

En algunos países se exige a las empresas que se ocupen de la salud

E

El estrés es una respuesta fisiológica ante una situación no prevista que sale de control y cuando esto pasa, el cuerpo puede reaccionar de forma negativa afectando el funcionamiento del sistema.

Si bien es cierto que las cosas pueden salirse de control, esto es algo que no se puede evitar, debido a que la misma sociedad implica vivir en situaciones límite como son las presiones laborales, peleas familiares, estar todo el tiempo contrarreloj, aquí lo interesante es aprender a manejar tales situaciones.

“Uno no tiene control sobre hechos externos como las crisis económicas, la inseguridad, la po

breza, pero sí puede aprender cómo manejar tales situaciones a fin de que ello no repercuta directamente en la salud” Alejandro Espinosa Sosa. Director del Instituto para la Síntesis en Medicina (ISM).

México es uno de los países que se rige por la competencia, **en la escuela enseñan a los niños a ser “los mejores” y crecen pensando que tiene que competir con los demás para**



demostrar superioridad,
especialista.

dijo el

Por otra parte en los ambientes laborales competir es sinónimo de avanzar, favoreciendo una dinámica poco saludable, es un hecho que el estrés genera consecuencias negativas para la salud, desde cansancio, fatiga crónica y contracturas musculares, hasta alteraciones de los sistemas hormonales, que a su vez afecta el buen funcionamiento de la hipófisis, el páncreas o la tiroides.

También puede ocasionar altos niveles de inflamación e iniciar cuadros de colitis, gastritis o dermatitis, los cuales se consideran efectos secundarios a situaciones límite persistentes en periodos prolongados de tiempo.

15 por ciento de las enfermedades cardiovasculares de los hombres y 20 por ciento en las mujeres, están relacionadas al estrés en el trabajo".

No es que el estrés sea la única causa de muchas de las enfermedades que aquejan a la población, pero se ha comprobado que existen variables, como: alimentación, ambiente laboral, respuesta ante las situaciones de crisis o ritmo de actividad, por mencionar algunas.

Los primeros síntomas para identificar a una persona estresada van desde las contracturas musculares o problemas lumbares, reflejo de una tensión muscular sostenida, hasta insomnio, alergias, apatía, infecciones persistentes de todo tipo, depresiones y agotamiento crónico, por mencionar algunas.

Uno de las recomendaciones es aprender a hacer pausas, con el propósito de desconectarse por completo de la actividad en la que estaban absortos para relajarse, meditar, incluso, con el apoyo de yoga pueden lograrse resultados sorprendentes.

Agradeciendo su tiempo, me despido de ustedes esperando que esta breve reseña pueda ayudarle en algún momento.

FUENTE INFORMATIVA: Revista Manufactura

{fcomment}