

Cuerpo Caníbal

Psicosomática y Deporte

Estrés crónico, un enemigo invisible

Fase de Recuperación y Relax

Sístole y Diástole del Síndrome General de Adaptación

Imaginemos una gacela perseguida por un predador. En ambos animales la velocidad y la resistencia aumentarán notablemente en función del estrés. Uno urgido por el hambre; el otro devorado por la angustia.



Por las apremiantes urgencias del mundo exterior la gacela **cancela la percepción de su mundo interior**. Básicamente dolores, heridas, sed, hambre, cansancio.

En estas situaciones el estrés es un potente anestésico al servicio de la supervivencia. Es insensible a las sensaciones del mundo interior ya que todos los sentidos se orientan al exterior.

Este es el drama del estrés crónico, la pérdida de referencia al mundo interior y a las necesidades de sueño. El sujeto se ha vuelto ciego y sordo a su propio bienestar.

El animal amenazado podrá sucumbir por agotamiento pero sólo en los últimos instantes percibirá su fatiga. Como el soldado corredor griego en Marathón que colapsa después de cumplir su misión; o el animal objeto de la caza por persistencia, propia de los bosquimanos, que finalmente cae extenuado por una persecución de días.

La gacela logra salvar su vida para luego descansar, “lamer sus heridas” y saciar su sed, pero esta ansiada **fase de reparación y relax** es insuficiente o inexistente en el **estrés crónico** que así se convierte en un estrés **oxidativo y oculto**.



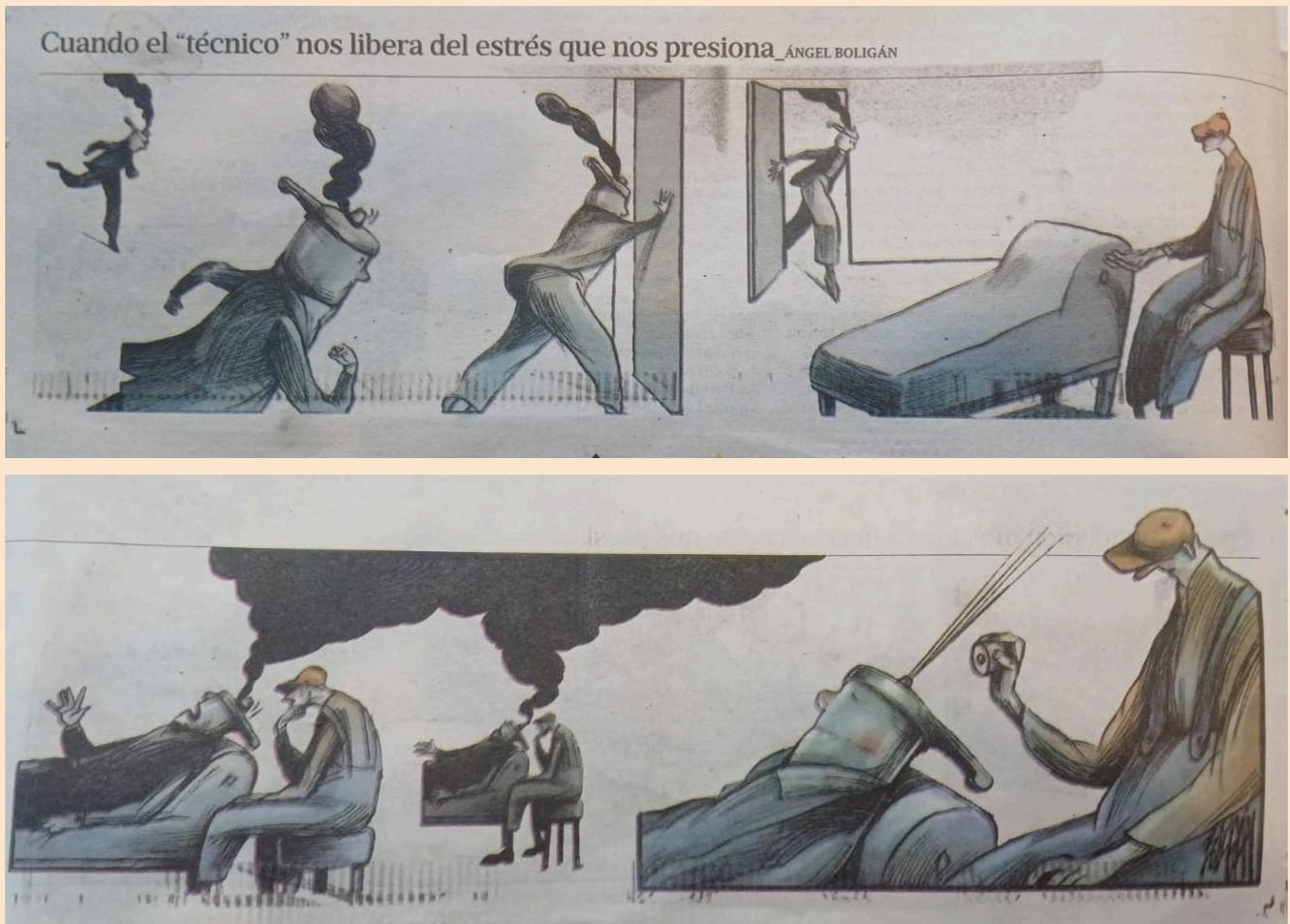
La alarma no se apaga y fluye “adrenalina” en los momentos de descanso. **La percepción con el mundo interior continúa desconectada sin que el sujeto se dé cuenta.** No funcionan las “alarmas” corporales.

