



Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of
Craig Hospital
3425 South Clarkson St.
Englewood, Colorado 80113

www.craighospital.org

For more information:

Craig Hospital Nurse Advice Line

1-800-247-0257

Cómo entender y controlar el estrés

Puede ser un congestionamiento de tránsito, o un aeropuerto atestado. Puede ser en la escuela o en el trabajo. Por donde mire, puede ver signos de estrés y tensión. El estrés está en todas partes en nuestra sociedad, y existe numerosa evidencia de que afecta nuestra salud.

Estrés y lesión en médula espinal

Muchas personas creen que tener una lesión en la médula espinal debe ser extremadamente estresante. Aunque nadie lo sabe con certeza, algunas investigaciones recientes nos ayudan a encontrar respuestas a esta pregunta. Un grupo que se analizó estaba compuesto por casi 200 sobrevivientes británicos de lesión en médula espinal (SCI), con edades entre 34 y 74 años y lesionados hace más de 20 años. Se les realizó un seguimiento por seis años, y el estrés que informaron se comparó con sus diagnósticos médicos, sus otros problemas de salud, sus niveles de función física y emocional y su participación en la comunidad.

¡No se trata de su grado de discapacidad!

Parece que lo que no se descubrió es al menos tan importante como lo que sí se descubrió: la gravedad de la lesión en la médula espinal no fue en absoluto un factor de influencia en la cantidad de estrés que sentían las personas. No importa cómo se midió la gravedad de la discapacidad (cantidad de parálisis de la persona, grado de dependencia física de la persona, o la cantidad de ayuda que necesitaba), esto no predijo cuánto estrés podría tener un sobreviviente determinado de SCI. Otro estudio de estrés con sobrevivientes de SCI más jóvenes, realizado en la Facultad de Medicina de Baylor en Texas, descubrió lo mismo: No había conexión entre la gravedad de la discapacidad y la cantidad de estrés.

El contenido de este documento es para fines de información general solamente, y no sustituye el asesoramiento médico profesional o tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar una enfermedad o problema de salud sin consultar con un prestador calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume ninguna responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

El estrés y su salud

¿Qué estaba relacionado con el estrés? No mucho: Ni la cardiopatía, ni las úlceras, ni el cáncer; ni siquiera los problemas comunes de SCI como úlceras por presión o dolor de hombros. Entre las personas británicas analizadas, quienes tenían más estrés se quejaban de mayor fatiga. Algunos también tenían más dolor de estómago y náuseas. Con el tiempo, quienes informaron mayor estrés también parecían consumir más alcohol. Estos eran los únicos problemas de salud que parecían tener relación con el estrés. ¿Esto significa que los sobrevivientes de SCI no tienen por qué preocuparse por problemas de salud relacionados con el estrés? No. Lo más probable es que signifique que el grupo de SCI analizado era demasiado pequeño, y el plazo era demasiado corto para que aparecieran problemas relacionados con el estrés de desarrollo lento.

El estrés y la adaptación

Por otra parte, esta misma investigación mostró que el estrés en la lesión de la médula espinal influye en el ajuste psicológico y en la felicidad. Los sobrevivientes de SCI británicos con mayor estrés pensaban que su calidad de vida era menor que quienes tenían poco estrés. Estaban más insatisfechos con su vida y tenían más síntomas físicos y emocionales de depresión, también. Al analizarlos nuevamente tres años después, todavía sufrían estrés, y todavía se sentían infelices y deprimidos. Un estudio de estrés realizado en Texas con lesiones de médula espinal también descubrió que la insatisfacción con la vida y los síntomas de depresión se relacionaban con el alto nivel de estrés. Todas estas conclusiones parecen decirnos lo mismo: Si sufre de estrés ahora, ¡investigue sobre el control del estrés y otras formas de poder manejarlo!

¿Cuál es el objetivo?

¿Cómo se compara el estrés informado por sobrevivientes de SCI con el de las personas sin discapacidades? La única forma que tenemos de comparar es viendo el trabajo de otros investigadores que utilizaron la misma prueba de estrés que nosotros. Esto es lo que se descubrió:

¿Cómo se comparan los sobrevivientes de SCI?

- En un estudio de estadounidenses sin discapacidades, sus puntajes de estrés fueron aproximadamente los mismos que los sobrevivientes de SCI británicos.
- Los sobrevivientes de SCI de Texas, no obstante, tuvieron más estrés que los británicos.
 - Esto puede ser porque los de Texas eran más jóvenes y no habían sufrido la lesión hacía tanto tiempo.
- Los estudiantes universitarios sufrían más estrés que los sobrevivientes de SCI.
- Las esposas que cuidaban de los sobrevivientes de SCI británicos sufrían más estrés.

