

El estrés puede enfermar y causar desde insomnio hasta aumento de la presión arterial

20/11/2023

El estrés es una reacción habitual de los seres humano, ocurre cuando percibimos amenazas o desafíos para nuestro bienestar y antes esas situaciones de tensión respondemos con cambios físicos, mentales y emocionales, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Los síntomas del estrés pueden variar en función de la persona, al igual que las estrategias que se aplican para hacerles frente. En ese marco, este sentimiento de tensión puede causar o exacerbar diversos problemas de salud tanto físicos como mentales, desde sufrir enfermedades cardiovasculares hasta afecta la calidad de sueño de las personas.

Un estudio publicado por la revista Cureus sugirió que el estrés aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular por mecanismos fisiopatológicos como la elevación de la presión arterial, disfunción endotelial y alteraciones metabólicas. Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de integrar estrategias de manejo de este sentimiento de tensión física y mental para prevenir enfermedades al corazón en poblaciones de alto riesgo.

Como antecedente, una investigación de Journal of the American Heart Association se centra en examinar cómo los factores psicosociales en el trabajo, medidos por medio de los modelos de tensión laboral, equilibrio esfuerzo-recompensa y percepción de justicia organizacional, influyen en la salud cardiovascular.

Según un estudio de Journal of Sleep Research, el estrés puede

retrasar o adelantar el ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas), lo que puede provocar problemas para conciliar el sueño o mantenerse despierto en los momentos adecuados.

De la misma forma, los autores señalan que “se necesitan investigaciones futuras sobre la reactividad del sueño para aclarar su neurobiología, caracterizar sus asociaciones prospectivas a largo plazo con el insomnio y los fenotipos del trastorno del trabajo por turnos, y establecer su valor pronóstico para las enfermedades mentales y otros trastornos no relacionados con el sueño”.

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

-Tener un sueño reparador es crucial para la salud física y mental al implicar horarios constantes y un ambiente propicio para dormir. Además de limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.

-Es vital mantener la conexión social al compartir preocupaciones y sentimientos con familiares y amigos para disminuir el estrés y promover el bienestar emocional.

-Seguir una dieta equilibrada y mantenerse hidratado con un consumo regular de frutas y verduras. De esa manera, se contribuye positivamente a la salud.

-Realizar actividad física regularmente ayuda a manejar el estrés, sea a través de ejercicios intensos o caminatas sencillas, y se recomienda limitar la exposición a las noticias.