La persona se siente fuerte. Pero está **más frágil que nunca** porque no registra su fatiga ni la inminencia de ruptura en el

órgano que se ha convertido en el centro de concentración de la tensión fisiológica. Es un órgano fusible. Con la inmensa contradicción que implica esencial y fusible. Ej: el corazón.

El Estrés en el Arte por Ángel Boligán

“Cuando el técnico nos libera del estrés que nos presiona”



En un organismo la distribución de la tensión no es homogénea. Se concentra en órganos o sistemas. Es la base fisiológica de las enfermedades psicosomáticas.

Los denominamos **Puntos o Circuitos de Concentración de Estrés** y han sido muy estudiados en ingeniería. Barcos, aviones, grúas, puentes, edificios, etc. Por ej. Peterson, *Stress Concentration Design Factors* ('Factores de concentración de tensiones para el diseño') 1953

El cuerpo humano funciona de forma similar, aunque de modo diferente en cada individuo. Esas tensiones pueden

ocasionar una lesión o un desgaste prematuro en los órganos (*implosión emocional*) o eclosionar bajo la forma de ataques de pánico o nerviosismo generalizado.

Los sistemas que pueden ser afectados son: **Sistema respiratorio. Aparato digestivo. Sistema cardiovascular. Sistema urinario. Sistema integumentario:** piel, cabello, grasa y uñas.**Sistema esquelético. Sistema endocrino. Sistema linfático** incluye funciones con respuestas inmunes y desarrollo de anticuerpos. **Sistema inmunológico. Sistema nervioso. Sistemas sensoriales. Sistema muscular.** Incluye los músculos cardíacos. **Sistema reproductivo.**

Gradualmente la persona va dejando de escuchar a su cuerpo (y a su deseo). **El estrés crónico es así la base fisiológica de la sobreadaptación psíquica y constituye el comienzo de las enfermedades de adaptación.** Ej: El estrés activa el sistema inmunológico para prevenir infecciones por heridas. En cambio el estrés crónico permanente desgasta y debilita al sistema inmunológico.

Otros patrones típicos son: Asma, úlcera, presión arterial, psoriasis, alergias, autoinmunes, etc. que suelen ser influenciados por implosiones emocionales.

elRivalinterior.com

Recordamos que el Síndrome General de Adaptación o estrés atraviesa tres fases que pueden manifestarse de forma transitoria o permanente:

- **Reacción de alarma** (tensión activadora)
- **Fase de resistencia o adaptación** (tensión)
- **Fase de agotamiento y claudicación** (distensión crítica o colapso)

Hoy proponemos agregar la **Fase de reparación y relax**, una distensión regeneradora y tonificante que puede ser insuficiente o estar ausente en el estrés crónico.

