

# El estrés y la depresión pueden controlarse

**DR. NICOLÁS GARCÍA**

Subdirector Clínica Universitaria de Navarra.  
 Consultor Departamento de Medicina Interna.  
 Profesor Adjunto Facultad de Medicina.

**Males del ejecutivo**

En España, más del 90% de los directivos no goza de un buen estado de salud: el exceso de colesterol, la encefalopatía vascular, el déficit metabólico, el estrés y la depresión son algunas de sus patologías más comunes. Sin embargo, estas enfermedades se pueden tratar, mejorando así la calidad de vida.

El estrés en el trabajo es, junto con la depresión, una de las enfermedades más comunes que sufren los directivos españoles. La carga de responsabilidad, la ansiedad, las largas jornadas de trabajo, el poco tiempo dedicado al descanso y al ocio son algunos de los factores que les impiden disfrutar de un buen estado de salud.

Resulta entonces obvio que una cultura de la prevención ayudaría a mejorar la calidad de vida de los directivos y el ambiente laboral en las empresas. De hecho, las compañías que deciden implantar programas de salud preventivos para sus directivos logran reducir entre un 40 y un 50% los costes relativos al tratamiento, diagnóstico de enfermedades, carga psicológica y horas perdidas en detectar la patología. El coste de un chequeo médico oscila entre los 1.000 y los 3.000 euros, sin embargo, el de un tratamiento de una cardiopatía alcanza los 12.500 euros y el de un caso de ictus o infarto cerebral los 33.500 euros.

**Enfermedades generalizadas**

Los directivos españoles son el sector profesional que más riesgo tiene de padecer estrés. Sin embargo, esta patología se



Vicent Van Gogh. *El jardín del doctor Gachet en Auvers*. Museo de Orsay. París. Francia

ha expandido a muchos otros sectores sociales, y esto no sólo en España, sino también en muchos otros países.

Otros grupos de la población afectados por el estrés son:

**Inmigrantes.** Las preocupaciones que conlleva la adaptación a un nuevo país es uno de los principales problemas médicos que afectan a este grupo, que se encuentra sobre todo con problemas más de tipo social que sanitario.

**Profesores.** Las causas más comunes de bajas son las derivadas de problemas

### Los directivos españoles son el sector profesional que más riesgo tiene de padecer estrés.

musculares y traumatismos, pero las bajas de mayor duración son las que están relacionadas con alteraciones psíquicas como el estrés o la depresión.

**Enfermeras.** Sólo en el caso de Navarra, el 70% de las enfermeras señala el estrés como motivo de baja laboral.

En cuanto a la depresión, se calcula que entre 150 y 250 millones de personas sufren depresión en el mundo. En España, la cifra se acerca a los 4 millones, aunque casi el 20% del total de nuestra población presenta síntomas depresivos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la principal causa de discapacidad. En España, la depresión es el trastorno mental que más incidencia tiene entre la población. De hecho, casi el 25% de las visitas al médico de familia se producen a causa de la depresión, siendo un 10% el porcentaje de enfermos que debe ir a la consulta del psiquiatra.

### Entender las enfermedades de origen psicológico

El estrés es un trastorno derivado de una situación anómala para el organismo, en la que se le pide actuar y ofrecer un rendi-

miento por encima de sus posibilidades.

Desde el punto de vista orgánico se considera el estrés como un estado de alarma constante que el organismo no puede asimilar ni aprovechar. No hay que olvidar que el estado de alerta puede ser una situación fisiológica ante situaciones de peligro, frente a las que el cuerpo humano reacciona activando sus sistemas (tensión arterial, pulso, respiración, metabolismo) intentando ofrecer el máximo rendimiento a la hora de responder a esa situación.

Desde el punto de vista funcional o psicológico, el estrés es consecuencia de un estado de hiperactividad que transmite una excitabilidad a todas las funciones mentales para adaptarse con rapidez y celeridad a nuevos retos, pero que se descontrola. Entonces se produciría una situación donde esas respuestas se manifiestan de forma exagerada y que en muchas personas se viven como una "pérdida de control".

A la hora de responder a las exigencias de la vida diaria, el organismo necesita una capacidad de resistencia y adaptabilidad importantes. Cuando se produce una falta de coordinación entre ese nivel de exigencia o la capacidad de resistencia, surge el estrés. Ese estado puede aparecer por un nivel de exigencia muy elevado o desproporcionado. Así, algunas de las **causas más comunes del estrés** son: un trabajo exigente, una capacidad de resistencia mermada por múltiples factores (edad, estado de salud, estilo de vida), la enfermedad, los cambios hormonales en el organismo (pubertad, postparto, síndrome premenstrual, menopausia etc.), exigirse demasiado, conflictos en el trabajo o en la familia, altitud, clima demasiado frío o caliente, asimilación de responsabilidades por las acciones de otros...

### Efectos en el estado de salud físico

Los **síntomas en la salud motivados por el estrés** son:

-síntomas gastrointestinales: úlcera, dolor de estómago, gastritis, diarrea, náuseas, etc.

-Síntomas cardiovasculares: aumento de la tensión arterial, palpitaciones, embolias, infartos.

- Otros de origen diverso: manchas en la piel, sistema inmunológico disminuido con mayor probabilidad de contraer infecciones, fatiga, llanto, depresión, dolor de cabeza, insomnio, ataques de angustia, pánico, dolores, etc.

Una de las reacciones más comunes que genera el estrés es la **ansiedad**, que mantiene a quien la padece en un estado de tensa emoción, en continua vigila, con una sensación de sentirse bajo amenaza. Este estado provoca dificultad para mantener las relaciones personales, diversas enfermedades físicas y problemas de rendimiento laboral.

