su tiempo y sus responsabilidades a fin de que no le generen tanta ansiedad.

Por otro lado, el estrés de los niños no sólo puede originarse por lo que sucede en sus propias vidas. A veces, ellos se dan cuenta sobre los problemas de sus padres en el trabajo, se preocupan por las enfermedades de un familiar o escuchan las discusiones de pareja sobre problemas económicos o afectivos.

Por lo tanto, los padres deberían tener en cuenta la manera en que hablan sobre estos temas cuando sus hijos están cerca, porque los niños son capaces de reconocer la ansiedad de sus papás y comenzarán a preocuparse también.

Asimismo, aunque para nosotros los adultos las noticias del mundo se han vuelto "rutinarias", los niños que ven imágenes perturbadoras por televisión o que escuchan hablar sobre desastres naturales, guerra y terrorismo, pueden preocuparse por su propia seguridad y de las personas que quieren. La recomendación es hablar con ellos acerca de lo que ven y escuchan.

También se debe tener en cuenta los factores agravantes, como una enfermedad, la muerte de un ser querido o un divorcio, que cuando se suman a las presiones cotidianas que los niños enfrentan, magnifican el estrés.

Incluso el divorcio más amigable puede ser una experiencia difícil para ellos, debido a que su sistema básico de seguridad, su familia, atraviesa un cambio complicado. Es por eso que los padres separados o divorciados nunca deben colocar a los hijos en una posición en la que deban elegir un lado, ni exponerlos a comentarios negativos sobre el otro cónyuge.

Cómo reconocerlo

Si bien no siempre es fácil reconocer el estrés en los niños, los cambios a corto plazo en la conducta, como los cambios de humor, el mal comportamiento, modificaciones en los patrones del sueño o el hecho de mojar la cama, pueden ser indicaciones.

Algunos experimentan efectos físicos, que incluyen dolor de estómago y cabeza. Otros tienen problemas para concentrarse o terminar las tareas escolares. Algunas veces se abstraen o pasan mucho tiempo solos.

Los niños más pequeños pueden mostrar signos de reacción frente al estrés al adoptar nuevos hábitos, como chuparse un dedo, enroscarse el cabello con éste o

meterlo en la nariz. Los más grandes pueden comenzar a mentir, a agredir a otras personas o a desafiar a la autoridad.

Un niño estresado también puede tener pesadillas, dificultad para separarse de los papás, reacciones exageradas a problemas menores y cambios radicales en el desempeño académico.

Una vez que los padres se han percatado de que su hijo tiene un problema de estrés, pueden ayudarlo a enfrentarlo contribuyendo a que tengan un descanso y una alimentación adecuados. Además, es vital hacer un tiempo para los hijos todos los días y estar disponible para ellos, ya sea para hablar o simplemente para estar juntos.

Por otra parte, a medida que los niños y adolescentes crecen, el tiempo de calidad es importante. Es una realidad que para los adultos realmente es muy pesado regresar del trabajo y ponerse a jugar o tan sólo conversar, pero expresar interés por el día de sus hijos les demuestra que son importantes para usted.



También puede ayudar a su hijo a enfrentar el estrés hablando sobre sus posibles causas. Juntos, pueden proponer algunas soluciones, como reducir las actividades después de la escuela, hablar con sus maestros, formular un régimen de ejercicios o llevar un diario. Una buena medida es adelantarse a las situaciones posiblemente estresantes y preparar a sus hijos para enfrentarlas.

Recuerde que cierto nivel de estrés es normal. Hágale saber a su hijo que está bien sentir enojo, temor, soledad o ansiedad y que otras personas comparten estos sentimientos, incluso sus propios papás. Si él no está dispuesto a hablar y muestra síntomas que le preocupan, consulte a un especialista en salud mental.

Estrés postraumático

Es completamente normal tener miedo cuando nos encontramos en peligro, así como sentimos alterados cuando algo malo le sucede a alguien que conocemos. Sin embargo, si este temor o ansiedad continúan por varias semanas o meses más tarde, es momento de buscar a un profesional, ya que es posible que padezcamos un trastorno por estrés postraumático.



