



EL ESTRÉS Y EL DOLOR

La palabra estrés se usa todo el tiempo, pero es una palabra difícil de definir. Incluso los expertos en el estrés no siempre están de acuerdo en cómo definirlo. Una forma de definir al estrés es “un aumento en la excitación del sistema nervioso”, cuando tu cuerpo y mente están trabajando más y más rápido. La relajación es lo opuesto al estrés. Cuando estás relajando, tu sistema nervioso trabaja más lento y más fácil. Las cosas que causan estrés (como el tráfico, los cobros, y el dolor) se denominan factores estresantes.

Piensa en tu cuerpo como un automóvil y en su sistema nervioso como el motor del automóvil. Cuando conduces el automóvil, debes de acelerar y disminuir la velocidad con el flujo del tráfico. El motor del automóvil acelera más cuando llega a la carretera y menos al estar frente a un semáforo. Al igual que el motor de un automóvil, tu sistema nervioso naturalmente se acelera y desacelera durante el día, dependiendo de lo que estés haciendo, pensando y sintiendo, y de lo que está sucediendo a tu alrededor. Estos cambios en el nivel de estrés de tu cuerpo son normales y saludables.

Cuando tienes muchos factores estresantes en tu vida, es cuando el nivel de estrés en tu cuerpo puede permanecer demasiado alto durante largo tiempo. ¡Esto podría ser como conducir demasiado rápido en primera velocidad! Con el tiempo, el estrés puede hacer que las cosas dentro de tu cuerpo se desgasten, dando como resultado síntomas físicos (como dolores de cabeza, erupciones cutáneas, problemas estomacales, fatiga, presión arterial elevada y aumento del dolor) y síntomas emocionales (como depresión y ansiedad). Si el estrés permanece demasiado alto durante el tiempo suficiente, pueden producirse problemas más graves, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Una vez más, piensa en el motor de un automóvil. Cuanto más estrés pongas en el motor de un automóvil, más rápido se desgastarán las piezas del motor. Las partes más débiles o más propensas del motor se desgastarán primero. Al igual que el motor de un automóvil, los sistemas más propensos de tu cuerpo se verán más afectados por el estrés que otros sistemas. Es por eso que diferentes personas tienen diferentes síntomas físicos y emocionales cuando están bajo demasiado estrés. Piensa en lo que sucede en tu cuerpo cuando está bajo demasiado estrés, y eso te dará una idea de qué sistemas corporales están más predispuestos a los síntomas relacionados con el estrés. Las partes de tu cuerpo lesionadas son probablemente algunas de tus áreas más propensas ahora. Tu nivel de dolor es probablemente una de las primeras cosas que se verá afectada cuando tu nivel de estrés sea demasiado alto durante demasiado tiempo. Por lo tanto, es muy probable que descubras que las técnicas de reducción del estrés (como la regulación de la respiración y los ejercicios de relajación) pueden ser efectivas para controlar el dolor. ¡Recuerda que las técnicas de manejo del estrés son habilidades que requieren de la práctica para ser efectivas!