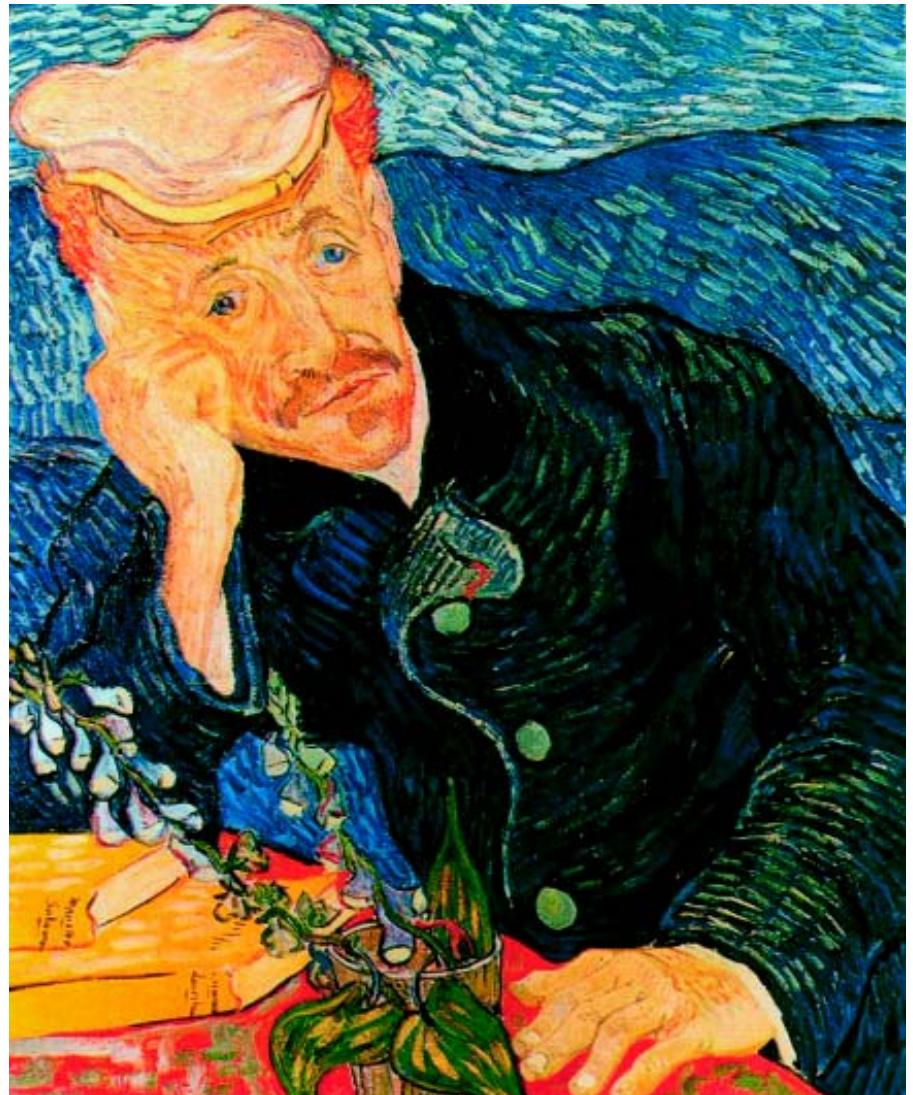
La **depresión**, por su parte, es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Aparece con más frecuencia en mujeres, y en personas menores de 45 años.

La depresión se produce generalmente por la **interacción de unos determinados factores biológicos** (cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales, etc.), con factores psicosociales (circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación) y de personalidad (especialmente, los mecanismos de defensa psicológicos y los modos de afrontar los problemas).

Los **principales síntomas** de la depresión son la tristeza patológica, la pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y una disminución de la vitalidad que limita el nivel de actividad y produce un cansancio exagerado. Otros síntomas son: los sentimientos de culpa o de incapacidad, la irritabilidad, el pesimismo ante el futuro, las ideas de muerte o de suicidio, la pérdida de confianza en uno mismo o en los demás, la disminución de la concentración y la memoria, la intranquilidad, los trastornos del sueño y la disminución del apetito y de la libido, entre otros.

**Soluciones y tratamientos médicos**

El estrés tiene solución, pero precisa de una



Vicent Van Gogh. Retrato del doctor Gachet. Colección Privada. Tokyo. Japón.

capacidad de autocontrol importante. Es fundamental ahondar en los factores que precipitan y mantienen esa situación, no quedándose sólo en un tratamiento sintomático. Algunas de las soluciones al estrés son:

- \* Mejorar el rendimiento laboral (detectar errores, priorizar, planificar, cumplir un horario).
- \* Optimizar las condiciones físicas (dieta, ejercicio, respetar el descanso).
- \* Favorecer una estabilidad psicológica y emocional.

Si este tipo de medidas no funcionan, se puede recurrir a otras más directas como los tratamientos sintomáticos, con fármacos que ayuden a controlar el nivel de ansiedad o mejoren la calidad del sueño, las revisio-

nes médicas o las terapias de autocontrol.

Asimismo, las personas que padecen depresión, pueden mejorar con el tratamiento médico que mejor responda a su sintomatología. Un buen diagnóstico favorecerá una pronta recuperación de esta enfermedad psiquiátrica con raíces neurológicas. 😊

**El estrés tiene solución, pero precisa de una capacidad de autocontrol importante. Es fundamental ahondar en los factores que precipitan y mantienen esa situación, no quedándose sólo en un tratamiento sintomático.**