Se trata de una enfermedad que se presenta después de haber vivido o presenciado un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, como una guerra, un huracán o un accidente grave.

Las imágenes de la situación traumática vuelven a experimentarse una y otra vez (*flashback*) en contra de la propia voluntad y a pesar del paso del tiempo, imaginándolo con todo lujo de detalles, acompañado de intensas reacciones de ansiedad, como preocupación, miedo intenso, falta de control, alta activación fisiológica, evitación de situaciones relacionadas, etc.

Entonces el mundo se percibe como algo sumamente peligroso. Se suele perder la sensación de control sobre la seguridad propia. Se recuerdan muchos detalles de la situación o las sensaciones vividas en los momentos del suceso, con gran viveza, intensidad y frecuencia.

Estas imágenes y sensaciones suelen volverse intrusivas, es decir que acuden una y otra vez a la mente, produciendo malestar, especialmente si se pretende evitarlas.

El trastorno por estrés postraumático puede afectar a cualquier persona, de todas las edades, incluso los niños. Cabe señalar que no es necesario que se sufra una lesión física para padecerlo, sino que basta con haber visto que otras personas, como un familiar o amigo, sufren un daño.

Causas

El experimentar o presenciar una situación perturbadora y peligrosa puede causar este trastorno. Entre estos acontecimientos se pueden incluir los siguientes:

- Ser víctima de violencia o simplemente presenciarla, como homicidios, tortura, secuestros, abuso sexual, etc.
- La muerte o enfermedad grave de un ser querido.
- Actos de guerra o terrorismo.
- Accidentes automovilísticos o aéreos, naufragios, infartos repentinos, etc.
- Terremotos, huracanes, inundaciones, aludes e incendios.
- Diversas formas de maltrato emocional, como acoso escolar o laboral.

Sin embargo, existen muchos otros factores que pueden provocar un trastorno por estrés postraumático, dependiendo de la sensibilidad de cada individuo.

Síntomas y tratamiento

Lo importante es no preocuparse todavía más, ya que este problema tiene solución. Consulte a su médico para que le ayude a determinar si sufre dicho trastorno de acuerdo a los siguientes síntomas:

- Escenas retrospectivas o la sensación de que un acontecimiento aterrador sucede de nueva cuenta.
- Frecuentes pesadillas.
- Pensamientos aterradores que no puede controlar.
- Alejamiento de lugares y cosas que le recuerdan lo que sucedió.
- Sensación de preocupación, culpa o tristeza.
- Sentimiento de soledad.
- Problemas para dormir.

- Impresión de estar "al límite".
- Sufrir de arrebatos de ira.
- Pensamientos de hacerse daño o a otras personas.

No obstante, los niños pueden manifestar otra clase de problemas, entre los que se incluyen:

- Comportamiento similar al de niños más pequeños.
- Imposibilidad de hablar.
- Quejarse frecuentemente de problemas estomacales o dolores de cabeza.
- Negarse a ir a determinados lugares o a jugar con amigos.

El trastorno por estrés postraumático comienza en momentos diferentes según cada persona. Los síntomas pueden presentarse inmediatamente después de una experiencia aterradora y luego persistir, aunque algunos podrían desarrollar signos nuevos o incluso más graves meses y hasta años después.

Afortunadamente, este problema puede tratarse ya sea por un médico o un profesional de la salud mental con experiencia en la enfermedad, ya sea a través de la terapia de diálogo, medicamentos o una combinación de ambos.



El tratamiento puede llevar entre seis y doce semanas, aunque para algunas personas es posible que requiera más tiempo. Sin embargo, no es el mismo para todos los pacientes. Además, el frecuente consumo de alcohol y drogas en estos casos no ayuda en nada a aliviar la enfermedad, ya que incluso puede empeorarlo.

