

Eustres Y Distres

EUSTRES Y DISTRES

INDICE

- Introducción.
- Estrés.
- El concepto de estrés.
- El estrés actual.
- Orígenes del estrés. Causas.
- Personalidades tipo.
- Síndrome general de adaptación: Fase de alarma, fase de resistencia, fase de agotamiento.

INTRODUCCIÓN

Nuestro cuerpo es mucho más que una máquina, por separado cada pieza parece el componente de un aparato mecánico, bomba ,filtros, depuradora, sistemas de control, pero unidas engarzan un ser vivo con capacidad de comprenderse a si mismo y a su entorno .Este ser es capaz de desarrollar un estado consciente y tranquilo, o ceder a la presión social y vivir en un mar de estrés, hay un mar interior de calma o de tensión..

Este ser que surge de la unidad ha sobrevivido a múltiples peligros, desde el comienzo de su proceso evolutivo hasta el instante más reciente, ha tenido que enfrentarse a retos que han puesto en riesgo su supervivencia. Siempre ha contado con un aliado interno :el estrés, el estrés nos ayudó a enfrentarnos a un medio hostil que requería una respuesta rápida y eficaz, se volvió automática para ser más eficiente aún, y esta respuesta inconsciente, muy rápida e instintiva, desarrollada para facilitar la supervivencia es hoy el problema, porque el medio que nos dio origen ya no existe y nosotros solo estamos adaptados genéticamente a ese específico medio que ha desaparecido y jamás retornará.

La respuesta correcta en nuestro medio original frente a un elevado estrés era: lucha o huye, y en ambos casos las sustancias que se vertían a la sangre para prepararnos ante un esfuerzo intenso y explosivo eran consumidas, hoy hay que aguantar situaciones tensas ante personas que se hallan en una posición de autoridad, sin embargo aguantar contracturado me intoxica, resistir en calma es lo correcto, pero todo mi acervo genético se rebela, solo una adaptación cultural como la relajación puede permitir adoptar formulas adecuadas de comportamiento que impidan que la tensión me envenene. La fuente primordial del estrés es hoy de origen social , es permanente y de una intensidad en ocasiones intolerable. El cuerpo resiste con dificultad esta presión y llegado cierto punto se desencadenan patologías cuyo origen es el estrés, combatir el estrés es como ninguna otra cosa cuidar la salud y permitir que suceda un nuevo proceso evolutivo basado en el desarrollo de la conciencia tranquila.

EL ESTRÉS

No existe un recurso tan valioso para movilizar los recursos vitales en nuestro cuerpo como el estrés, no existe un peligro mayor para nuestra vida que ser consumidos por la energía capaz de ser desplegada por el estrés. Enemigo o aliado ese es el puesto del estrés en nuestras vidas. Existe un estrés positivo: el eustrés capaz de llenar nuestra vida de energía y vigor, de permitirnos experimentar la existencia como el mejor de los regalos, permitiendo una activación de todos nuestros sistemas de forma que sus procesos se lleven a cabo de la forma más armoniosa posible dando por resultado una vida saludable y sublime. Existe un estrés negativo: el distrés, capaz de convertir nuestra vida en la antesala del infierno, de arruinar nuestros órganos internos y nuestra existencia entera, de quebrantar nuestro cuerpo y nuestra alma.

EL CONCEPTO DE ESTRÉS

Definición de Estrés

El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo específico (cualquier demanda específica que se le solicite, CALOR, FRÍO, SUEÑO, ETC.) . El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo. Estas sustancias llegarán a afectar el comportamiento produciendo un efecto social en relación a uno o varios agentes estresores que afectan a cada persona de un modo concreto.

El agente que es capaz de generar estrés en una persona produce estrés en otra, existen factores de aprendizaje que predisponen a experimentar un tipo de estrés u otro en relación con cada agente causal. En cierta forma podemos considerar el estrés negativo como el elemento responsable de producir un aumento del esfuerzo en relación al mantenimiento de la homeostasia. Si constantemente el organismo debe realizar un esfuerzo para realizar acciones que habitualmente apenas lo requieren, el cuerpo se acerca al agotamiento, cuando las contracturas aprietan la estructura de nuestro cuerpo y los músculos antagonistas se oponen al movimiento en vez de allanarlo relajándose, cualquier tarea se transforma en un esfuerzo penoso. Es precisamente en este punto cuando cualquier estímulo externo puede convertirse en un agente estresor, el timbre del teléfono, una llamada a la puerta, pueden causar alarma y un exceso de reacción; cuando esta experiencia se vuelve habitual, no resulta extraño levantarse agotado por las mañanas, y permanecer todo el día en ese estado hasta la noche que de nuevo dará lugar a un sueño en absoluto reparador.

