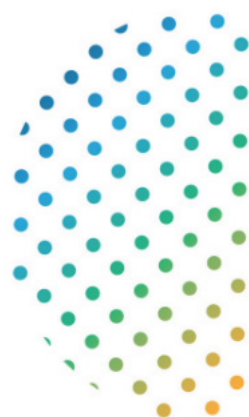


EL ESTRÉS Y LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL



EL ESTRÉS Y LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

¿Sabías que tus emociones pueden afectar la evolución de la enfermedad inflamatoria intestinal?

Se ha descubierto que **hay un vínculo entre el estrés y el recrudecimiento de los síntomas en ciertas enfermedades, tal como ocurre con la enfermedad inflamatoria intestinal** ^(1,2,3,4).

Los síntomas gastrointestinales y el dolor son una causa de estrés en el paciente. A su vez, el estrés aumenta la inflamación en el sistema inmune, lo que hace que aumenten los síntomas ^(1,2,3,4).

Por este motivo, el manejo de las emociones y del estrés es un factor fundamental que complementa los tratamientos médicos. La buena noticia es que hay mucho que podemos hacer al respecto ^(1,2).



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

La palabra “estrés”, tan comúnmente usada en el discurso diario, se refiere a experiencias que causan sentimientos de ansiedad y frustración porque amenazan la seguridad de uno o lo empujan más allá de su capacidad para hacer frente a diferentes demandas con éxito⁴. Por ejemplo: “¡Hay tanto que hacer y tan poco tiempo!”. Además de las presiones de tiempo y las molestias diarias en el lugar de trabajo y en el hogar, también hay factores estresantes en relación con la inseguridad económica, la salud, los vecindarios peligrosos, tóxicos y ruidosos, y los conflictos interpersonales ⁽¹⁾. Los estresores más comunes son, por lo tanto, experiencias de vida que hacen que las personas se comporten de determinada manera; por ejemplo, estar “estresado” puede causar ansiedad y/o depresión, irritabilidad, pérdida de sueño, ingestión de alimentos poco saludables, consumo inapropiado de alcohol, fumar, etc ^(3,4,5).



PODEMOS ELEGIR CAMBIAR

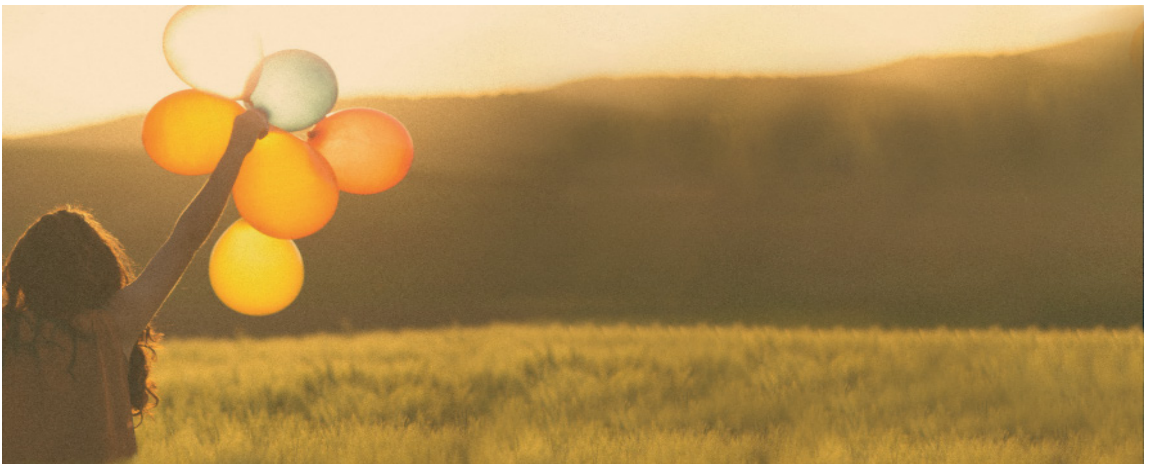
Hay mucho que podemos hacer para colaborar con nuestra salud desde el autocuidado. Empezar a tener en cuenta la dimensión emocional es uno de los primeros pasos, así como tomar consciencia de las veces en que quedamos atrapados en estados emocionales tóxicos que son alimentados por nuestra propia mente. Una vez que tomamos consciencia de esto, podemos empezar, poco a poco, a dar respuestas diferentes que eviten una activación extrema de la respuesta del estrés. Es decir, que lo que al comienzo es un trabajo, después de un tiempo pasa a ser un nuevo estado de funcionamiento, más saludable*.

Herramientas prácticas para la regulación emocional

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Para esto debemos **sentarnos o acostarnos**, con los **ojos cerrados** y comenzar a **respirar lenta y profundamente**. Cuando liberamos el aire, debemos **procurar que la exhalación sea total**, ya que **esto es lo que activa la respuesta de relajación en el cuerpo**. ^(*) Poner una **música relajante**, que nos guste, también puede ayudar mucho a enfocarnos a la hora de realizar esta práctica. Tal vez **encender un incienso y mirarlo fijamente mientras respiramos** puede ayudar a mantener nuestro foco de atención en la respiración e ir aquietando poco a poco los pensamientos y la respuesta del estrés. ^(*)