Manejo del estrés

Existen muchas formas saludables de manejar y lidiar con el estrés, pero todas requieren un cambio. Puede cambiar la situación o cambiar su reacción. Sin embargo, debido a que en cada individuo tiene un origen distinto y manifestaciones diferentes, no existe una sola solución.

Evite el estrés innecesario

Aprenda a decir "no". Conozca sus límites. Ya sea en su vida personal o profesional, niéguese a aceptar responsabilidades adicionales cuando esté cerca de lograrlas.



Evite a las personas que le estresan. Si alguien siempre causa estrés en su vida y no puede girar en torno a la relación, limite la cantidad de tiempo que pasa con ella o termine la relación por completo.

Recorte su lista de tareas. Analice su horario, las responsabilidades y tareas diarias. Si tiene demasiado que hacer, distinga entre los "debería" y "debo". Deje las labores que no son realmente necesarias para la parte de abajo de la lista o elimínelas.

Modifique la situación

Expresé sus sentimientos en lugar de guardárselos. Si algo o alguien le está molestando, comunique sus preocupaciones de manera abierta y respetuosa. Si no los expresa, el resentimiento aumentará y la situación probablemente seguirá siendo la misma.

Sea más asertivo. No ponga en segundo plano su propia vida. Enfrente los problemas cara a cara, haciendo su mejor esfuerzo para anticipar y prevenir los mismos.

Administre mejor su tiempo. La mala gestión de éste puede causar mucho estrés. Cuando ha estirado demasiado su horario y se queda atrás, es difícil mantenerse calmado y centrado.

Adecue el estrés

Replantee los problemas. Trate de ver las situaciones de estrés desde una perspectiva más positiva. En lugar de romperse la cabeza en un embotellamiento de tránsito, véalo como una oportunidad para hacer una pausa, escuchar su estación de radio favorita o disfrutar de un tiempo a solas.

Mire el cuadro grande. Tome una perspectiva de la situación estresante. Pregúntese a sí mismo lo importante que será en el largo plazo. ¿Importará en un mes o un año?, ¿realmente vale la pena molestarse más? Si la respuesta es no, concentre su tiempo y energía en otros lugares.

Concéntrase en lo positivo. Cuando el estrés lo desmoraliza tómese un momento para reflexionar sobre todas las cosas que aprecia en su vida, incluyendo sus propias cualidades positivas. Esta simple estrategia le puede ayudar a mantener las cosas en perspectiva.

Acepte las cosas que no puede cambiar

No trate de controlar lo incontrolable. Muchas cosas en la vida están más allá de nuestro control, especialmente el comportamiento de otras personas. En lugar de estresarse por ellos, céntrase en las cosas que puede controlar, como la forma en que va a reaccionar ante los problemas.

Puede buscar el lado positivo. Como dice el refrán, "Lo que no nos mata nos hace más fuertes". Cuando se enfrenta a grandes retos, trate de verlos como oportunidades para el crecimiento personal. Si sus propias malas decisiones han contribuido a una situación estresante, reflexione sobre ellas y aprenda de sus errores.

Comparta sus sentimientos. Hable con un amigo de confianza o haga una cita con un terapeuta. Expresar lo que está pasando puede ser muy catártico, aunque no hay nada que pueda hacer para alterar la situación de estrés.

Haga tiempo para la diversión y relajación

Adopte formas saludables para relajarse y recargar energías. Como ir a dar un paseo, pasar tiempo en la naturaleza, llamar a un buen amigo, "sudar la tensión" con ejercicio, escribir un diario, tomar un largo baño, encender velas aromáticas, disfrutar de una taza caliente de café, jugar con la mascota, trabajar en el jardín, recibir un masaje, leer un buen libro, escuchar música, ir al cine, etc.

Mantenga su sentido del humor. Esto incluye la capacidad de reírse de sí mismo. El acto de reír ayuda a su cuerpo a combatir el estrés en un número inimaginable de maneras.

Siga un estilo de vida saludable

Consuma una dieta saludable. Un cuerpo bien alimentado se encuentra mejor preparado para lidiar con el estrés, por lo que sea consciente de lo que come. Comience su día con un desayuno completo y mantenga su mente clara con comidas equilibradas y nutritivas durante toda la jornada.

