



## CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

# CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

**Qué es el estrés.**

**Cuáles son sus síntomas.**

**Situaciones más frecuentes que pueden generar estrés.**

**Estrés y adolescencia.**

**Estrés y jóvenes.**

**Estrés y trabajo.**

**Estrés y mujer.**

**Qué puedo hacer para prevenir o minimizar el estrés.**

Desde su inicio la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido el bienestar mental en la definición de salud. Así, la OMS define la salud como:

*"... un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de enfermedad o dolencia".*

En este planteamiento (OMS, 2004) se destacan tres ideas medulares para el mejoramiento de la salud basadas en esta definición: la salud mental es una parte integral de la salud, la salud mental es más que la ausencia de enfermedad y la salud mental está íntimamente relacionada con la salud física y la conducta.

Partiendo de este concepto de salud, la estrategia *Los Círculos de la Vida* ha optado por incluir el control del estrés en uno de sus círculos, por el estrecho vínculo que posee con las enfermedades cardiovasculares (ECV). La OMS (2011) señala que hay una serie de determinantes subyacentes de las ECV, es decir, "las causas de las causas", que son un reflejo de las principales fuerzas que rigen los cambios sociales, económicos y culturales: la globalización, la

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)



## CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

# CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

urbanización y el envejecimiento de la población. Otros determinantes de las ECV señalados son la pobreza y el estrés.

### Qué es el estrés.

Se considera el estrés como una reacción normal del organismo frente a una situación puntual amenazante. Esta forma de estrés no sólo no afecta a la salud, sino que ayuda a preparar al organismo para defenderse de una situación de peligro, considerándose pues una respuesta adaptativa.

Por otra parte, nuestra personalidad y/o nuestro estilo de vida puede exponernos (tanto a personas en edad adulta como en edades infantiles o en la adolescencia) a continuos desafíos que nos pueden provocar un estrés crónico, al prolongarse en el tiempo, propiciando un estado permanente de alarma que puede llegar a producir alteraciones funcionales y orgánicas. En este caso, este estrés crónico es nocivo para la salud, y por tanto conviene desarrollar estrategias para minimizarlo y/o buscar ayuda profesional.

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)

### Cuáles son sus síntomas.

Los síntomas del estrés son muy variados, pero tal y como señala la Organización Mundial de la Salud, suele incluir estados de humor depresivos, síntomas de ansiedad, preocupación (o una mezcla de todos ellos), sentimiento de incapacidad para afrontar los problemas, de planificar el futuro o de poder continuar en la situación presente, y un cierto grado de deterioro en cómo se lleva a cabo la rutina diaria. La persona puede estar predispuesta a manifestaciones dramáticas o a presentar una excesiva irritabilidad, y también suele acompañarse de una tendencia al aislamiento (especialmente en la adolescencia). En los niños, se puede volver a tener una enuresis nocturna (emisión no voluntaria de orina nocturna), a utilizar un lenguaje infantil o a chuparse el pulgar.



## CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

### CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

Estos síntomas son los más frecuentes pero cada persona reacciona al estrés de una manera diferente, siendo lo más habitual que además de algunos de los síntomas descritos se presenten otros síntomas específicos.

#### Situaciones más frecuentes que pueden generar estrés.

Si bien hay personas que por su personalidad presentan una mayor vulnerabilidad al estrés, existen múltiples situaciones que pueden propiciarlo, entre las más frecuentes se encuentran:

- Situaciones traumáticas, como p.e. vivir un atentado terrorista, situaciones de violencia doméstica y/o perder a un ser querido. En estos casos, se puede acabar padeciendo un trastorno por estrés postraumático.
- Cambios vitales importantes, como p.e. el despido laboral, una ruptura de pareja o el cambio de un país a otro.
- Padecer alguna enfermedad grave y/o crónica.
- Vivenciar conflictos laborales graves, como el acoso psicológico laboral (*mobbing*).
- Las dificultades económicas.
- Llevar una vida poco saludable, descuidando aspectos vitales importantes como la alimentación, el ejercicio, el sueño, la higiene, el trabajo, la familia y/o la vida social.

Por otra parte, el abuso de ciertas sustancias como las drogas, los estimulantes y el alcohol también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés. Conviene considerar que algunos medicamentos pueden causar o empeorar los síntomas del estrés, cuando es la persona la que se automedica.

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)



## CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

**CUIDÁNDOTE  
SIEMPRE DARÁS  
EN LA DIANA**

### Estrés y adolescencia.

La adolescencia es una etapa compleja en la vida del ser humano, ya que supone una ruptura con la infancia y la búsqueda de una identidad como persona adulta.

Así, Igualador (2009) señala que con la llegada de la pubertad y adolescencia se incrementan los miedos relacionados con las situaciones sociales: temor a relacionarse, a lo que piensa el grupo de iguales, miedos sexuales... También suelen aparecer miedos existenciales, relacionados con la vida y la muerte. Además, se ponen de manifiesto una serie de temores relacionados con la autoestima personal, con el aspecto físico, capacidad intelectual, logros académicos y deportivos, y con las relaciones interpersonales: aceptación social, miedo al ridículo y a lo que piensan los demás. El papel de los padres y madres en esta crisis vital debe consistir en estar cerca y favorecer la comunicación, mientras aprenden a resolver esta crisis vital, aceptando que es un proceso normal en el desarrollo de la persona.

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)

Ramón y Cajal señaló que “quien no haya sido algo salvaje durante su infancia y adolescencia corre un alto riesgo de serlo en su edad madura; a no ser que se trate de un inadaptado, de un abúlico, o de un viejo prematuro”.

