

## **Estrés: semáforo de la vida.**

*Tumbaco, 1era. quincena de febrero de 2022.*

*“Hablar de prevención de la salud en la actualidad, es hablar de aprendizaje adaptativo del manejo emocional y obliga a pensar con una concepción multidisciplinaria. No solo es un problema a resolver por los profesionales de la salud, se requiere de expertos en tecnologías educativas, sociólogos, economistas, filósofos y muchos otros.”*

***Pablo R. Cólica, médico internista e intensivista.***

*“Sigo los pasos de la persona que voy siendo.”*

***Arturo Uslar Pietri, escritor, educador e intelectual latinoamericano.***

Debemos a **Hans Selye** la introducción en nuestras vidas del “*síndrome general de adaptación*” como la serie de reacciones inmediatas, sistémicas y autónomas de nuestro organismo ante amenazas o retos que van apareciendo en nuestro deambular por el mundo. Con el tiempo, comprimí tal concepto al confundir el término “*strain*” que compartía con sus compañeros de residencia que estudiaban ingeniería, con “*stress*” que fue el que definitivamente llegó hasta

nosotros. Así, como podemos ver, se trata de un proceso de ajustar nuestras decisiones automáticas, inconscientes y conscientes al desenvolvimiento de la vida para acercarnos o alejarnos de la sobrevivencia, convivencias y vivencias que vamos experimentando a cada rato.

Si comparamos el acto de vivir con un viaje o desplazamiento por espacios determinados -si Usted vive en el campo seguramente sus caminos tendrán menos obstáculos y cuellos de botella que si Usted está radicado en una urbe- y asumimos que cada cierto espacio hay semáforos que facilitan la circulación de vehículos, podemos equiparar nuestras vidas a esa circulación donde otras personas van en direcciones opuestas o transversales a la nuestra, por lo que lo mejor es respetar los semáforos a fin de que todos vivamos mejor.

Por esta, y otras razones, decidimos equiparar nuestra capacidad adaptativa y transformadora frente a los sucesos de la vida con el **SEMÁFORO del ESTRÉS**, el cual pasamos a describir a continuación:

**Luz Verde:** significa que la vía está libre, su vida transcurre predominantemente con seguridad, serenidad, armonía y bienestar ya que Usted es dueño de su capacidad decisoria para superar obstáculos y cuellos de botella que surjan en el transcurrir de la vida, o cuenta con los recursos para esperar el momento oportuno para actuar. Usted experimenta un sentimiento profundo de que la vida vale el esfuerzo que le dedica al vivir, sobrevivir y convivir y que sus decisiones son desafíos interesantes y esperanzadores. Se encuentra bien de salud física, mental, social y espiritual.

**Luz Amarilla:** Hay una alerta acerca de ciertas presiones que nos obligan a prestar atención al conjunto de decisiones

que estamos tomando. Si son asertivas y contextualizadas nuestras decisiones, regresamos a la luz verde. De lo contrario avanzamos en los riesgos. Suele avisarnos nuestro cuerpo mediante cierta inquietud, preocupación, ansiedad, temor o dolor de cuello. Ocasionalmente, dificultad para conciliar el sueño.

**Luz Naranja:** No podemos solos ante las amenazas y desafíos que la vida nos coloca delante. La ansiedad, el temor, las confusiones y los conflictos con otras personas se hacen frecuentes y nos rigidificamos frente al entorno. El cuerpo reclama la inadecuada decisión: insomnio, cefaleas, hambre nerviosa, taquicardias, elevación de la tensión arterial, entre otras señales son indicadores de alto peligro. Si consultamos con especialistas y seguimos sus indicaciones tendremos posibilidades de retornar al estrés verde, si no...

**Luz Roja:** *Caemos enfermos.* Se hace evidente el daño que nos hemos estado causando por insistir en un viaje hacia el sufrimiento y la enfermedad. Dependiendo de la susceptibilidad genética el cuerpo elegirá unos u otros órganos blanco como destino del daño orgánico correspondiente.

Tengamos en cuenta que no existe solamente el **estrés psíquico**, sino que éste va de la mano con el **estrés físico** -traumatismos, por ejemplo- y el **estrés químico** -cuidadito con lo que comemos, ingerimos y bebemos-, así como el **estrés espiritual** -cultive hábitos trascendentes-.

Este próximo miércoles 16 de febrero, a la 1 pm hora de Quito, Nueva York y Colombia, convertiremos este semáforo en una herramienta práctica para vivir cada vez mejor y mejor. Recuerda, por **Instagram (@dr.luisarocham)** y **Facebook (@dr.cerostress)**.

## RECOMENDADOS:

- **Pablo Cólica:** *Estrés, lo que Usted querría preguntar y debe conocer*, Brujas, 2012.
- **José E. Campillo:** *El mono estresado*, Crítica, 2012.
- **Tomás García Castro:** *Cómo superarte con el estrés positivo*, Mestas, 2013.