Duerma lo suficiente. Dormir adecuadamente impulsa su mente, así como su cuerpo. La sensación de cansancio sólo aumentará su estrés, ya que puede hacer que piense irracionalmente.

Haga ejercicio regularmente. La actividad física juega un papel clave en la reducción y la prevención de los efectos del estrés. Tómese un tiempo de al menos treinta minutos, tres veces por semana.



Controlar el estrés requiere hacerse cargo de sus pensamientos, emociones, horario, entorno y su forma de resolver los problemas. El objetivo final es una vida equilibrada, con tiempo para el trabajo, las relaciones familiares, los amigos, la relajación y la diversión, además de mayor resistencia para soportar la presión y cumplir con los desafíos del día a día.

Ejercicio y salud mental

En la actualidad, parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.



No es fácil definir el término "salud", ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada quien considera como normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Según la Organización Mundial de la Salud, se puede definir a la salud como "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico, es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

Los beneficios psicológicos del ejercicio, en relación al bienestar que provocan, están mediados por las endorfinas, sustancias responsables de producir sensación de relajación, bienestar e incluso jovialidad. En cambio, la fatiga mental está relacionada con el cansancio corporal por inactividad. Es un hecho que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por lo tanto de realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar las enfermedades.

Sin embargo, antes de continuar, es conveniente hacer algunas puntualizaciones:

- La **actividad física** es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético.
- El **ejercicio físico** es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física.
- Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de **sedentarismo**.

Nuestro organismo da señales de alerta de que necesitamos movernos, como son la presencia de: Calambres, entumecimientos, tensión muscular y contracciones constantes. Estos se pueden remediar manteniéndonos activos o realizando movimientos corporales y masajes.

Por otra parte, existe una larga lista de evidencias de los beneficios en la salud mental que se han atribuido al ejercicio, por ejemplo:

Beneficios de caminar. A nivel cerebral y de salud mental existe un mejor funcionamiento, ya que los movimientos locomotores al andar a pie están vinculados con la corteza motora y su relación que tiene con las áreas promotoras relacionadas con una mayor concentración y relajación mental.



Para mayor control de los pensamientos y el razonamiento. En los adultos mayores, se ha reportado que el ejercitarse incrementa la perfusión sanguínea cerebral, disminuyendo el proceso inflamatorio por incremento de nuevos capilares sanguíneos y mejora de las conexiones cerebrales, por lo que se disminuye el riesgo de padecer trastornos mentales y de la función cerebral.

Así, podemos enumerar otros beneficios como son la mejora en el estado de ánimo, alivio de la depresión, mayor capacidad de soportar el estrés físico y psicológico, optimización del rendimiento para un mejor desempeño de nuestras actividades y por supuesto, integrarnos socialmente y mejorar el estilo de vida. Por todo esto, "paso a paso, kilómetro a kilómetro, todos a movernos por nuestra salud".



Vegetales asiáticos
(4 porciones)

Ingredientes

- 250 g Chicharos japoneses.
- 2 Zanahorias.
- 2 Limones.
- 1 Ramo grande de brócoli.
- 1 Coliflor mediana.
- 2 Cucharadas de ajonjolí tostado.
- 2 Cucharadas de salsa de soya.
- 1 Cucharadita de cebollín picado (fresco).
- 1 Cucharadita de aceite vegetal.
- 1 Cucharadita de aceite de cacahuete.

Procedimiento

1. Caliente un sartén muy grande o la plancha de la estufa. Mientras tanto, limpie los chicharos, corte la coliflor y el brócoli en ramilletes y saque rebanadas muy delgadas de zanahoria con ayuda de un pelador de papas.
2. Caliente ligeramente el aceite vegetal y ase los vegetales, cada uno por separado, hasta dorarlos, pero sin deshidratarlos.
3. Coloque todos los vegetales en un platón. Mezcle aparte en un tazón la salsa de soya, el jugo de los limones, el aceite de cacahuete y el cebollín picado.
4. Bañe los vegetales con esta mezcla de soya y aceite de cacahuete. Espolvoree con ajonjolí tostado. Sirva tibio a su familia.