### Estrés y jóvenes.

El Instituto de la Juventud (INJUVE) perteneciente al Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad, en colaboración con el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, señala que un nuevo patrón de riesgos afectan a los que se encuentran en el inicio de su vida laboral. En la evolución reciente del mercado de trabajo se detectan nuevos colectivos de riesgo, en los que se concentran algunos de los factores que influyen en el incremento de la siniestralidad. Un caso particularmente relevante es el de los jóvenes.



## CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

# CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

El patrón tradicional de riesgos está dando paso a un nuevo modelo de riesgos, caracterizado por la utilización intensiva de las nuevas tecnologías, una mayor flexibilidad en la organización del trabajo, y una mayor polivalencia de los trabajadores. Este nuevo patrón de riesgos afecta principalmente a los jóvenes, ya que se encuentran en las fases iniciales de su vida laboral.

Las dificultades para lograr y mantener un empleo estable, para hacer frente a las nuevas exigencias de los puestos de trabajo, y para aportar la polivalencia que se exige en una economía tecnológica avanzada, se unen a otros factores, como el precio de la vivienda, o el fracaso escolar, que configuran un campo de juego en el que los jóvenes tienen que desarrollar su proyecto personal. En este contexto de incertidumbre, las dificultades para gestionar correctamente las demandas del mercado de trabajo, y nuestras propias capacidades, son una fuente objetiva de estrés.

### Estrés y trabajo.

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)

La Organización Mundial de la Salud (2004) considera que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de las personas trabajadoras y para el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan. Un trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además, la entidad para la que trabaja suele tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo.

Por su parte, La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo señala que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud y la seguridad a los que nos enfrentamos en Europa. Casi el 25% de los trabajadores se ven afectados por él, y los estudios indican que entre un 50% y un 60% de las bajas laborales están relacionadas con el mismo. Ello representa un enorme coste tanto en sufrimiento humano como en perjuicios económicos.





## CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

# CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO

### Qué puedo hacer para prevenir o minimizar el estrés.

Habrán ocasiones en las que parezca que no se puede hacer nada para prevenirlo, pero esto no es del todo cierto ya que llevar una *vida saludable* minimiza los efectos del estrés. Adicionalmente, existen programas específicos denominados “programas de inoculación al estrés”.

En los casos en que ya esté padeciendo estrés, el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más proactiva posible y para ello le sugerimos algunas estrategias que han mostrado su eficacia, así:

- Preserva entre 6 y 8 horas al día para dormir.
- Deja espacio en tu vida para descansar, actividades de ocio y tiempo libre.
- Practica algún tipo de deporte.
- No centres tu vida exclusivamente en el trabajo o en los estudios.
- Fomenta tu capacidad de resolución de problemas.
- Procura ocuparte de contar con un nivel educativo y económico suficiente.
- Dedicar parte de tu tiempo a fomentar una buena red de apoyo familiar y social.
- Fomenta tu autoestima positiva.
- Intenta desarrollar tu capacidad de comunicación.
- Cuida tu salud y procura llevar una alimentación sana.
- Evita el consumo de tóxicos.

Por último, si el malestar subjetivo frente al estrés no mejora, empeora o cree tener una obsesión (por ejemplo con una experiencia traumática) consulte con profesionales de la salud.

***¡Si lo necesitas, recuerda que pedir ayuda profesional es una actitud adulta y responsable!***

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)



**CUIDÁNDOTE  
SIEMPRE DARÁS  
EN LA DIANA**

## **CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO**

### **Bibliografía.**

Igualador S. Estrés y ansiedad. Niños y adolescentes. Madrid: Grupo Gesfomedia; 2009.

Organización Mundial de la Salud (OMS). La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Ginebra: OMS, 2004. (Serie protección de la salud de los trabajadores; nº3). Disponible en:

[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de la salud mental: Conceptos. Evidencia emergente. Practica: Informe compendiado. Informe de la Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias en colaboración con la Fundación Victorian para la Promoción de la Salud (VicHealth) y la Universidad de Melbourne. Ginebra: OMS; 2004. Disponible en: [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer. El estrés en las mujeres trabajadoras: sus causas y sus consecuencias. Madrid: Instituto de la Mujer; 2000.

Trianes MV, Blanca MJ, Fernández F, Escobar M, Maldonado E, Muñoz A. Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). Psicothema, 2009;21(4):598-603. Disponible en: <http://www.psicothema.com/resumen.asp?id=3677>

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)



**CUIDÁNDOTE  
SIEMPRE DARÁS  
EN LA DIANA**

## **CONTROL DEL ESTRÉS DESCANSO**

**Enlaces de interés** (última revisión de disponibilidad en internet: 28-11-12; 11.00).

Organización Mundial de la Salud (2011).

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. Estrés y Ansiedad.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Estrés.

<http://osha.europa.eu/es/topics/stress>

INJUVE (2006). Inclusión social, mercado de trabajo y salud laboral: perspectivas sobre el estrés laboral en los jóvenes españoles.

<http://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/inclusion-social-mercado-de-trabajo-y-salud-laboral-perspectivas-sobre-el-estres-laboral-en-los->

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades 2008-2011.

[http://www.inmujer.es/ss/Satellite?cid=1193047402739&pagename=MinisterioIgualdad%2FPage%2FMIGU\\_contenidoFinal](http://www.inmujer.es/ss/Satellite?cid=1193047402739&pagename=MinisterioIgualdad%2FPage%2FMIGU_contenidoFinal)

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)