

Reportaje

## ¿Cómo prevenir los efectos del estrés?

- La relajación ayuda a controlar el estrés. Los expertos señalan que es beneficioso llevar a cabo, al menos durante 10 minutos al día, ejercicios de disciplinas como el yoga o ejercicios de control corporal.
- No hay que descuidar la alimentación, que ha de ser variada. Los nutricionistas apuestan por una dieta que incluya frutas y verduras, además de cereales y arroz integral.
- Se aconseja el consumo de carne y productos lácteos no excesivamente grasos o dulces.
- En la medida de lo posible, se recomienda eludir el abuso de alimentos enlatados y de platos elaborados con harina blanca.
- Tampoco se aconseja abusar de productos enriquecidos con nata, de embutidos, grasas o bebidas estimulantes.
- Dormir el suficiente número de horas y hacerlo de forma regular.
- Es bueno establecer una rutina antes de acostarse.
- Evitar alcohol y tabaco.
- Es muy recomendable realizar ejercicio físico, como caminatas. Los expertos explican que dicha actividad aumenta la frecuencia cardiaca, reduce la ansiedad y la depresión. Se aconseja 30 minutos tres veces por semana.
- Infusiones de manzanillas o valeriana, entre otras.

Nadie enseña, ni en escuelas ni universidades, lo que actualmente se denomina «estilo de vida» para enfrentar el estrés; parece que la tensión, las emociones y la estabilidad psicológica no tuvieron importancia alguna.

Recordemos: el estrés es un factor concomitante en el desarrollo de graves enfermedades cardíacas, renales, digestivas, arteriales, metabólicas, mentales, nerviosas y hasta en cierto tipo de cánceres. De allí que aprender a manejarlo sea una tarea de hoy, y no de mañana. Por lo tanto, es bueno sugerir algunas conductas y hábitos, que con la práctica permanente, pueden ayudarnos a neutralizar los efectos negativos de un estrés patológico, estas pautas, brevemente son:

- Acostúmbrese a expresar sus emociones, en forma constructiva, con todas las personas y con un lenguaje fluido. No reprima ni se guarde emociones intensas, esa energía puede alterar su organismo. Comuníquese, tenga actividades físicas que lo desahoguen. Recuerde que una emoción es energía, y la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma y ésta se puede transformar o metabolizar en forma de una enfermedad u otros trastornos funcionales.
- Eduque su atención, trate de prestar atención a las cosas una por una, no disperse su atención. Pues al atender a más de un asunto a la vez se disocia la unidad psicofisiológica del cerebro. Por ejemplo no hable por teléfono, mientras escribe en la computadora o no coma mientras ve la televisión, etc.
- Trate todos los días de retirarse unos minutos en silencio y revise su día, procese su experiencia diaria, vea qué le ha ocurrido durante la jornada, trate de darle un sentido a cada experiencia.

- Procure aprender una técnica eficiente de relajación y practíquela al menos una vez al día, durante unos 20 minutos: eso es esencial para su equilibrio cerebral y emocional. El cuerpo, aparte de dormir, necesita una relajación en vigilia. Esta es una necesidad fisiológica de su cerebro.
- Practique un deporte regularmente, donde incremente su capacidad aeróbica y elimine toxinas por la transpiración.
- No se aíse de las personas, comuníquese y deje de ser tan crítico, comprenda a sus semejantes, antes de ser mordaz.
- Aprenda a vivir el tiempo presente, que es lo único que existe, déjese de fantasías terroríficas y controle su imaginación y sus pensamientos automáticos, y verá como su calidad de vida mejora lentamente.
- Aprenda una sana higiene del sueño y duerma en forma profunda: muchos trastornos se originan en un mal dormir. Duerma las horas justas que necesita, ni más ni menos, de lo que su cuerpo requiere, pero duerma profunda y reparadoramente, sin usar fármacos.
- Cuando realice cualquier actividad, laboral o recreativa, comprométase al máximo, con agrado y resolución, eso le relajará y le ahorrará mucha energía.
- Aprenda a comunicarse en forma precisa y hablar lo justo y necesario: recuerde que uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que habla.
- Haga un esfuerzo por no tomarse personalmente todo lo que le ocurre en la vida, las cosas son como son y muchas veces los hechos están muy lejos de ser como nos gustaría que fueran, pero seguro que no es nada personal, sólo son.
- Viva en armonía y respeto por todo el mundo, dentro de lo posible, pero sobre todo viva para estar conforme consigo mismo y no para la imagen externa o dejar contento al resto de las personas. Ese tiempo y energía nadie se lo va a devolver.
- Recuerde que somos felices o desgraciados, no por los hechos en sí, sino por la interpretación que hacemos de ellos, y la interpretación depende de nosotros, los hechos muchas veces no.
- Aprenda a disfrutar lo que tiene, en todo sentido y deje de sentirse desgraciado o triste por lo que le falta. Siempre le van a faltar cosas, la felicidad tiene que ser ahora.
- Tenga una dieta sana, coma muchas verduras, cereales y frutas. Evite la comida chatarra y muy elaborada, los preservantes y edulcorantes son un veneno para su salud. Por lo menos tome un litro y medio de agua pura por día, sólo el agua hidrata, el resto de las bebidas pueden ser estimulantes y sabrosas, pero no hidratan.
- Trate de respirar todos los días, el mayor tiempo posible en forma profunda y conscientemente. La respiración es la nutrición más importante del cuerpo. Si tiene una emergencia psicológica, concéntrese en la respiración, respire en forma lenta y profunda y todo se calmará.
- Ayuda mucho a disminuir el estrés negativo el moverse más lentamente, de lo que nos movemos habitualmente. Cuando esté estresado por algún motivo, practique el moverse lenta y conscientemente al menos unos 15 minutos; cualquier movimiento habitual, obra maravillas: cambiará su metabolismo y su actividad nerviosa.
- Y, cálmese: viva con más calma y serenidad, reduzca la velocidad de su vida. La prisa no es buena consejera y acorta la vida.