Hemos de entender que no existen respuestas objetivas, todas las respuestas que generamos son de carácter estrictamente particular: la interpretación, emoción y sensación que acompañan al estrés son intransferibles, el estrés es un particular e íntimo mecanismo de defensa que puede transformarse en un medio de autodestrucción. Nos hallamos en el mundo y frente al mundo, lo necesitamos y a veces nos hiere, las cicatrices nos fortalecen o nos debilitan, aprendemos a adaptarnos o nos acomodamos a la inadaptación sin esfuerzo, el mundo interno y el externo interactúan, si como resultado de ello me siento mejor, puedo realizar un movimiento físico o mental más adecuado mi adaptación progresa en caso contrario una inestabilidad se produce, y facilita la siguiente.

Se considera que existe estrés cuando un estímulo somete al cuerpo a una carga que actuará en un deterioro del funcionamiento armónico del mismo, este estímulo puede ser de carácter físico, químico o de orden social o intelectual, lo que importa es la respuesta, ello nos hace considerar la necesidad de preparar al cuerpo ante los retos a que se enfrente y como dotarlo de un ramillete de nuevas y adecuadas respuestas evolutivamente estables. Un nuevo aprendizaje se hace hoy indispensable en general y de forma particular en Empresas y Colegios.

Ansiedad

Cuando se mantienen elevados niveles de estrés, durante un período grande de tiempo, comienzan a aparecer comportamientos inadecuados (o la realidad se interpreta en forma equívoca), uno de ellos es la ansiedad, un estado que sin ser patológico al principio, acaba siéndolo, debido a la suma de tensiones y sobrecargas musculares por la hiperactivación del sistema simpático-adrenérgico el cuerpo se va volviendo cada vez más sensible a estímulos menores que aún careciendo en condiciones normales de capacidad de alterar la respuesta metabólica, en una situación de hipersensibilidad acaba generando una respuesta excesiva. Un simple timbre puede hacer saltar a una persona de su asiento, o acelerar sus pulsaciones, repetido hasta la saciedad cualquier estímulo externo parece ser capaz de desencadenar un estallido, que se traducirá en un aumento del ritmo cardíaco, aceleración de la respiración, elevación de la presión arterial, vertido de lípidos al torrente sanguíneo, y un largo etc. Absolutamente innecesario para tan mínimo detonador.

El Estrés causas externas.

En general la respuesta excesiva que se observa en las personas alteradas por el estrés tienen un origen múltiple. Es difícil, aunque no imposible, que un solo estresor llegue a generar una respuesta anormal de estrés desmesurado, lo corriente es que la acumulación de estresores desencadene una situación en que el próximo estímulo desbordará el vaso. Lo peor es que con el paso del tiempo el cuerpo va acumulando tensión, los músculos se convierten en los discos duros de la tensión, hay una descarga en placa motora tan permanente como

innecesaria que aunque inconsciente afecta al estado de vigilia, ya que el agotamiento que produce disminuye la energía necesaria para cosas tan sencillas como prestar atención o realizar un esfuerzo voluntario y mantenido, un problema de origen muscular acabará afectando al sistema circulatorio debido al sobre esfuerzo que ha de realizar el corazón para vencer la resistencia que impone la musculatura sobre las arterias. Y así sucederá en cadena con el resto de sistemas y el funcionamiento general del cuerpo en su conjunto: como en una pirámide de naipes cada uno cayendo sobre el otro..... y la estructura va cediendo, todavía aguantan, ¿pero hasta cuando?. Las demandas ingratas instalan la presión sobre nosotros, la musculatura responde a la carga con tensión, el sistema nervioso central lee la musculatura y una emoción negativa invade nuestro ser. El veneno de la tensión se difunde, el distrés en acción.