Nutrición antiestrés

El cerebro es un órgano altamente especializado que necesita en todo momento una buena nutrición, glucosa y oxígeno, ya que requiere mucha energía para funcionar. Sin embargo, muchos otros nutrientes también son necesarios para el desarrollo del pensamiento, la memoria y otras funciones superiores de la mente que tienen su sede en el cerebro.



Ningún nutriente puede en sí mismo atribuirse efectos antiestresantes. Sin embargo, hay un hecho irrefutable: El placer que nos produce comer ciertos alimentos provoca en nuestro organismo una secreción de "opiáceos endógenos", como la serotonina, los cuales nos producen bienestar.

Pero no podemos olvidar que los gustos de cada uno son diferentes y cada persona tiene sus propios alimentos antiestrés. En general, la mayoría se inclina por los dulces y las grasas, pero hay a quien le pueden encantar el pan o las frutas. El problema está en controlar las cantidades. Por ello, debemos convertir la comida en una aliada y sobre todo en aquellas épocas que sabemos de antemano que son más estresantes. Hay que prestar mayor atención a los alimentos que consumamos, optando por los que nos ayudan a mitigar, en la medida de lo posible, el estrés.

La mejor manera de combatir el estrés es iniciar por tener una alimentación sana, variada y equilibrada, que nos proporcione todos los nutrientes necesarios, de forma que podamos prevenir cualquier deficiencia, pero que sea adecuada a nuestra edad y estilo de vida.

Entre los nutrientes que contribuyen a mitigar el estrés podemos mencionar a:

Las **proteínas de alta calidad** o valor biológico. Esto se mide por la cantidad de aminoácidos esenciales que contienen, es decir, cuánto más, mejor es la proteína.

Generalmente éstas se encuentran en los alimentos de origen animal.

Entre los **aminoácidos esenciales**, el triptófano destaca por favorecer la síntesis de serotonina, conocida como la "hormona del bienestar". Lo encontramos en alimentos como la leche, el huevo y los cereales integrales.

Las vitaminas **A, complejo B, C, y D**, La primera aporta vitalidad al organismo, retarda las infecciones y el desgaste de las membranas mucosas en períodos en los que hay tensión. La encontramos en el hígado de ternera y pollo, así como zanahorias, espinacas, leche y sus derivados, además de la carne de pollo.

La **vitamina C** fortalece el sistema inmunológico y ayuda a reconstruir el cuerpo desgastado por el estrés crónico e interviene en funciones vitales. Sus principales fuentes de obtención son los cítricos, como la guayaba, la fresa y la naranja.

La **vitamina D** es importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Por ser liposoluble se encuentra ampliamente en las grasas, tales como el aceite de hígado de pescado, yema de huevo, hígado, leche entera, mantequilla, nata y por supuesto la luz del sol.

Las **vitaminas del complejo B** son las que más influyen en el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso en su conjunto. Ayudan a prevenir la fatiga y dan fuerza; intervienen en la regeneración y producción de los glóbulos rojos; influyen en el metabolismo energético del organismo, ayudando a mantener la cantidad de energía disponible que requiere el cerebro.

Están presentes en alimentos como cereales integrales, huevos, legumbres (frijol alubia, garbanzo, etc.), algunos frutos secos (nueces), levadura de cerveza y germen de trigo.

Una deficiencia de vitamina B1 produce o potencia la depresión, el insomnio y la irritabilidad, mientras que la falta de la B6 provoca nerviosismo y fatiga. Por lo tanto, las vitaminas del complejo B son las más eficientes para controlar el estrés.

Los minerales también intervienen directamente en la actividad de las neuronas. Así, por ejemplo, la carencia de **magnesio** produce nerviosismo y ansiedad.

