

ATS 11 185

Hola, buenas noches. Vida y Salud es un espacio que realizan los profesores del curso de Nivelación de ATS de la UNED. 15 minutos todos los jueves de Información y Educación Sanitarias que comenzamos en estos momentos.

En Vida y Salud hoy proponemos un tema del que últimamente se habla mucho, el estrés. A medida que vamos conociendo más cosas acerca de esta especie de epidemia del mundo moderno, sabemos que el estrés, en principio asociado al tipo de vida del ejecutivo, se hace extensivo también a las amas de casa, a los niños, se habla incluso del estrés del funcionario. La pérdida de un familiar, el paro, el cambio de casa, las comidas rápidas, son situaciones típicamente estresoras, pero que evidentemente se viven de muy distinta forma según las personas que las sufren.

Así que es un fenómeno individual, una especie de alarma que pone en marcha el organismo ante un estímulo que se percibe como amenazante, ante un cambio que puede poner en peligro el equilibrio mental y físico de la persona. Pero también sabemos ahora que un cierto grado de estrés es positivo para mantener nuestra actividad. Vamos hoy a intentar aclarar en qué consiste realmente el estrés, cuál es su relación con la salud y la enfermedad y cómo se puede controlar.

Y lo vamos a hacer con la ayuda de Blanca Mas, psicóloga, profesora de Ciencias de la Conducta en la UNED, y con la invitada que la acompaña esta noche en el programa. Hola, buenas noches. Hoy tenemos con nosotros a Marisa López-Gironés, que, como recordaréis, estuvo aquí cuando hablamos sobre los principios asociativos de la teoría del aprendizaje.

Marisa es una psicóloga clínica y trabaja en un centro de la Comunidad de Madrid. Buenas noches, Marisa. Hola, buenas noches.

Estamos aquí para tratar de aclarar dos conceptos, el de relajación y el de estrés. En nuestros días, se están poniendo muy de moda las terapias de relajación porque han resultado ser una técnica válida para combatir el cada vez más extendido problema del estrés. Marisa, ¿nos podías explicar tú qué se entiende por estrés? Bueno, el estrés es un término que, al haber sido tan ampliamente utilizado, de alguna forma, su significado ha quedado un poco vulgarizado, devaluado, podemos decir, y por ello pensamos que es importante definirlo.

Para definirlo, hemos pensado que es adecuado introducir los conceptos de Selly. Selly, ya en el año 1936, realizó unos experimentos que acabaron de constituir lo que denominamos el constructo de estrés. Este autor observó que existen diversos agentes, tales como son los extractos hormonales, el calor o el frío, que pueden producir, además de sus efectos específicos, una triada de cambios fisiológicos.

Estos cambios podían ser la hipertrofia adrenal, la involución linfática, úlceras gastrointestinales, etc. Esta parte del proceso de adaptación inespecífica con respecto al agente

constituye lo que se denomina el estrés. Selly estudia el estrés como una respuesta inespecífica, ya que resulta de una gran cantidad de agentes, y no porque la respuesta en sí sea inespecífica o poco definida.

Realiza un intento de sistematizar los cambios corporales que se producen ante estímulos estresantes. Selly definió lo que él denomina síndrome general de adaptación, o descripción de los mecanismos bioquímicos de adaptación al estrés. Este síndrome general de adaptación consta de tres fases que quedan bien definidas, serían la alarma, la resistencia y la extenuación.

Según veo en tu definición, se hace mucho hincapié en los problemas médicos. ¿No intervienen, al estudiar el estrés, también las variables psicológicas? Bueno, sí, tienes toda la razón. Esta es una definición puramente médica, pero posteriormente han ido surgiendo a lo largo de la literatura otras definiciones del estrés en las que se hace más hincapié las variables psicológicas.

Entre las más importantes, podríamos destacar la definición de Lázarus. Lázarus dice que se produce estrés cuando las demandas sobre una persona exceden a sus capacidades de ajuste. A pesar de que estemos dando estas definiciones del estrés, antes de continuar, me gustaría aclararos que el estrés no siempre es malo.

Una de las primeras leyes que hubo en psicología fue dada en el año 1908 por Yerkes y Johnson y ponían en relación estos autores el rendimiento con la activación. La relación encontrada tenía forma de U invertida. Esto significa que un nivel muy bajo de activación conlleva un rendimiento pobre, pero un nivel medio de actuación conlleva un rendimiento óptimo y, según se va aumentando la activación, el rendimiento empieza a decaer.