Distrés .

Podríamos definir el distrés como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés, desde cuando gana el propio equipo a la suerte en los juegos de azar, en ambos casos se producen infartos por exceso de júbilo.

Podemos contemplar como en pocas ocasiones tenemos a nuestro alcance elegir las impresiones que inciden sobre nosotros, sin embargo es posible aprender a responder de una forma equilibrada, la relajación ayuda en este sentido de forma muy eficaz.

Eustrés .

Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso.

El eustrés es asimismo un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital. En realidad las técnicas de relajación nos orientan más hacia un estado de eustrés que a uno de calma boba, que nos resulta inútil para nuestros deseos de acción y realización, el estado de eustrés es el objetivo de la relajación, la relajación es para la acción. El objetivo de las técnicas de relajación sería lograr actuar en el mundo sin los efectos negativos del distrés, preparándonos para una vida creativa, en la que puedan llegar a disfrutarse sin miedos de los momentos felices y afrontando con realismo otros que sucederán de forma inevitable. La creatividad facilita una vida en que los problemas tienden a resolverse, los problemas existen para todos, unos demoran su solución y otros se enfrentan a ella.

Podemos comprender que el Eustrés no solo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa.

EL ESTRÉS ACTUAL

No somos el producto de un acto creador, todo el proceso evolutivo llevó a nuestra especie a dotarse de unos mecanismos de respuesta capaces de adaptarnos al medio en primer lugar y más allá de esto, en segundo lugar de adaptar el medio a nosotros. Lo primero lo hicimos bastante bien, el ser humano evolucionó y se desarrolló ocupando todos los habitats disponibles, adaptándose a ellos, el problema vino cuando comenzamos a modificar el medio de forma que este se adaptara a nosotros , fueron pequeños cambios al principio . Si un poco es bueno más será mejor, esta regla es tan sencilla que no funciona casi nunca, del fuego hemos pasado al cambio climático por

exceso de anhídrido carbónico, el hombre ya no cambia su entorno, cambia el clima global del planeta y se pone en peligro a si mismo.

Funcionamos bien mientras nuestras respuestas han de ser inmediatas y producen un efecto local, andamos mal cuando nuestras acciones tienen efectos que se habrán de comprobar a largo plazo y lejos de aquí. Nuestro cerebro de primate está preparado para el ahora, y hay una gran cantidad de acciones que son fascinantes a corto plazo y espeluznantes a medio y largo término.

En este momento ya no es el medio natural el agente causante de estrés, esencialmente porque ese medio ya no existe. Si los estresores auténticos ya no existen, no hemos de preocuparnos han venido a ocupar su lugar multitud de estresores imaginarios y un medio ambiente virtual capaz de afectarnos más que el real. Estamos adaptados a un aire puro, a mirar al horizonte y las estrellas, a consumir alimentos naturales y agua limpia, consumimos alimentos con todo tipo de aditivos, agua clorada, aire acondicionado y una pared es nuestro horizonte cotidiano. ¿De donde vendrá este estrés?.

ORÍGENES DEL ESTRÉS

Podemos comprobar que existen innumerables agentes externos e internos capaces de producir un impacto en nuestro sistema nervioso y hormonal, de tal intensidad que son experimentados como distrés, no es necesario que el agente desencadenante sea muy poderoso, basta que la respuesta al mismo lo sea. Precisamente esto es lo que nos proporciona una oportunidad, no podemos apenas influir sobre el agente pero siempre podremos hacerlo con la respuesta, podemos intentarlo al menos.

Podemos dividir en clases las causas del estrés aunque esto solo nos proporcionará una idea aproximada, ya que es la combinación de agentes de diversa procedencia lo que acaba provocando respuestas excesivas.

Causas:

- 1.- Sociales: trabajo, familia, otras relaciones.
- 2.- Biológicas: enfermedades, sucesos ligados a procesos degenerativos.
- 3.- Químicas: alcohol, tabaco, drogas.
- 4.- Climáticas: Frío, calor, etc.

Cualquier clasificación es incompleta ya que todas las posibles causas interactúan entre sí produciendo otra combinación causal que también deberíamos incluir y así hasta el infinito.

