

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
CON TERAPIA DE ACOPIO, TERAPIA DE EXPOSICIÓN,
TERAPIA DE ACTUACIÓN Y TERAPIA DE
ACTIVACIÓN. GRUPOS Y
TRATAMIENTO INDIVIDUAL.



VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

Hay individuos que son más vulnerables que otros. En la misma situación, unos se estresan y otros no. Hay muchas teorías para explicarlo, incluso con datos confirmados desde la neurociencia.

Hay dos aspectos de la vulnerabilidad: la heredada y la aprendida.



Estrés heredado y aprendido

Vulnerabilidad heredada

La vulnerabilidad que se hereda tiene relación con una cierta hipersensibilidad (sensibilidad ansiosa o neuroticismo, como veremos), que hace que la persona perciba como una amenaza lo que es un simple problema (tendencia a dramatizar) y entonces reaccione en forma exagerada (desadaptada, estresada).

Vulnerabilidad aprendida: La inhibición de la acción

La vulnerabilidad aprendida, siguiendo a **Henri Laborit**, tiene que ver con cierta *impotencia agresiva* que se llama “**inhibición de la acción**” o agresividad defensiva. Esta resulta cuando frente a una situación conflictiva, la persona no puede luchar (*fight*), huir (*flight*), desmayarse (*faint*) o congelarse (*freezer*)- las 4 f. En este caso, al quedar inhibido, por ejemplo de reaccionar frente a un padre rígido o frente a una madre invasiva, le produce ira, que queda contenida. Laborit la llama **agresividad defensiva**, que puede ser de **angustia** si se inhibe, o de **irritabilidad** si todavía intenta luchar. Las consecuencias pueden ser:

- Alteraciones psicosomáticas (hipertensión arterial, úlcera gástrica, migrañas, psoriasis)
- Trastornos de ansiedad
- Depresión
- Desesperanza aprendida (de Martín Seligman)
- Sumisión al dominante
- Dificultad para ser uno mismo
- Aprendizaje de que la acción es ineficaz (“no puedo”, “no soy capaz de enfrentar situaciones”)

El hecho es que la persona “aprende” a reaccionar de esta manera traumática y estresada. Y es posible que ante situaciones conflictivas de la vida diaria vuelva a sentir esta mezcla de impotencia, agresividad, angustia o irritabilidad, lo cual contribuye a su estrés crónico.

Esto es peor que el estrés diario. Por ejemplo produce una descarga de noradrenalina en lugar de adrenalina, que es 10 veces más hipertensora que la adrenalina, favoreciendo la hipertensión a largo plazo u otros trastornos.

Lo aprendido en el estrés y la genética

Estos estudios confirman que en el estrés es tanto o más importante el ambiente que los genes. Nos ilustra Andrea Márquez López Mato “*el conocimiento del genoma nos ha demostrado que la cultura es más genética*”, refiriéndose al ambiente donde se educa el ser humano. Y agrega “*toda patología psiquiátrica se produce por exceso o por defecto de neurotransmisores... o de mimos. Esto se va a traducir de por vida en huellas neurobiológicas que se traducen en tendencia al estrés o a la depresión*”

Y continúa: “*la inhibición de la acción es un fracaso del mecanismo de lucha o huida frente a un conflicto. Puede ser en realidad un olvido necesario para sobrevivir. Es necesario olvidar para subsistir, luego, la inhibición de la acción, que es instintiva, se transforma en aprendida, por lo cual también puede heredarse*”. Esto se llama “**conducta epigenética**”, es decir lo aprendido por encima de lo genético, pero que luego se transmite.

Por ejemplo, frente a un jefe autoritario, quién reaccionó en forma inhibida en su familia cuando era pequeño, tenderá a hacerlo también con el jefe actual, salvo que cambie. Por lo cual oscilará entre la sumisión y la irritabilidad, ambas agresividades encubiertas pero no resueltas, en un estado de tensión constante, de estrés crónico. El cual como vimos es fuente de ansiedad, angustia, depresión. O evasión con adicciones.

(*) Adaptado de Andrea Márquez López Mato, Inhibición de la acción, simposio Gador, Buenos Aires 2006.

¿Se hereda el estrés?

También se conoce una predisposición genética al estrés. Por ejemplo los portadores de alelo corto del gen que regula el transportador de serotonina (SERT), tienen más posibilidades de tener niveles anormales de ansiedad, adquirir respuestas condicionadas al temor y tener trastornos afectivos.

La serotonina se relaciona con rasgos de vulnerabilidad al estrés y la ansiedad a lo largo de la vida (endofenotipos). La noradrenalina y el eje hipotalámico se relacionan con más alteraciones de estado.

Neuroticismo: se describe en personas ansiosas, preocupadas. Esta relacionado con la *sensibilidad ansiosa*. Las personas hipersensibles, con temor a sensaciones del cuerpo, a perder el control de su mente, a tener reacciones ansiosas delante de otros. Esta hipersensibilidad tiene un 50% de heredabilidad genética según Eysenck y muchos investigadores.

De todas maneras, más allá de toda vulnerabilidad heredada o aprendida, siempre queda la posibilidad de decidir qué hacer con esto, cómo aprender a manejarlo para el propio bien.

Dr. Juan José Cuadro Moreno