Posteriormente se han hecho más estudios relacionando la activación y el rendimiento y se ha visto que existe una disociación entre lo que el sujeto espera y lo que realmente ocurre. Las personas tienden a pensar que cuanto más activadas estén, mejor será su rendimiento, pero esto no es así, porque en el momento que la activación pasa este punto óptimo, el rendimiento real no se parece en nada al rendimiento esperado. Esto viene a cuento porque hay mucha gente que tiene miedo al hacer una terapia de relajación que les vaya a dejar tan calmados, tan tranquilos, que les deje sin fuerzas para hacer cualquier cosa.

Realmente, lo que se busca en este tipo de terapias es conseguir la activación idónea para un rendimiento óptimo. Bueno, pues una vez explicado esto, vamos a ver la relación que existe entre estrés, salud y enfermedad. Como vemos, el estrés puede ser el vínculo entre la respuesta conductual al ambiente y los subsecuentes cambios producidos en la salud.

El primer factor que habría que examinar sería la predisposición o la vulnerabilidad del organismo ante ciertas enfermedades. Aunque a primera vista pudiera parecer que el estrés no juega aquí un papel importante, el estrés puede mediar en ciertas predisposiciones al aumentar conductas poco saludables, como pueden ser, por ejemplo, fumar, beber, etc. O también variables de estilo de vida, como las que son típicas de la personalidad tipo A. De

forma más específica, podríamos decir que el estrés aumenta el impacto de agentes patógenos al variar o debilitar la resistencia del organismo.

También el estrés produce efectos físicos directos que causan o facilitan la enfermedad. Así, por ejemplo, el incremento en el nivel de catecolaminas puede dañar a las arterias. Los cambios hormonales pueden lesionar los órganos corporales que están directamente relacionados con estas sustancias.

El aumento de tensión muscular puede producir dolores. Los cambios en el sistema inmunológico han llevado a poner en relación el estrés con ciertas formas de cáncer. El estrés también está relacionado con cambios en los órganos corporales, que a su vez pueden afectar la respuesta del organismo a un estrés posterior.

Ahora nos podemos preguntar qué hacer cuando el estrés empieza a ser un problema. La respuesta tradicional es ir al médico de cabecera y que él nos mande un fármaco o algún tipo de tranquilizante. Estos tienen un buen efecto, pero tienen también algunos problemas, como puede ser el que crean dependencia física o el que nuestra respuesta de tranquilidad va a ser ya siempre mediada por un agente externo, como es la pastilla.

También conviene que la persona sepa qué situaciones exactamente le provocan la respuesta del estrés para poder intentar manejarlo. Una vez que sabe qué estímulos le provocan el estrés, es conveniente que no permita que esos estímulos se conviertan en estresores. A veces el problema no es tan grave, es más nuestra percepción del problema que lo que realmente está pasando.

Puede también pedir ayuda psicológica para que le enseñen a desarrollar habilidades sociales en algunas situaciones que él considere que son especialmente estresantes. Y, por último, que es el tema de lo que queremos hoy tratar, puede buscar relajación. Para ello, lo más conveniente es que acuda a un psicólogo o a un centro de salud mental y que ahí le expliquen las distintas técnicas que hay y cómo se puede llevar a cabo.

Efectivamente, hay distintas técnicas de relajación, entre ellas nos encontramos el entrenamiento autógeno de Schultz, la relajación progresiva de Jacobson, la desensibilización sistemática de Wolpe, el biofeedback, etc. Hoy vamos a hablar de ellas para tener un englobe general. En relación con el entrenamiento autógeno de Schultz, vemos que este significa una ejercitación surgida de uno mismo.

Por supuesto, este método, al igual que otros procedimientos sugestivos, no va a surgir exclusivamente de uno mismo, sino que necesita un estímulo procedente del exterior para que brote algo desde el interior y así pueda ser autógeno. Schultz, en su entrenamiento, destaca distintas etapas, como son la relajación muscular, ejercitada mediante ejercicios de peso, siempre de una forma imaginaria. Por otra parte, la segunda etapa sería la relajación vascular, o vivencia del calor, la tercera etapa sería la regulación cardíaca, la cuarta, control de la respiración, la quinta, regulación de los órganos abdominales, o lo que él denomina pleso

solar, y la sexta sería frescor en la cabeza.