Sociales.

Todos desarrollamos una personalidad que nos libera y esclaviza a la vez, nos es muy útil porque automáticamente reacciona frente a las situaciones cotidianas adaptándose a ellas sin apenas esfuerzo, y nos esclaviza porque una vez que el instinto se encarga de las respuestas las aplica con gran velocidad, aunque no sean adecuadas, y cuesta mucho esfuerzo recuperar el desatino. No hemos tenido un entrenamiento para desarrollar nuestra personalidad como un mecanismo capaz de resolver problemas con eficacia, y de adoptar la solución más adecuada ante la perspectiva que se nos presenta. La personalidad ha sido educada por el palo y la zanahoria, no para elegir entre el palo y la zanahoria, ni para vislumbrar otro horizonte que la rueda de la noria, que gira y no lleva a ninguna parte. Todos tenemos una personalidad pero no es nuestra, nos la han puesto, nos han dicho que pensar, que religión es la verdadera, que sistema político es el mejor, que país es el mejor, que idioma es el mas completo y preciso para expresarse y cual es la mejor literatura, y cual el mejor clima, casualidad el nuestro es el mejor siempre. Todas las personalidades no son exactamente iguales, como no lo son todos los naranjos, existen diferencias debidas a los genes, a variaciones educativas y a rasgos locales propios de cada población, este conjunto de variables facilita el que haya diversos modos de reaccionar frente al estrés.

Nos encontramos con que a nivel social el estrés dependerá del entorno local en que me encuentre y de mi propia personalidad, quedará determinado por lo que sucede y como lo interpreto, cada cultura tiene un patrón de respuestas en relación a la muerte, la enfermedad, el dinero o la familia, ello determinará las respuestas y el nivel de adaptación posible. Cuantas menos opciones tenga: mas estrés, un idioma me esclaviza completamente, ya que solo puedo expresarme o entenderme con el, las sociedades bilingües tienen más opciones, el que añade un tercer idioma a su acervo cultural adquiere más que palabras, se proporciona una visión distinta de los vocablos, la

realidad y su significado, el que añade un idioma como la música alcanza perspectivas que otros no pueden ni soñar.

Biológicos.

Toda enfermedad genera una sobrecarga inducida al organismo debido a la necesidad de adaptarse para superar la patología, y todo distrés afecta al sistema inmunitario favoreciendo la enfermedad y dificultando la recuperación, he aquí una ecuación cuyos términos son: enfermedad igual a distrés, mas distrés más enfermedad, es una ecuación perversa de la que solo se sale cuando el organismo tiene suficiente vitalidad para poder superar la combinación de esfuerzos requeridos para ello.

En resumen el distrés produce enfermedad y la enfermedad produce distrés.

Químicas.

Existen sustancias como el alcohol, el café, el tabaco, las drogas, que son capaces de producir una demanda de adaptación al organismo que, cuando sobrepasa ciertos límites, impone una penalización para su funcionamiento. Esa imposición le obligará a actuar con una merma de las posibilidades originarias que cada vez y conforme las sustancias tóxicas aumenten u otros estresores se manifiesten, irán exigiendo al cuerpo desempeñar sus funciones básicas con un mayor deterioro, dificultando la nueva adaptación a un próximo futuro esfuerzo.

También son causa de distrés biológico la carencia de nutrientes básicos para el mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo.

Climáticas.

Es comprensible que temperaturas extremas son capaces de afectar al funcionamiento del organismo, modificando los requerimientos para adaptarse al medio, ya sea el frío o el calor exigen adaptaciones que consumen recursos, lo mismo sucede con la altura, una persona que vive en lo alto de los Andes modifica su química interna de forma que su sangre pueda absorber más oxígeno, ello la vuelve más espesa y esta simple adaptación a la altura modifica sus expectativas de longevidad y dificulta nuevas adaptaciones.

El problema comienza cuando cambios leves de temperatura, el viento de poniente u otros, o todos, o un poco de lluvia son capaces de producir una alteración de importancia en la sensación o emoción. Cuando cambios que pasan imperceptible a los demás son capaces de afectar hasta el punto de que aparecen somatizaciones; pequeños cambios en los factores ambientales provocan alteraciones importantes en la salud percibida. Ello no solo vendría a indicar o elevar el nivel de estrés sino que nos informa de un alto nivel previo que ha dificultado adaptarse a pequeñas modificaciones posteriores.

