

05
2007

Las mujeres, más longevas en parte por el estrés

Calificación del usuario: / 1

Malo Bueno

Calificar

Escrito por Redacción Iberarte

Por *Sandra Melgarejo*, Bien



El estrés es una respuesta natural del organismo a las situaciones que implican un cambio. La tercera parte de los españoles lo sufren

En realidad, el estrés es una respuesta natural del organismo a las situaciones que implican un cambio. Pero en ocasiones, las reacciones físicas que se producen en nuestro cuerpo se mantienen en el tiempo y pueden llegar a interferir en el día a día. Los expertos se han reunido en Madrid para analizar las últimas novedades sobre el estrés. ¿Se puede medir? ¿Afecta por igual a hombres y mujeres? ¿A partir de qué edad estamos expuestos a él? Aprende a controlarlo.

No existe un *ranking* de las situaciones más estresantes para los humanos, pero sí que hay formas de medirlas. El doctor Antonio Armario, catedrático del Departamento de Biología Celular, Fisiología e Inmunología de la Facultad de Ciencias de la Universidad Autónoma de Barcelona, ha comprobado en animales de laboratorio que hay situaciones más intensas que otras. "No sabemos si es aplicable a humanos, no es fácil idear en el laboratorio situaciones de estrés de diferente intensidad y hacerlo con casos reales prácticamente es imposible", explica el doctor Armario.

Según sus estudios, los mejores medidores del estrés son las hormonas. El estrés produce muchos cambios fisiológicos. Los hormonales, especialmente los glucocorticoides (cortisol en humanos) y las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), son los que permiten ver si una situación es más estresante que otra y si afecta más a unos individuos que a otros. "El estrés es una reacción que aparece en todos los vertebrados, desde peces hasta mamíferos —asegura el doctor—. Las situaciones que lo causan no son las mismas, pero la respuesta fisiológica y hormonal es bastante similar". La reacción también depende de la susceptibilidad individual.



Estrés ¿Afecta por igual a hombres y mujeres?

Las investigaciones en ratones concluyen que la exposición de un animal a un ambiente nuevo y desprotegido le causa un estrés relativamente moderado. Si se le expone a choques eléctricos que le producen dolor pasa a ser intenso. A la inmovilización de las patas responde con la reacción de estrés más intensa que se ha descrito. "Cuando sufren repetidamente la misma situación, suele haber una reducción de la respuesta que responde al proceso de adaptación", matiza Antonio Armario. Es difícil encontrar una persona que asegure que no sufre estrés. De hecho, en realidad se trata de una respuesta automática y natural del organismo ante situaciones que nos resultan amenazadoras. Según el profesor J. L. González de Rivera y Revuelta, jefe del Servicio de Psiquiatría de la [Fundación Jiménez Díaz](#) (Madrid), se puede padecer de dos formas: estrés por sobrecarga, que responde a una exigencia prolongada en el tiempo, y el estrés traumático, el que en un corto lapso de tiempo sobrepasa la capacidad de adaptación del organismo. El trastorno por sobrecarga es lo que normalmente se denomina estrés. "Hemos hecho estudios que demuestran que en situaciones de estrés hay 32 pautas diferentes de reaccionar", explica el profesor.

Éstas se pueden agrupar así:

- **Emocionales:** sentirse ansioso, depresivo, irritable.
- **Conductuales:** necesidad de comer algo, masticar o moverse.
- **Corporales:** sensación de dificultad para respirar, presión en el pecho, molestias abdominales y mareos.
- **Cognitivas:** dificultad para pensar, concentrarse y necesidad de razonar para poder entender mejor las cosas.

Las situaciones que producen estrés son bastante frecuentes, sobre todo en el ámbito laboral, pero los seres humanos tenemos una gran capacidad de resistencia. "Una persona de cada tres lo sufre y puede ser lo bastante severo para dificultar su vida. Pero en la mayoría de los casos es soportable y les permite continuar con su actividad habitual", afirma González de Rivera. También hay estrés por defecto, producido por falta de actividad o estímulos. "Lo importante es encontrar el punto justo de activación que necesitamos, en el que el organismo funciona con la máxima eficiencia", aconseja.

La capacidad de adaptación a las exigencias depende de muchos factores. Uno es la estabilidad del sistema nervioso, "hay personas que tienen mucha y otras poca", advierte. Las mujeres expresan, neutralizan y combaten el estrés con más facilidad, mientras que los hombres, por un factor educativo, tienden a ser más reservados, a negarlo. "A la larga resulta protector —sostiene—, de ahí que la longevidad media femenina sea mayor que la masculina".