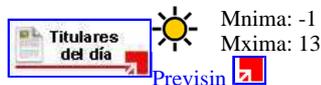


Y GANA UNO DE LOS 5 BMW SERIE 1 QUE SORTEAMOS

Año V, núm 2152 - Viernes, 23 de Marzo de 2007 - Última Actualización: 08:39h



[Páginas Amarillas](#)[Páginas Blancas](#)[Callejero](#)[Alergias](#): [Besana portal agrario](#)



María Isabel Peralta

VALORACIÓN

Su opinión sobre este artículo :



Imprimir



Enviar

Enviar noticia a...



Menéame



Digg



Del.icio.us



Fresqui



Yahoo

Nota: para poder enviar el contenido a estos servicios puede ser necesario registrarse en ellos.

Gracias a los "saltos" de temperatura o el incremento de horas de luz

Secciones

- [Local](#)
- [Provincia](#)
- [Andalucía](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Deportes](#)
- [Universidad](#)
- [Cultura](#)
- [Economía](#)
- [Sucesos](#)
- [Sociedad](#)
- [Reportajes GD](#)
- [Entrevistas GD](#)

Dos expertas granadinas enseñan a "marchitar" el estrés cotidiano especialmente floreciente en primavera

22/03/2007 - 10:07

María Gracia López

Levantarse, ducharse, desayunar, despertar a los hijos, asearlos, darles el desayuno, llevarlos al colegio, comenzar una jornada laboral de nueve a tres, salir, almorzar, dar de comer a los niños, llevarlos con la abuela, volver al trabajo, reunión con el jefe, llamadas, problemas, conflictos; salir a las siete, pero esa semana hay un cursillo organizado por la empresa, luego salir a las ocho, comprar en el supermercado antes de que cierren, recoger a los hijos, ayudarles con los deberes, hablar por teléfono con la amiga que está depresiva, bañar a los pequeños, preparar la cena, dársela, fregar la cocina, discutir con él...

¿Exagerado? No. Más de uno se puede sentir identificado con esta agenda. Y ante una vida diaria como esta, día a día, mes a mes, año tras año, lo normal es que se caiga en el estrés llamado, precisamente, cotidiano. A diferencia del vital -que se produce por situaciones estresantes intensas (la muerte de un familiar o un divorcio), y por tanto tiene un fin-, se caracteriza por la sucesión de pequeños inconvenientes que se presentan continuamente -atasco de tráfico, discusiones con la pareja que no ayuda en las tareas domésticas, berrinches del niño- y que hacen que "nos activemos física y psicológicamente muchas veces al día, al mes y al año, por lo que su efecto es más devastador que el vital", explica la profesora de Psicología de la

Canales





Especiales



Servicios

- [Clasificados](#)
- [Farmacias de guardia](#)
- [Museos](#)
- [Transportes](#)
- [Televisión](#)
- [Loterías](#)
- [Teléfonos](#)
- [El Tiempo](#)
- [Ocio](#)
- [Cartelera](#)
- [RSS](#)



Universidad de Granada, María Isabel Peralta quien, junto a su compañera Humbelina Robles Ortega, ha escrito el libro 'Programa para el control del estrés'.

Una úlcera de estómago, dificultades cardíacas, pensamientos negativos continuos que impiden disfrutar de cosas tan sencillas como un simple paseo, pueden ser los síntomas de un estrés. Las consecuencias, muchas. En primer lugar, físicamente y en el ámbito cardiovascular "aceleración del ritmo cardíaco pudiendo llegar incluso al infarto", enumera Peralta; úlceras de estómago o daños en el sistema inmunológico que hacen que las personas estresadas sean más proclives a resfriarse, sufrir una gripe o, incluso, a la aparición de un herpes. Dermatológicamente, también pueden aparecer problemas como la alopecia o la psoriasis; perder el apetito sexual debido a una disminución de las hormonas o sufrir contracturas por la tensión acumulada en los músculos.

En el apartado psicológico, y según la profesora, "un estrés prolongado produce un incremento en el nivel de cortisol, lo que a nivel cerebral afecta al hipocampo, dando lugar a trastornos en la memoria". También a estados de ánimo como la ansiedad, la ira, la hostilidad o depresión.