Éste se encuentra en alimentos de origen animal, cereales integrales y frutos secos

Por su parte, el **cobre** actúa en el sistema inmune y participa en la formación de neurotransmisores y proteínas. Se encuentra en el pescado, mariscos, hígado, cereales completos y vegetales de hoja verde.

El **hierro** actúa como una defensa natural al estrés, ya que previene estados de decaimiento y disminuye la susceptibilidad a las enfermedades causadas por este trastorno. Se encuentra ampliamente distribuido en los alimentos en dos formas, hemo y no hemo. El que puede absorberse se encuentra en forma de hierro hemo, como las vísceras, carnes, pescados y mariscos. Para que el no hemo, presente en las legumbres, verduras de hoja verde, cereales enriquecidos y frutos secos, pase a forma hemo, es necesaria la vitamina C. Por ello, cuando surgen problemas de anemia se recomienda aumentar el consumo de alimentos con hierro y de vitamina C, que contribuyen a absorberlo.

El **calcio** y el **fósforo** forman un equipo que puede ayudar a mejorar la claridad mental y la fortaleza nerviosa. No obstante, el estrés contribuye a que disminuyan las reservas del primero. Lo podemos encontrar principalmente en la leche y sus derivados lácteos, entre ellos el **Sofú!**, así como los pescados enlatados y frutos secos.



Los alimentos en los que encontramos el fósforo son principalmente los ricos en proteínas, como carnes, pescado, huevo, queso, yogur y otros derivados lácteos, aunque también abunda en frutas frescas y secas, cereales integrales y legumbres.

Finalmente, debemos decir que todo lo que contribuye a la mejora de la salud en general, a través de un estilo de vida saludable mediante ejercicio físico, relajación, sueño profundo y reparador, ocio, esparcimiento y humor, mejorará también al cerebro y por ende nos ayudará a controlar el estrés.

Estrés laboral

Actualmente, podemos observar que el estrés es uno de los grandes problemas que se presentan en la sociedad, como en las empresas y cada vez con mayor frecuencia. Es alarmante ver los resultados que este problema causa, así como las consecuencias y efectos que se producen en los individuos en el ámbito laboral.

Día a día, nos encontramos con personas que dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, viven agobiados y angustiados por buscar la perfección en el área laboral, descuidando aspectos importantes de la vida como la familia y los amigos. Son estas situaciones las que muchas veces llevan a los individuos a ser adictos de su empleo y estas mismas son las que generalmente ocasionan estrés laboral, porque para la mayoría de los trabajadores, en lo individual, el trabajo es mucho más que un compromiso de cuarenta horas por semana.

Aun cuando éste sea el período laboral, el tiempo invertido en actividades relacionadas con el trabajo aumenta a diez horas diarias y probablemente más, ya que mucha gente permanece más horas en la oficina, se lleva trabajo a casa por las tardes y a veces regresa a la oficina los fines de semana, invirtiendo más tiempo en actividades laborales.

Son muchos los factores estresantes que propician problemas al trabajador, mismos que son clasificados en:

- Estresores del ambiente físico. Entre los que se encuentran la iluminación, el ruido, ambientes contaminados, la temperatura, el peso, etc.
- Estresores de la tarea. La generación de estrés varía de una persona a otra, ya que las características de cada labor y de lo que genera en los profesionales va en función de lo que gusta o no hacer. Por ejemplo, ambiente laboral inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteración de ritmos biológicos, responsabilidades y decisiones importantes, estimulación lenta y monótona.

Trastornos asociados

El estrés también genera una serie de trastornos asociados.

Respiratorios. Asma, hiperventilación, taquipnea, etc.

Cardiovasculares. Enfermedad coronaria, hipertensión arterial, alteraciones del ritmo cardiaco, etc.

Inmunológicos. Desarrollo de enfermedades infecciosas.

Endocrinos. Hipertiroidismo, hipotiroidismo, síndrome de Cushing, etc.

Dermatológicos. Prurito, sudoración excesiva, dermatitis atópica, caída del cabello, urticaria crónica, rubor facial, etc.

