

consulta médica



Estrés

JOSÉ A. DE LA OSA

El estrés no es en sí mismo un síntoma ni una enfermedad. Es un proceso de interacción entre el individuo y su entorno (social, familiar, laboral, escolar), cuando alguien evalúa determinadas situaciones personalmente significativas como desbordantes de sus recursos, afirma el doctor Jorge A. Grau Ábalo, especialista en Psicología de la Salud, Investigador Titular del Instituto Nacional de Oncología y Radiobiología y Jefe del Grupo Nacional de Psicología del Ministerio de Salud Pública.

Y precisa: El estrés es un proceso normal, parte de la vida misma y no siempre es dañino. En muchas ocasiones ayuda a movilizarnos para obtener las metas que deseamos, manifestándose como fenómenos positivos (implicación, optimismo, desafío) enriquecedores de nuestra vida espiritual y promotores de bienestar.

Sin embargo, indica, el estrés perjudicial, que se manifiesta con emociones negativas (miedo, depresión, ansiedad, hostilidad), puede obstaculizar nuestro funcionamiento personal, familiar, laboral y también social.

—¿Es uno o son varios los tipos y grados de estrés?

—Suele hablarse de estrés positivo (eutrés), que es el que debemos fomentar en la educación y está presente en diferentes orientaciones personales protectoras de la salud, y de estrés negativo (distrés), que aumenta la probabilidad de enfermar, y que debemos aprender a prevenir y controlar.

—¿Cuáles son las causas fundamentales que suelen vincularse con la presencia del estrés?

—No hay una causa única ni universalmente reconocida que se vincule con la producción de estrés, aunque se reconoce el valor perjudicial de ciertos factores. Por ejemplo, cuando el apoyo social disminuye, cuando se producen pérdidas en la persona y la familia, cuando la expresión emocional es inadecuada (pasiva o agresiva), cuando se asocia a estilos de vida perjudiciales.

—¿Y en cuanto a los factores desencadenantes?

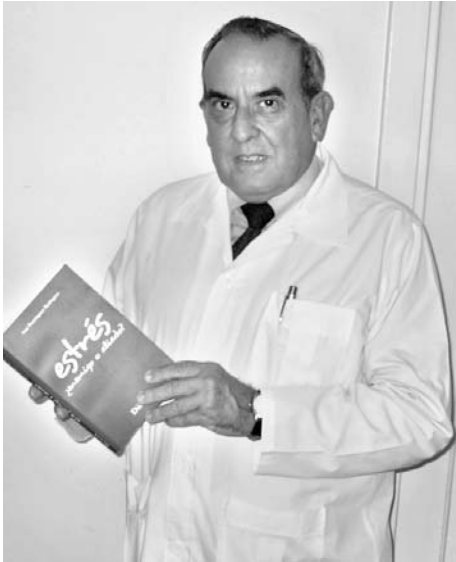
—Las situaciones desencadenantes (eventos vitales estresores) no son en sí mismas positivas o negativas, se relacionan con las distintas esferas de la vida humana y con la forma particular de valorarlas y afrontarlas.

—¿Aqueja de la misma manera a todas las personas y a cualquier edad?

—Afecta a todas las personas en cualquier edad, pero no de la misma manera, dependiendo de la etapa de la vida, de la experiencia y la madurez, del desarrollo de la autovaloración, de cualidades personales individuales.

—¿Son variados sus síntomas y signos principales?

—Son muy diversos los signos de activación fisiológica (en especial a nivel del



Profesor doctor Jorge A. Grau Ábalo. FOTO: CAO

sistema nervioso, endocrino e inmune), las manifestaciones psicológicas (en procesos cognitivos como atención y memoria, vivencias propias de las emociones, problemas personales y de conducta como disminución de interés y entusiasmo por las tareas), cambios en los ritmos de sueño y descanso, dificultades en las relaciones interpersonales.

—¿En qué momento solicitar atención especializada?

—Cuando las manifestaciones apuntables interfieran el funcionamiento personal y las principales actividades a realizar.

—¿Cómo se establece el diagnóstico?

—Identificar que una persona tiene estrés y caracterizarlo puede resultar más complejo de lo que se cree. Hay que considerar todos los componentes que se asocian y esto puede requerir un diagnóstico psicológico con diversos instrumentos. No existe una medida única de estrés, no hay un “termómetro” para el estrés.

—¿Hay tratamientos efectivos?

—Existen medidas para la prevención y control de las repercusiones negativas del estrés. Por lo general, se recomienda practicar regularmente ejercicios de relajación, dar prioridad a las tareas y hacer pausas de descanso. Pueden ser necesarias medidas adicionales, con técnicas más especializadas.

—¿Puede convertirse en crónico?

