



El estrés manifiesta su influencia en nuestra vida de muchísimas maneras. Una de ellas es la reacción alérgica. :: IDEAL

**S**i algo me quedó claro en la facultad de psicología es que somos 50% genética, 50% medio ambiente. Las personas traemos en nuestro ADN una carga que el ambiente puede precipitar, según el estilo de vida que llevemos y la gestión emocional que hacemos de las situaciones a las que nos enfrentamos. Aunque recibimos bastante educación sobre los hábitos de vida saludables, sin embargo no la tenemos sobre cómo enfrentamos a nuestros problemas y dificultades. La falta de habilidad en este sentido puede desembocar en trastornos psicológicos que a su vez, tienen un impacto en nuestro organismo.

#### El caso de Marta

Marta vino a mi consulta hace seis meses. Llevaba rondando por diferentes médicos y especialistas que no terminaban de dar con el porqué de su dermatitis atópica. Le mandaban medicamentos y mejoraba, pero

## La alergia que tengo, ¿es culpa del estrés?

La psicóloga Zoraida Rodríguez muestra las interacciones entre este mal y sus manifestaciones



o el problema aparecía de nuevo cuando se dejaba de tratar o cuando irremediablemente debía abandonar el tratamiento para no sufrir los efectos secundarios. Había probado con fármacos, remedios naturales, e incluso cambiando la alimentación. Mejoraba, pero no desaparecía.

Marta era fisioterapeuta, tenía dos niños a los que veía poco ya que mantener su consulta privada y los gastos que ésta acarrea, no era tarea nada fácil. Era la mayor de 3 hermanos, y sus padres depositaban en ella mucha confianza. Contaban con ella para casi todo. Hacía un año, su madre se cayó y sufrió unos dolores terribles de espalda, por lo que, en cuanto puede, Marta va a su domicilio a tratarla. Cuenta con el apoyo de su marido. Paco es fantástico con los niños. Los entretiene como nadie, pero suele tener poca iniciativa a la hora de planificarse y le consulta casi todo a Marta. Por lo que ella, entre paciente y paciente, comprueba su WhatsApp para contestar rápidamente los mensajes de Paco y dicho sea de paso, a los que otros clientes le mandan para consultarle alguna duda.

Marta me contaba su historia, y el peso que sentía con todas estas responsabilidades. Se sentía imprescindible pero estaba llegando un momento que su cuerpo no daba para más. Caía rendida en la noche, pero se despertaba frecuentemente invadida por las preocupaciones de su vida diaria y su trabajo. Especialmente, éste último "la dejaba seca emocionalmente". El tipo de pacientes a los que suele tratar están aquejados de grandes dolores, y como decíamos medio riéndonos en consulta (habrá que tomárselo con humor), una vez que alguien se tumba en una camilla le da por hablar. Y cierto que es. Los pacientes solían contarle sus problemas, queja tras queja, y Marta sentía que le absorbían la poca energía que le quedaba. Tampoco ella tenía muchas habilidades para cambiarles de tema o pedirles que pararan con sus quejas; por lo que al final, escuchaba y escuchaba mientras rezaba al cielo para que al paciente le diera por callarse.

La excesiva responsabilidad de Marta, el asumir los problemas de los demás como propios, no saber poner límites, y horas interminables de duro trabajo físico, le estaban sumiendo en un estado de estrés crónico. Algo muy relacionado con esa dermatitis.

#### ¿Alergia por estrés o estrés por alergia?

Lo que los médicos tienen claro a día de hoy, es que existe una relación directa entre cuerpo y mente. Los trastornos de ansiedad precipitan la aparición de ciertas enfermedades, y claro está que estar enfermo también es una fuente de estrés.

**Los médicos tienen claro que hay una relación directa entre el cuerpo y la mente, y estar enfermo es una fuente de estrés**



El equilibrio emocional evita muchas enfermedades. :: IDEAL

Cuando estamos estresados nuestro cuerpo reacciona y comienza a generar cortisol, la llamada hormona del estrés. Si la situación se mantiene, se generan tales cantidades de ella que terminan deprimiendo el sistema inmune y si eres propenso a desarrollar alguna enfermedad, con las defensas bajas, tienes más papeletas.