Sexuales. Impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, alteraciones de la libido, etc.

Psicopatológicos. Ansiedad, miedos, fobias, depresión, conductas adictivas, insomnio, alteraciones alimentarias, trastornos de la personalidad, etc.

Diabetes. Suele agravar la enfermedad.

Dolores crónicos y cefaleas continuas.

Prevención y manejo del estrés laboral

El afrontamiento del estrés laboral radica muchas veces en la posibilidad de controlar los agentes estresores externos, aunque generalmente estos no dependen exclusivamente de un sólo individuo, por lo que la mejor forma de enfrentarse a este problema requiere de una lucha conjunta entre los miembros de la organización, lo cual permitirá la solución más rápida de este trastorno de adaptación de los individuos.

A continuación, le ofrecemos algunas claves para afrontar el estrés en el trabajo:

- Contar con una buena forma física y llevar un ritmo de sueño y descanso adecuados (cerca de ocho horas).
- Tener tiempo de ocio y horarios de trabajo flexibles.
- Aprender técnicas de relajación y fomentar el pensamiento positivo.
- Alimentarse sanamente.
- Realizar ejercicio a diario (caminar media hora es suficiente).
- Diferenciar el ámbito laboral y el familiar, no llevándose trabajo o preocupaciones a casa.
- Organizar el trabajo (llevar una lista de asuntos a tratar por día).

- Planear pausas durante el día. No saltárselas.
- Mejorar la autoestima. Hacerse pequeños regalos ante la consecución de metas.
- Comunicación asertiva con los compañeros de trabajo, así como entrenarse en habilidades sociales.

En la vida, para alcanzar un rendimiento óptimo, es muy importante esforzarse y ser perseverante, pero al mismo tiempo es necesario que toda actividad que se emprenda pueda verse interrumpida en ciertas ocasiones por períodos de descanso y relajación, lo cual traerá como consecuencia beneficios asombrosos para el organismo.

El fenómeno del estrés laboral como se ha mencionado anteriormente, se encuentra presente en todas las esferas del planeta y está atacando de manera catastrófica a todas aquellas personas u organizaciones que no están preparadas para enfrentarse a las demandas impuestas por la sociedad moderna y es por eso que surge la interrogante en aquellos individuos que no se reasignan frente a las obvias realidades sobre qué hacer para afrontar este problema.

La obvia realidad es el estrés laboral, pero depende de cada individuo el interpretar una determinada circunstancia como un problema que traerá graves consecuencias o como un reto para demostrar y desarrollar potencialidades en la búsqueda de la solución óptima para obtener los resultados esperados.

Es necesario tomar en cuenta que la actitud de cada trabajador frente a su entorno laboral es muy importante, ya que ésta le puede ayudar a levantarse cuando haya caído frente a un quiebre o sumergirse más dentro de un mar de angustia, apatía y desánimo.

Dr. David Paz Cabrales Balderas.
Coordinador Estatal de EDAS, IRAS y Adolescencia.
Departamento de Medicina Preventiva.
Secretaría de Salud Jalisco.

Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Septiembre

Manejo de la ira

Viernes 14 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Violencia infantil

Lunes 17 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cuidando a mi adulto mayor

Miércoles 19 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 19 de septiembre. De 12:00 a 2:00 p.m.

Miércoles 26 de septiembre. De 12:00 a 2:00 p.m.

La autoestima

Viernes 21 de septiembre. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

El estrés en los niños

Lunes 24 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso "Tomando el control de mi diabetes"

Curso de 13 sesiones (todos los martes)

Inicia 25 de septiembre. De 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

Control de peso

Jueves 27 de septiembre. De 3:30 a 5:30 p.m.

Osteoporosis

Sábado 29 de septiembre. De 10:00 a 11:00 a.m.

Diabetes

Sábado 29 de septiembre. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Densitometrías

Sábado 29 de septiembre. De 10:00 a.m. a 1:30 p.m.