El factor personalidad entra aquí de lleno a formar parte del cómo y porque el estrés percibido afecta a cada sujeto de forma distinta. Es cierto que existen personas que son más proclives que otras a padecer estrés que otras y con características de respuesta a los estresores muy definidas.

Personalidades tipo.

Tipo A.

Caracterizada por vivir dependiendo del distrés. Todo ha de hacerse para ayer, además de ser urgente es importante que así sea, se ha de hacer rápido, el límite de tolerancia para los errores se aproxima a cero. No solo se mueve rápido, sino que come de forma apresurada, habla a toda velocidad, las semanas y los días pasan a toda prisa, y la vida se consume así como una vela azotada por el viento, el estado de alarma y la impaciencia son su ecosistema. La vida es una batalla que hay que vencer, para que unos venzan otros tienen que perder, es su filosofía, y en base a ella ha de actuar.

El estado de alarma permanente somete al corazón a un castigo incesante, no es de extrañar que las patologías que afectan al sistema circulatorio causen estragos entre este particular grupo de población.

Tipo B

Una conducta tipo B supone un modelo de aceptación negativa, las cosas suceden, no parece que pueda hacer nada por incidir sobre los resultados de las acciones, nada de lo que se hace parece dar los resultados apetecidos, nunca cobra uno su seguro de vida. ¿Prisa para que?, de todas formas da igual, nada bueno ocurre.

Aunque goce de una salud aceptable, de un trabajo tolerable, de una casa, etc. etc. no se da cuenta, no percibe lo que tiene sino lo que le falta, no es de extrañar que ese estado de sufrimiento perpetuo lleva en ocasiones a estados depresivos, y se generen patologías de carácter degenerativo, se provoca un envejecimiento mental y físico prematuro.

Tipo C.

Es la más escasa y la más saludable, no es lo contrario al tipo A ni al B, es diferente, tiene sus urgencias pero es paciente con ellas, sabe manejar el tiempo y cuida su cuerpo, no tiene que hacer muchas cosas a la vez, y

establece un orden de prioridades. Por lo general intenta activamente disfrutar de la vida, sabe que no es fácil pero aspira a ello, no espera que los demás lo comprendan, ayuda a otros pero no espera nada a cambio, tiene confianza en si mismo y no busca la aceptación ajena, los demás no son motivo de inseguridad en su vida, disfruta de la compañía sin sentirse coartado por ella. En resumen sabe que la vida dura un tiempo, lo aprovecha, sabe que hay sufrimientos y deleites, sufre con unos y goza con los otros, no se queda enganchado a la droga del sufrimiento como hace la mayoría, no critica, hace. Intenta vivir de forma comprometida. La salud le acompaña.

Salud y estrés.

Determinadas formas de comportamiento afectan negativamente a la salud, y otras la favorecen, ¿por qué?, porque no puede ser de otra forma: cuando el cuerpo está sometido a una respuesta de alarma permanente todos los sistemas y funciones ven acelerados su cometido y al final un órgano diana falla, una personalidad tipo C confía y no responde desahogada ante todo estímulo, las fases de alarma se reducen y el cuerpo resiste. En el pasado quizás no hubiera sobrevivido, responder de forma limitada o no responder frente a un ruido en la maleza que quizás sea un depredador puede salir bien 99 veces pero si a la 100 hay un depredador real, se acabó, pero estamos hablando del pasado en que las fases de alarma eran previsiblemente pocas y valía la pena responder en exceso a todas, sin embargo ahora los estresores capaces de producir una reacción de alarma son casi infinitos y el que no va a subsistir es el que reaccione en exceso ante todos ellos. Ello no elimina el que nuestra programación genética nos impele a reaccionar en exceso y que solo una adaptación cultural como la relajación nos impedirá este desatino.

SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN.

Respuesta de estrés. Fases

El cuerpo responde frente a un peligro inminente en tres fases: alarma, adaptación y agotamiento.