Es un estadio previo y protector frente a la fase de claudicación. **El estrés sano tiene ritmos (oleadas)** al modo de *Inspiración y Espiración, Sístole y Diástole; Flujo y Reflujo; Sueño y Vigilia, Tensión y Distensión, Contracción y Relajación*. Un ritmo es la variación regular de una función biológica en el curso del tiempo. **La fase de reparación y relax del estrés está íntimamente relacionada con la fisiología del sueño y con los ritmos circadianos que liberan hormonas.** Mientras que la adrenalina se relaciona con la activación, la melatonina se vincula a la sedación.

Las ciencias del deporte señalan hoy la eficacia de la recuperación de los músculos estresados (incluyendo los cardíacos). El sobreentrenamiento destruye y el descanso construye. En los últimos años el deporte está viviendo importantes cambios en cuanto a orientación y metodología. Las jornadas maratónicas de entrenamiento están dejando

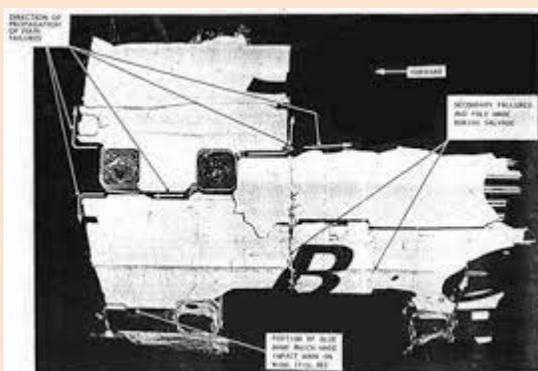
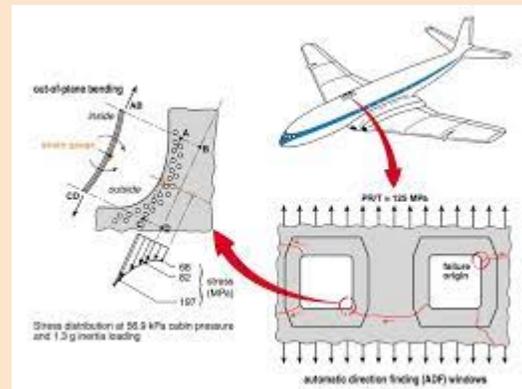
paso a la ejercitación de calidad en el campo de la preparación física. Aspectos como la alimentación saludable y la recuperación están en primerísima plana por ejemplo en el ciclismo. En el fútbol se abandona el uso de la infiltración. Es el momento de incorporar esta fase de recuperación en la vida profesional, deportiva y personal

Puntos de Concentración de Estrés

De la fatiga de materiales a la fatiga de órgano
Del accidente de aviación al ACV

En Ingeniería

Hacia 1953 tres aviones Comet se desintegran en el aire. Sufrieron una descompresión explosiva en altura...



Se suspenden los vuelos y tras exhaustivas investigaciones se descubre que al ser las ventanillas cuadradas, el aluminio se fisuraba en las esquinas por “fatiga” de material, luego se agrietaba y finalmente se abría catastróficamente. A partir de

ese momento las ventanas y puertas de todos los aviones fueron redondas u ovaladas.

En Deportes

Se han establecido lesiones típicas de los diferentes deportes. Cada una deriva de una **zona de concentración de estrés específica** provocada por el movimiento. *“En golfistas profesionales el principal motivo de lesión de hombro es el sobreuso, en élite pueden realizar más de 2000 swings por semana; además una mala técnica para realizar el swing es*

decisiva”.



Tiger Woods

En Psicosomáticas:

Recordamos una definición que dio el mismo Selye **“Estrés es la velocidad de desgaste del organismo”**

Un "concentrador de tensiones" en una estructura estará sujeto a un desgaste prematuro y avería por fatiga de material.

En biología humana el sistema cardiovascular puede ser un **circuito concentrador de estrés**. Una presión arterial elevada suele ser el resultado de **implosiones emocionales** que elevan la tensión arterial al no encontrar descarga en el mundo exterior y por ende el sistema estará expuesto a accidentes.



Gustavo Maure