A la vez, si la persona comienza a desarrollar algún cuadro alérgico u otro tipo de enfermedad, las consecuencias no son agradables. Pensemos en los picores asociados a una alergia en la piel. No te puedes rascar pero te pica... y no se va... Desesperante, ¿no?

Parece el dilema del huevo y la gallina. Sea como sea, el hecho es que habrá que intervenir en todos los factores implicados, y la intervención psicológica en ocasiones, resulta imprescindible.

#### ¿Por qué aparece el estrés?

El estrés es una reacción del organismo ante un suceso que considere amenazante para la propia persona o los suyos. Esta reacción prepara al cuerpo para luchar contra la amenaza o huir de ella; en definitiva, nos pone en marcha para dar una respuesta eficaz. Si nos remontamos a la época en que vivíamos en las cavernas, el estrés nos ha sido de gran ayuda. Reaccionar rápidamente cuando veíamos que una bestia nos miraba con ojos hambrientos, nos permitía enfrentarnos a ella y neutralizarla o bien salir corriendo. La reacción del organismo es múltiple. El cuerpo reacciona de la ca-

**Con el sistema inmune deprimido, es más fácil que aparezcan esas patologías que estamos predispuestos a padecer**

beza a los pies. Se libera adrenalina y noradrenalina, respiramos más rápido para coger más oxígeno, que a través de un corazón funcionando a todo trapo, lo manda junto a estas hormonas y otros nutrientes a nuestros músculos para que puedan dar esa respuesta. La digestión se para (no hace falta ahora sangre en el estómago justo en este momento), las pupilas se dilatan para ver mejor... Y esto son solo pequeños ejemplos. Todo esto no sería posible sin la intervención de las glándulas adrenales; en concreto de la médula adrenal que activa todo nuestro cuerpo para ponerlo en marcha rápidamente. Para este proceso, también se necesita la corteza suprarrenal pero su respuesta es más lenta. En ella se libera el cortisol que va a los tejidos y a la vez manda un mensaje de inhibición al cerebro anunciándole que ya se está dando respuesta a la amenaza, por lo que el cuerpo ha de parar. ¿Por qué? Porque esta activación no puede ser permanente. Se entiende que el peligro desaparecerá y el cuerpo debe volver a la calma.

El problema es que hay situaciones amenazantes en nuestra vida diaria que no terminan en un momento; por tanto, el cortisol no cesa de generarse con los efectos inmunodepresores de los que ya hemos hablado. Con el sistema inmune deprimido, es más fácil que aparezcan esas enfermedades a las que estamos predispuestos a padecer o surjan síntomas como problemas de sueño, irritabilidad, más humor, dolores de estómago, de cabeza, de espalda... y en casos más extremos, caída de cabello o problemas en la piel.

**\*Zoraida Rodríguez le atiende en AZ Centro de Psicología. San Antón, 48-50, 1ª Planta, Oficina 6. Granada. Teléfono 676 10 67 82, y en la web www.zoraidarodriguezvilchez.es.**



Las alergias cutáneas por estrés son muy frecuentes. :: IDEAL

#### LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

La ayuda de un profesional te permitirá enfrentarte a esas situaciones difíciles en tu vida que no van a desaparecer pero a las que tienes que darle la vuelta para que dejen de afectarte, al menos, como lo están haciendo hasta ahora. Otras veces, el problema no tiene por qué venir del exterior y quizás tú seas el que vea leones, tigres y

panteras acechándote detrás de cada esquina.

Desde el entrenamiento en técnicas de relajación, al control de los pensamientos negativos y que te presionan ("debo ocuparme de todo", "esto me sobrepasa", "no llego a nada", "no puedo más"), pasando por adquisición de habilidades para enfrentarte a los problemas, son las herramientas que un psicólogo te dará para reducir tu nivel de estrés o ansiedad. En las situaciones en las que no hay solución al problema, aceptar y dejar de obsesionarse con él, es también una herramienta muy poderosa.