

MEDICINA ALTERNATIVA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS



Dr. Lázaro Tarazona Cáceres
Médico Cirujano con Maestría en medicina Tradicional
China –UN-

El estrés es un reflejo normal ante cualquier tipo de amenaza a la integridad personal con componente biológico y emocional que ,metabólico, e inmunológico, preparándonos a la huida o pelea, y al que debemos en gran medida la supervivencia en el transcurso de la evolución. En la respuesta hay liberación en el torrente sanguíneo de sustancias como adrenalina, noradrenalina, cortisol, etc., que generan los síntomas tales como dilatación pupilar, sudoración, boca seca, aumento del pulso, de la presión arterial, de la circulación y disponibilidad de energía (glucosa) al sistema osteomuscular con el fin de preparar el organismo para la actividad física de huida o lucha.

Ante las exigencias de la vida moderna, donde el estrés se ha convertido en una constante de la cotidianidad, este es generador de sufrimiento y

enfermedad, desencadenando otros síntomas como cansancio físico y mental, insomnio, espasmos musculares en el cuello y lumbosacros, pobre atención,

memoria y motivación, que afecta las relaciones interpersonales, familiares y laborales. Por su condición de respuesta refleja e involuntaria, todos estamos sujetos a padecerlo, por lo tanto es necesario buscar medidas para modularlo.

Las investigaciones demuestran su elevado costo en salud, calidad de vida y productividad laboral. En una encuesta metodológicamente bien hecha, médicos en Inglaterra consideraron que el manejo del estrés con los tratamientos convencionales disponibles no es completamente eficaz. Al no tratarse adecuadamente contribuye a generar condiciones crónicas y serias como cardiopatía coronaria, hipertensión arterial, diabetes y cáncer.

Existen técnicas para identificar los estresores e inducir cambios conductuales que prevengan el inicio de los síntomas ya que en la fase crónica dichas técnicas son de menor efecto. Su tratamiento requiere de un enfoque integral en busca de mejorar la calidad de vida, favorecer una conducta positiva que regule su respuesta

La medicina alternativa y complementaria al tener en cuenta en su ejercicio a la persona en forma integral (mente, cuerpo y espíritu) posee grandes fortalezas en el manejo del estrés, contando con diferentes terapéuticas, como las esencias florales, homeopatía, medicina tradicional china y acupuntura. En esta última se han hecho desde hace 60 años múltiples estudios clínicos y se conocen ampliamente sus efectos en el sistema nervioso, hormonal, metabólico, e inmunológico, haciéndolo un método de



tratamiento científico confiable, eficaz y seguro; sin los efectos secundarios de los medicamentos convencionales que aumentan el deterioro de la calidad de vida y los costos globales de su manejo.

La medicina alternativa y complementaria siempre ha promulgado los estilos de vida saludable, que son fundamentales en el manejo y prevención del estrés y las enfermedades crónicas que por este se generan. Por lo tanto se recomienda:

1. Alimentarse en horarios regulares, masticar bien, en completa calma, sin distractores (noticieros, discusiones económicas, familiares o laborales).
2. Evitar azúcar, grasas y comida chatarra. Consumir frutas, hortalizas, y pescado preferiblemente de cultivos biológicos.
3. Alternar periodos de actividad y descanso.
4. Mantenerse activo física, mental y socialmente.
5. Cultivar la paz interior y la de su entorno a través de la práctica de las virtudes y los valores
6. Evitar el cigarrillo, el alcohol y las drogas ilícitas (que pueden ser vistas como medios de escape al estrés, pero que al contrario pueden

aumentarlo, al igual que empeorar sus consecuencias).

7. Tener vida sexual sana, evitando los excesos.
8. Dormir 8 horas diarias en el horario adecuado.
9. Mantener contacto con la naturaleza.
10. Recuerde las emociones en si no son el problema, es su intensidad y frecuencia.

