

# ESTRÉS Y ANSIEDAD

*MEDICINA INTEGRAL*

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD  
CON TERAPIA DE ACOPIO, TERAPIA DE EXPOSICIÓN Y  
REACTIVACIÓN, TERAPIA DE ACTUACIÓN,  
ACTIVIDADES GRUPALES Y  
OTROS EJERCICIOS Y TÉCNICAS



## ESTRÉS FÍSICO

Muchas personas viven estresadas y no se dan cuenta. Este apartado va dirigido a ellas.

Sus familiares y compañeros los notan más irritables, “nerviosos”, cansados, pero la persona no lo registra. O se da cuenta, pero no toma conciencia de su estado, como para salir del mismo.



Llamamos “estrés físico” a todos aquellos síntomas que acompañan los estados de estrés, sea la persona consciente o no de ello.

No hablamos de un estrés diferente. Solo enunciamos los síntomas, con la intención que si alguno se siente identificado, sepa que probablemente padezca estrés, y necesite tratamiento. Como desarrollamos en [el camino del estrés](#).

### ¿Por qué el estrés da síntomas físicos?

El motivo por el cual el estrés se presenta con síntomas físicos, es porque toda emoción va unida a uno o varios síntomas (ver [emociones y síntomas](#) en el [circuito pensamiento-emoción-síntoma](#)).

NO HAY EMOCIÓN SIN SÍNTOMA. Y como las emociones están alteradas en el estrés, la persona padece síntomas, consultando al médico clínico o al especialista correspondiente.

### Signos y síntomas del estrés físico:

- **Agotamiento psicofísico:** incluye:
  - Cansancio
  - Falta de aire, agitación
  - Palpitaciones
  - irritabilidad, malhumor
  - inestabilidad emocional, ataques de ira
  - pensamientos negativos
  - dificultad para distenderse
  - mal rendimiento laboral
  - dificultades de relación (pareja, familia, trabajo)
  
- **Contractura muscular:** esta se produce por aumento del tono muscular a causa del estrés, el cual induce cambios en el cerebro (aumento del efecto del cortisol y noradrenalina, y disminución de la serotonina entre otros) que en definitiva, sumado al mal descanso, producen una contractura crónica.  
Incluye:
  - Cefalea tensional
  - Migraña por estrés
  - Lumbalgia
  - Dorsalgia
  - Tendinitis

- Fibromialgia

- **Problemas digestivos:**

- Gastritis
- Epigastralgia (dolor de estómago)
- Reflujo gastro-esofágico (empeora con angustia y estrés)
- Dispepsia (maldigestión, eructos, nudo epigátrico)
- Colon irritable: distensión luego de comer, dolor, cambios evacuatorios
- Constipación y/o dificultad para evacuar
- Diarrea o urgencia evacuatoria
- Maldigestión: cefalea, pesadez, somnolencia.



- **Trastornos del sueño:**

- Insomnio de conciliación: dificultad para comenzar el sueño
- Insomnio de fragmentación: dormir entrecortado
- Insomnio de la segunda mitad: despertarse antes de tiempo.
- Dormir menos de lo necesario
- Levantarse cansado: “duermo pero no descanso”
- Pesadillas, angustias, sobresaltos

- **Dificultad en las relaciones sexuales**

- Dificultad para relajarse.

- **Hipertensión arterial:** toda persona hipertensa, empeora con el estrés. A su vez, el estrés puede ser un disparador de hipertensión arterial, en una persona genéticamente predispuesta. Es como una rueda que se retroalimenta.

- **Motivos:**

- la persona se hace mucho problema por las cosas (hipersensibilidad ansiosa),
- porque se “traga” muchos conflictos sin expresarlos (**inhibición de la acción**).
- El estrés suele ir acompañado de mal descanso y alimentación, lo cual empeora la hipertensión.

Lo mismo podría decirse de los problemas cardíacos.

- **Cefalea:** ya sea cefalea tensional o migraña, ambas empeoran en situaciones de estrés.

- La cefalea puede hacerse crónica, si el estrés es crónico.
- La migraña aumenta en frecuencia e intensidad.
- Cualquier tipo de cefalea suele responder menos al tratamiento, si persiste el estrés crónico.
- Ciertos trastornos de ansiedad (como el TAG, enfermedad de la preocupación) producen contractura muscular, lo cual empeora la cefalea.

- **Piel:** Se producen problemas nuevos o empeoran otros problemas pre-existentes:
  - Dermatitis
  - Eczema
  - Alergias rebeldes al tratamiento
  - Ronchas intermitentes
  - Alopecia (caída del cabello)
- **Endocrinología:** el estrés es disparador de muchas enfermedades.
  - Diabetes
  - Hiper e hipotiroidismo
  - Obesidad
  - Menopausia precoz
  - Alteraciones del ciclo menstrual

### La lista sigue.....

Podríamos seguir enumerando infinidad de síntomas del estrés. Lo importante es saber que son un AVISO que algo anda mal y es necesario un tratamiento del estrés lo antes posible.

### Neuronas del hipocampo sensibles al estrés

La siguiente es una fotografía real de neuronas del hipocampo, donde se inicia el proceso de memoria. Ellas son muy sensibles a todo tipo de estrés. Quizás al verlas, nos ayude a cuidarlas mejor.