Lamentablemente, hasta que existan investigaciones que comparen directamente a sobrevivientes de SCI con las personas no discapacitadas, no sabremos con seguridad cómo se compara usted, pero puede asumir con certeza lo siguiente:

- Las personas recientemente lesionadas pueden sufrir más estrés
- Su estrés disminuirá con el tiempo
- Nadie debería decirle que, por tener una lesión en la médula espinal, debería sufrir más estrés
- Ya que sabemos que la gravedad de su lesión no influye en el estrés, puede ser que simplemente tener una lesión en la médula espinal no sea tampoco un factor clave.

Cómo controlar su propio estrés

Tenga o no una lesión en la médula espinal, sabemos que el exceso de estrés no es bueno. Estos son los posibles signos de estrés:

Conozca los signos de estrés

- Cefalea
- Sequedad bucal
- Castañeteo de los dientes
- Problemas para dormir
- Irritabilidad
- Malhumor
- Olvidos
- Tristeza
- Depresión
- Falta de creatividad
- Insatisfacción
- Tensión
- Ira
- Tensión en músculos de cuello y hombros
- Sensación de estar demasiado “hiperactivo” o fuera de control
- Aumento del consumo de alcohol, drogas o cigarrillos

Identifique las causas

Hay muchas probabilidades de que su lesión de la médula espinal no sea en sí el motivo de su estrés. No obstante, hay igualmente buena probabilidad de que los problemas relacionados con su SCI contribuyan con el estrés. Piense en lo que está sucediendo en su vida. Algunas de las cosas que causan estrés puede modificarlas, otras no. Enfocarse en lo que no puede cambiar sólo crea más estrés, así que trabaje en aquello que crea que puede cambiar o hacer algo al respecto. Intente resolver el problema que crea su estrés.

Cómo entender y controlar el estrés

Disminuya los efectos del estrés

El ejercicio es muy bueno. Los ejercicios aeróbicos, la elongación o levantar pesas pueden ayudarlo a sentirse mejor. Los ejercicios de elongación para cuello, hombros y espalda pueden también ser ideales.

La relajación también es útil. Las actividades de relajación especiales, llamadas “relajación progresiva” son muy buenas.

“Reflexionar” a través de la relajación, enfocándose en la respiración lenta y profunda o en imágenes de guía, pueden ser de utilidad. No se olvide de los efectos reductores del estrés de simplemente escuchar música calma, leer, o ir al cine también. Mejor aun, haga un viaje y escápese. No hay nada de malo en tomarse el tiempo para hacer algo por usted mismo que quite su mente totalmente del origen del estrés.

Finalmente, **deje atrás las cosas.** No es necesario ser una “súper brigada” cada minuto del día. Su casa no tiene por qué estar impecablemente limpia. No es necesario que lea todas las revistas que lleguen por correo. No es necesario que acepte cada invitación que reciba, ni acepte ofrecerse como voluntario para cada cosa que aparezca. Fije metas más realistas y encuentre formas más fáciles de hacer las cosas. Como dice la publicidad, “¡Simplemente diga NO!”

¡Consiga ayuda!

Si estas soluciones no funcionan y descubre que su estrés empeora, podría considerar obtener ayuda externa. Esto puede incluir el asesoramiento o un taller de control de estrés. Puede significar que deba contratar a alguien para la limpieza de la casa. Tal vez inscribirse en clases de yoga, o hacer un curso que trate directamente su estrés. ¿Su problema es con la comunicación y los sentimientos encerrados dentro de sí? Entonces considere clases de comunicación o un taller de capacitación de la asertividad.

Recursos:

Aquí tiene algunas organizaciones, que se encuentran en la mayoría de las comunidades, que son posibles recursos:

- Centros de recreación y parques
- YMCA o YWCA
- Su departamento de salud local o un programa de salud mental
- Profesionales de salud mental, como psicólogos, psiquiatras y asistentes sociales
- Iglesia y sus líderes
- Centros de asesoramiento universitarios, departamentos de asistencia social, incluso sus departamentos de educación física y de la salud

Independientemente de lo que haga, recuerde: usted puede modificar la causa del estrés. Usted puede cambiar lo que hace al respecto, o puede cambiar cómo se siente al respecto. No obstante, no importa lo que haga, *debe hacer algo si desea disminuir sus niveles de estrés!*

Esta es una publicación de RRTC sobre Envejecimiento con lesiones en la médula espinal, financiada por el subsidio #H133B30040 del Instituto Nacional sobre Investigación de Discapacidades y Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.

Cómo entender y controlar el estrés