Después de esto, pasamos a centrarnos en la relajación progresiva de Jacobson. La relajación progresiva es un método esencialmente fisiológico, y, por lo tanto, rechaza en bloque la sugestión y la hipnosis. Podemos decir que es, ante todo, una enseñanza en dos aspectos esenciales.

Primero, adquirir conciencia de la sensación provocada por una contracción muscular, y, segundo, adquirir conciencia de la sensación producida por una distensión muscular. Aquí, el paciente, guiado por un terapeuta, obtiene una disminución del tono muscular, cuyo efecto repercutirá sobre el sistema nervioso central. Esto lo podemos resumir de la siguiente forma.

Primero, la relajación progresiva es una técnica puramente fisiológica. Segundo, el entrenamiento se basa en aprender a discriminar las sensaciones de tensión, relajación, a través de ejercicios sistemáticos. Tercero, la relajación de la musculatura esquelético-motora conlleva inmediatamente la relajación de los sistemas autonómico-vegetativo y nervioso central.

Y, por último, produce una sensación subjetiva de tranquilidad y lo que podríamos denominar relajación cognitiva y emocional. En términos de la psicología del aprendizaje, podríamos decir que la tensión se convierte, a lo largo de todas las sesiones terapéuticas y de práctica, en un estímulo discriminativo para lo que es la respuesta de relajación. Por lo tanto, cuanto más practique la persona, más automáticamente llevará a la práctica este aprendizaje.

Se espera, por lo tanto, que al final del entrenamiento, el alumno sea capaz de identificar la posible tensión de algunos de sus músculos e, inmediatamente después, dar una respuesta de relajación. Pasamos ya a la técnica de sensibilización sistemática de Wolpe. Wolpe eligió la técnica de Jacobson, la que hemos descrito anteriormente, para desarrollar su terapia denominada sensibilización sistemática.

Esta está enfocada al tratamiento de problemas fóbicos y de ansiedad. Wolpe encontró en la respuesta de relajación una respuesta incompatible a la evocada por el estímulo temido. Mediante un aprendizaje de condicionamiento clásico, la nueva respuesta iría tomando el lugar de la respuesta de miedo hasta que, al finalizar el tratamiento, ésta se supone que ha desaparecido totalmente.

El trabajo de Wolpe sobre la técnica de relajación de Jacobson le llevó a introducir algunas modificaciones, como, por ejemplo, acortar el entrenamiento y también dar una gran importancia a los estímulos desencadenantes del problema. Ambas variaciones han sido de gran utilidad. En muchas ocasiones, no es posible cambiar el medio ambiente en el que vive la persona, pero sí que es posible enseñarle a enfrentarse a ese medio de una forma más saludable.

Y ahora, Blanca, nos hablas del biofeedback. El biofeedback es una técnica que ha competido

muchas veces con la terapia de relajación. Sin embargo, en muchos casos, la terapia de relajación ha resultado igual o más efectiva que el biofeedback.

Si unimos estos datos, al que la relajación es una terapia sencilla, fácil de aprender y fácil de enseñar, y que no requiere aparatos electrónicos costosos, se hace muy recomendable su elección como primera terapia. Hasta aquí hemos visto qué es el problema del estrés y las distintas terapias de relajación que existen para combatirlo. Y con esto llegamos ya al final de nuestro programa.

Muchas gracias, Marisa, por estar con nosotros, y buenas noches. Con Marisa López-Gironés, psicóloga clínica y Blanca Mas, profesora de Ciencias de la Conducta en la UNED, terminamos el tiempo de Vida y Salud, que hoy hemos dedicado al estrés y algunas técnicas de relajación eficaces para combatirlo. A Blanca Mas la esperamos de nuevo el jueves que viene para hablar de trastornos psicológicos propios de la mujer.

Será como siempre en Vida y Salud, pasadas las ocho y media de la noche, dentro de siete días, en el tiempo de radio de la UNED. A todos los interesados por la psicología, por el comportamiento de las personas, y más en concreto hoy por el de los animales, les invitamos a escuchar ahora nuestro próximo programa.