FASE DE ALARMA.:

Es un medio de defensa ante una amenaza inmediata y real, el cuerpo responde incluso sin que seamos conscientes de ello, y nos prepara para sortear el riesgo o enfrentarnos a él con todas las energías disponibles. De la reacción inmediata se encarga el sistema neuroendocrino por medio de la segregación de hormonas que aceleran el pulso, aumentan el ritmo respiratorio, y nos vuelven más excitables de forma que nuestra reacción pueda producirse rápidamente. El cuerpo se prepara a velocidad de vértigo para la lucha o la huida, y se producirán los cambios internos que reducirán pérdidas en uno u otro caso. La lucha o la huida quemarán las energías y si todo salió bien, el cuerpo se recuperará con normalidad de este esfuerzo.

La Adrenalina y noradrenalina activan todos los sistemas para que funcionen al límite, adecuándose a las necesidades de un escaso espacio de tiempo, el cortisol segregado colabora en la acción de recuperación aportando energía y produciendo efectos anti-inflamatorios.

El inconveniente es que una reacción tan poderosa repetida multitud de veces por estresores menores, exige al cuerpo a someterse a una carga forzada no exenta de riesgos, la adrenalina nos consume y la cortisona ataca al sistema inmunitario cuando reaccionamos de forma excesiva ante cualquier estresor.

FASE DE RESISTENCIA

Cuando la fase de alarma se repite, o se mantiene en el tiempo el cuerpo reacciona adaptándose al esfuerzo requerido, ya sea este la altura o vivir en un piso con vecinos ruidosos, si no puede hacerse nada para retornar al equilibrio orgánico original el cuerpo se adaptara, si ello es posible, aunque pagando un coste, una sobrecarga en el precio de la existencia, esta sobretasa se paga por haber sacado al cuerpo del equilibrio homeostático en que se encontraba tan a gusto, el cuerpo sigue funcionando pero no tan fino como antes. Podemos imaginar un coche en el cual se carga en la baca un saco de 50 Kg., seguirá funcionando, se adapta, sus sistemas se acomodan al nuevo esfuerzo, su mecánica sufre un poco más, su motor sufre un poco más, su resistencia al aire es mas deficiente, etc., no podrá competir con otros coches de su categoría sin sobrepeso. Probablemente durará menos también.

En el cuerpo humano los sistemas están mucho más íntimamente conectados que en un automóvil, muchos van a ser los efectos secundarios de una fase de alarma repetida, ya que además de afectar al funcionamiento ergonómico y energético del vehículo humano, la misma forma de percibir la vida será modificada, nuevas limitaciones se añaden a otras anteriores. Lo peor es que incluso esto puede llegar a suceder tan lentamente que casi no nos damos cuenta, o incluso lo consideremos normal, yo no noto el esfuerzo ya que todo lo hace el sistema nervioso autónomo por su cuenta. Puedo notar los efectos:

- Dolores de cabeza ocasionales, que se repiten poco a poco más a menudo
- Una fatiga crónica que no parece desaparecer con el reposo, antes si lo hacía.
- Problemas circulatorios, pesadez en las piernas, varices quizás.
- Contracturas musculares en cuello, dorso y zona lumbar, que no ceden descansando.

- Pérdida ocasional de memoria, que aumenta y me irrita al principio.
- Dolores de estómago, problemas para hacer la digestión, estreñimiento.
- Tics nerviosos.
- Dificultad para dormir, o descansar.
- Aumento de las adicciones, comida, bebida, tabaco.
- Falta de concentración.
- Pesimismo.
- Sensación de fracaso

La Fase de AGOTAMIENTO .

Llega un momento en que el cuerpo no puede continuar el esfuerzo, tras la resistencia continua, las energías se acaban, el equilibrio interno después de estar amenazado largo tiempo se rompe, el sistema inmune se ve afectado, la capacidad de resistir a los agentes patógenos de cualquier tipo disminuye y la enfermedad aparece, si el desgaste previo ha sido suficiente la vida corre peligro, en caso contrario el cuerpo tras un descanso suficiente aún se recupera parcialmente aunque con secuelas derivadas del colapso sufrido; derrames cerebrales, hipertensión, úlceras, infarto, cáncer, infecciones, tienen la puerta abierta en un organismo debilitado.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net