Para colmo, la llegada de la primavera "y también del otoño", apunta Peralta, pueden incidir en la aparición del estrés, ya que "afectan los cambios bruscos de temperatura o las horas de luz que estimulan diferentes neurotransmisores".

Para curar en casa

María Isabel Peralta y Humbelina Robles, en su libro "Programa de control del estrés", ofrecen una serie de estrategias para prevenir y afrontar el estrés:

- En primer lugar, las profesoras hablan de "técnicas de desactivación", es decir, "encaminadas a disminuir el nivel de activación cuando estamos sometidos a situaciones de estrés", aclara Peralta. Así, se trata de técnicas como la respiración abdominal, de forma pausada y profunda, o la imaginación temática: "Tratar de imaginar que estamos en una [playa](#) paradisíaca, en la montaña o en cualquier otro lugar relajante", explica.

- Control del pensamiento para la mejora de relaciones interpersonales, es decir, "se trata de controlar los pensamientos negativos ante determinadas situaciones", explica la psicóloga, quien pone como ejemplo "que se te quemó la comida, y pienses que eres un desastre como persona, es una exageración". Pero este tipo de sensaciones continuas "en que exageramos la realidad se producen diariamente y nos van minando". El objetivo es, pues, "detectar y luego modificar esos pensamientos", lo cual "es bastante difícil, porque pensar negativamente lo hacemos de forma automática".

- Métodos de administración del tiempo. Tan sencillo como eliminar de la agenda todo aquello que no da tiempo de hacer. Peralta lo dice así: "Las personas están estresadas porque se marcan demasiadas tareas a realizar y, para colmo, tras un largo día de trabajo tienen la sensación de que no han hecho nada".

- Técnicas para modificar características de la personalidad que relacionan el estrés con la enfermedad. En este punto, la profesora explica que hay tres tipos de personalidad relacionadas con la salud, en concreto, la personalidad tipo A sería aquella muy competitiva y con sensación de continua urgencia que en momentos de estrés suele sufrir ira y hostilidad. Esta es la que tiene más probabilidad de sufrir un infarto. De hecho, en su taller de estrés, Peralta asegura que la mayoría de personas que presentan este tipo de personalidad ha sufrido algún problema cardiovascular. Allí les enseñan, por tanto, a controlar la ira.

- Estrategias para afrontar los problemas con buen humor. Y es que "muchos estudios demuestran que el buen humor y optimismo tiene un efecto amortiguador del estrés, disminuyendo por tanto los efectos devastadores de éste", finaliza María Isabel Peralta.

El libro "Programa para controlar el estrés" es producto de un taller de afrontamiento al estrés que ambas profesoras imparten a la comunidad universitaria dentro del Servicio de Atención Psicológica.

Noticias relacionadas

• [La detección a tiempo podría curar el 80% de los casos de cáncer de pulmón](#) 12/03/2007

• [Los tratamientos por teléfono para dejar de fumar son tan eficaces como los presenciales, según un estudio](#) 12/03/2007

• [El sobrepeso y la obesidad se convierten por primera vez en España en los principales trastornos alimentarios, según un experto de la UGR](#) 11/03/2007

• [Experto sostiene que en unos 10 años se podrá disponer del mapa genético, que permitirá predecir al hipertenso de riesgo](#) 08/03/2007

• [Identifican una variante genética que reduce a la mitad el riesgo de contraer enfermedades infecciosas](#) 26/02/2007

• [Sólo el 15% de los hipertensos cumplen las medidas higienodietéticas recomendadas](#) 23/02/2007

• [El cáncer más letal para los hombres es el de pulmón y para las mujeres el de mama, según un informe](#) 22/02/2007

• [La combinación de quimio y radioterapia aumenta hasta un 55 por ciento la supervivencia del paciente con cáncer](#) 02/02/2007

• [Salud y Libertad: claves para ponerse en forma, mantener el tipo y además ser un poco más feliz](#) 17/01/2007

• [Un científico español publica "por primera vez" una lista con los genes relacionados con el Alzheimer](#) 16/01/2007

• [2 de cada 20 adolescentes españoles presenta factores de riesgo cardiovascular, según un experto](#) 16/01/2007