—Sí. Este es el estrés más perjudicial, porque generalmente se vincula a la producción de determinadas hormonas que inciden en el funcionamiento inmunológico. Las afectaciones pueden producirse no solo a nivel corporal, del organismo, sino en las relaciones sociales y en la práctica de actividades de disfrute de la vida, y, además, en el rendimiento mental, escolar y laboral.

—¿Es posible hablar de prevención en el tema que nos ocupa?

—No hay recetas universales, cada uno deberá experimentar la eficacia de unas u otras estrategias, requiriendo algunas veces orientación psicológica para ello. El estrés no se produce solamente por el trabajo y las tareas por hacer. Recordemos que la vida no se mide tanto por los descansos que tomamos, como por los momentos que roban el aliento...

EN LA UNIVERSIDAD DE LA HABANA

Premian mejores resultados de investigación del 2011

Olga Díaz Ruiz

La alta participación de la Universidad de La Habana (UH) en la actividad científico-técnica y de innovación del país y en especial ahora relacionada con la implementación de los Lineamientos, la ha hecho merecedora de múltiples reconocimientos, destacó Gustavo Cobreiro, rector de esta institución académica.

Durante la entrega de los lauros a los mejores resultados de investigación de la casa de altos estudios correspondientes al año pasado, destacó que “estamos seguros de que el 2012 será también un buen momento para la investigación científica, destinada a mejorar las condiciones materiales y espirituales de vida de los cubanos”.

Leslie Yáñez, vicerrectora de Investigación y Postgrado de la UH, agregó que los logros obtenidos por el Alma Máter en este campo de estudio responden a la elevada preparación del claustro y del personal de apoyo, a su dedicación y constancia en el trabajo y a la colaboración de los países amigos de Cuba.

Tomando el Aula Magna como sede se otorgaron en esta ocasión 48 premios a investigadores o colectivos de trabajo por los resultados de impacto obtenidos en distintas esferas y por la relevancia de sus publicaciones. Asimismo, fue concedida la



La entrega de estos reconocimientos constituye un estímulo al desarrollo de la investigación científica en las universidades cubanas. FOTO: ANABEL DÍAZ MENA

Distinción por el Conjunto de la Obra Científica a cuatro profesores de la institución académica, quienes por su trayectoria profesional merecieron tan noble reconocimiento.

Los laureados manifestaron a **Granma** su compromiso de continuar haciendo ciencia para el beneficio social y económico del país y agradecieron el impulso de la institución al desarrollo de la investigación científica.

El acto de premiación fue presidido por José Ramón Fernández, vicepresidente del Consejo de Ministros; Fidel Castro Díaz-Balart, asesor científico del Consejo de Estado; Aurora Fernández, viceministra de Educación Superior; Ismael Clark, presidente de la Academia de Ciencias de Cuba, y Luis Alberto Montero, presidente del Consejo Científico de la UH.

Amplía Novalum producciones para la venta minorista

Yudy Castro Morales

En consonancia con la prioridad ofrecida al desarrollo de las formas de gestión no estatal por el lugar que van ocupando en el ámbito económico del país, y ante la imposibilidad actual de contar con un mercado mayorista para abastecer a quienes laboran por cuenta propia, varias fábricas han ampliado sus producciones en aras de incrementar y diversificar los surtidos destinados a las tiendas de comercio minorista.

Tal es el caso de la empresa Elio Llerena (Novalum), la cual —a partir de los residuos de aluminio obtenidos durante el proceso tecnológico y que antes eran vendidos como chatarra a las entidades de materia prima—, emprendió la fabricación de jarros, pinzas para hielo, cucharas, moldes de pizzas, grapas y otros útiles que hoy se expenden en las entidades del Ministerio de Comercio Interior (MINCIN).

Según Yuri Perdomo, director de la fábrica adscrita al Grupo Industrial de Bienes de Consumo, perteneciente a la Industria Sideromecánica, durante el 2011 el MINCIN les compró más de 25 000 jarros, alrededor de 2 000 juegos de pinzas... y para este año ya fue contratado un volumen considerable de productos, cuyas ventas equivalen al millón de pesos.

Si bien las cantidades pactadas no cubren la demanda total —agregó el directivo—, constituyen una alternativa para



Con los residuos de aluminio que antes eran vendidos a Materia Prima, Novalum fabrica varios útiles destinados al comercio minorista. FOTO: YANDER ZAMORA

aumentar la presencia de algunos surtidos en dichas tiendas y permiten un mejor aprovechamiento de los recursos disponibles, al tiempo que alertan sobre la pertinencia de ejecutar otros proyectos de esta índole.

Unido a las variedades descritas, la empresa continuará, en este 2012, la confección de sus productos líderes: cubos, cántaras y coladores para la leche, con planes que superan en los dos primeros casos los niveles demandados en el año anterior. En ese periodo fueron entregados 30 000 coladores, más de 31 000 cántaras y alrededor de 45 400 cubos, tal como solicitaron los clientes, concluyó Perdomo.