Octubre

Risoterapia

Jueves 4 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

La autoestima

Viernes 5 de octubre. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Aromaterapia

Viernes 5 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Proyección de película

Viernes 12 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio www.yakult.mx



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud

La familia del Sr. José Luis Partida y la Sra. Esperanza del Toro es muy saludable. Su hija, Sofía, tiene 17 años, mientras que el joven José Luis tiene 16. Ambos chicos han participado desde más o menos los seis años de edad en más de cien competencias deportivas.

Sin embargo, la verdad es que lo deportistas lo "sacaron" de sus papás, ya que el Sr. Partida llegó a ser subcampeón mundial de triatlón, en tanto que su esposa ganó en 1993 la Medalla Municipal de Guadalajara al Mérito Deportivo, que la acreditó como la mejor en esta misma disciplina.

Es también en el triatlón, una competencia que conjuga la natación, el atletismo y el ciclismo, donde Sofía ha destacado más. De hecho, una de las mayores satisfacciones en su corta, pero sustanciosa, carrera deportiva, es haber participado en el presente año en la Olimpiada Nacional, donde obtuvo el séptimo lugar entre todos los atletas del país, así como el octavo puesto en acuatlón.

Por su parte, José Luis prefiere las competencias de ciclismo de montaña y natación en aguas abiertas, la cual consiste en nadar en el mar, lagos y a veces hasta en ríos. Por cierto, tuvo una participación muy destacada en la "Copa Caimanes" celebrada en en las aguas de Puerto Vallarta.

Para el Sr. Partida no existen palabras para describir el orgullo que siente por sus hijos, quienes heredaron de sus papás el amor por el deporte y una vida saludable, aunque él reconoce que los productos Yakult han jugado un papel muy importante en esto, ya que "además de ser los más naturales que hay, él considera que el *Lactobacillus casei* Shirota protege la flora intestinal y ayuda a prevenir enfermedades, contribuyendo a mejorar su desempeño".



Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Tema	Fecha	Horario	Estación
Sobreviviendo al cáncer de mama	12 de octubre	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Cultura ambiental	26 de octubre	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM



ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS



Amiguito, este **16 de septiembre** celebramos un aniversario más del inicio de la lucha armada que a la postre nos daría nuestra independencia. De acuerdo a la tradición, fue el cura D. Miguel Hidalgo y Costilla, en compañía de Ignacio Allende y Juan Aldama, quien hizo sonar la campana de la parroquia de Dolores, Guanajuato, para llamar a los futuros mexicanos a sublevarse en contra de la tiranía de los gobernantes españoles.

Te retamos a encontrar las trece diferencias en la siguiente imagen que revive el famoso Grito de Dolores de 1810.



Original



Diferencias



Suehiro

Restaurant - Bar Japonés

Festeja tu momento en
SUEHIRO



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:
3826.0094 / 3825.1880



seemax LASER

CENTRO DE LÁSER Y CIRUGÍA OCULAR AVANZADA

- Catarata ● Retina ● Ojo diabético
- Corrección de la vista

Nueva cirugía de catarata

La catarata es la opacidad del cristalino del ojo que produce pérdida progresiva de la visión.

Es la primera causa de ceguera reversible y en la mayoría de los casos se relaciona con el envejecimiento.

Su tratamiento es con cirugía extrayendo la catarata y reemplazando el cristalino dañado con una prótesis (lente intraocular).

En seemax le ofrecemos la cirugía de catarata más avanzada a nivel mundial:

Facoemulsificación con implante de lente intraocular.

Ventajas

- Anestesia local ● Sin dolor ● Sin hospitalización ● Sin suturas ● Recuperación rápida
- Alta seguridad ● Alta eficacia ● Lentes intraoculares que corrigen simultáneamente catarata, miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia (vista cansada).
- Aprobada por los gobiernos de EU, Alemania, Japón, México, etc.



Cupón 50%

de descuento en consulta para cirugía de catarata
Válido por el mes de septiembre

Meses sin intereses con tarjetas bancarias participantes.

HSBC

Av. San Ignacio No. 140 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836 Col. Jardines de la Paz, Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516 Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com