Es posible que cuando estamos relativamente calmos, con 5 minutos de este ejercicio sea suficiente para estar más enfocados. Pero cuando estamos bajo el efecto de un “subidón emocional”, probablemente necesitemos hacer algo de **movimiento con el cuerpo antes de comenzar con la práctica de respiración consciente**. En esos momentos, puede ser muy útil hacer algunos ejercicios de estiramiento, un poco de ejercicio aeróbico o incluso bailar para quemar la adrenalina circulante y luego estar en mejores condiciones para comenzar a realizar la respiración consciente. ^(*)

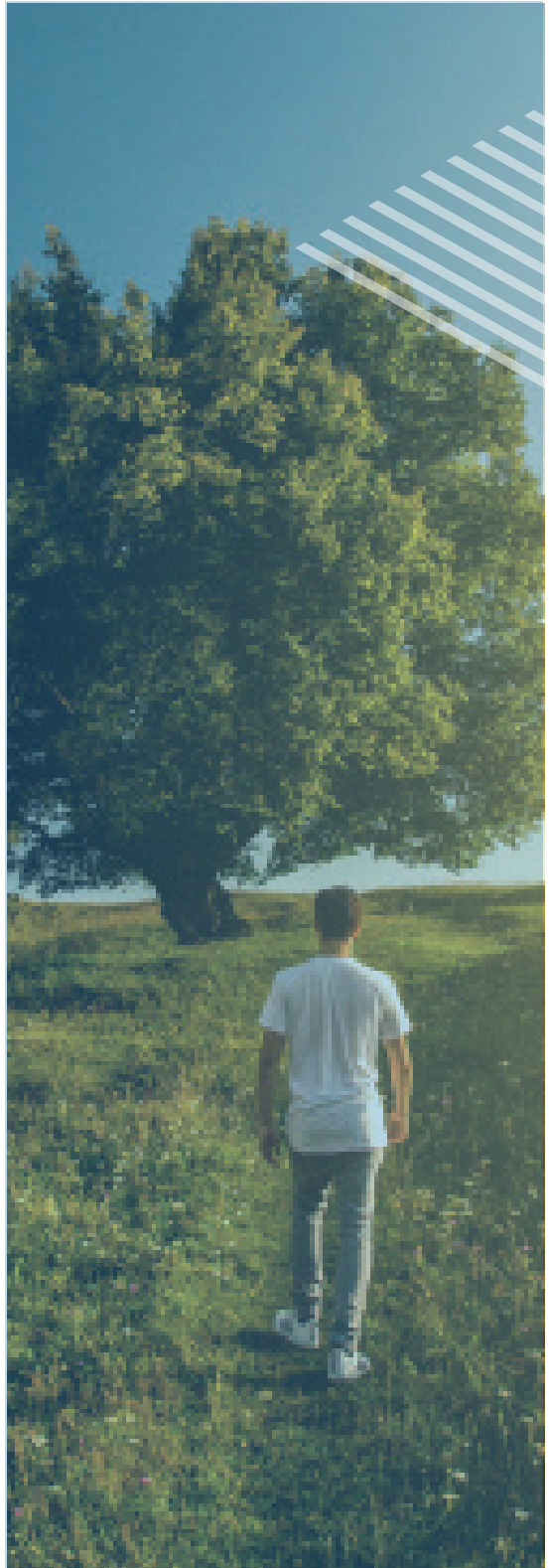


RESILIENCIA

Las personas resilientes son aquellas que logran adaptarse a los cambios y las crisis que se presentan a lo largo de la vida, habiendo transitado un crecimiento personal frente a la adversidad. La resiliencia es la capacidad de salir fortalecido, enriquecido y transformado después de atravesar una adversidad, lo que le da plasticidad biológica y biopsicosocial a la persona que atraviesa por ese proceso^(1,6).

Uno de los principales factores para promover la resiliencia es la:

ACEPTACIÓN de aquellas cosas que no podemos cambiar en la vida, entendiendo que aceptar no es rendirse o darse por vencido, sino entender bien dónde vale la pena poner la energía emocional y dónde sólo nos estamos generando un sufrimiento innecesario. Otras cualidades **como el humor, la flexibilidad, creatividad, el permitirnos hablar de nuestras emociones y poder darle un sentido constructivo a nuestra experiencia,** han sido observadas en las personas con mayor resiliencia. ^(6,*)



* Información basada en la experiencia del Dr. Joaquín Grehan

DIARIO DE REGISTRO EMOCIONAL (*)

Otra herramienta práctica para aprender de nuestras emociones y empezar a tomar consciencia del terreno interno donde andamos a diario es llevar adelante un **registro de las emociones**. Se trata sencillamente de **anotar cómo nos fuimos sintiendo a lo largo del día**. Así, al finalizar cada jornada, podemos ver cómo nos sentimos por la mañana, en qué situación estábamos y la intensidad que percibimos en ese momento poniendo un rango, por ejemplo, del uno al diez. (*)

También podemos ir ampliando nuestro abecedario emocional. La mayoría de las personas no prestan atención a cómo se sienten, aunque es un factor importante para alcanzar el bienestar, sino que sólo se enfocan en sus objetivos concretos diarios. Llevar un diario de registro emocional nos permite tomar consciencia de cuáles son los estados emocionales que nos afectan, aprender a discriminar un estado emocional de otro más fácilmente y también tener en cuenta nuestras emociones como un factor importante de nuestro bienestar (*).

*Información basada en la experiencia del Dr. Joaquín Grehan

Ejemplo de anotación personal (*)

Momento del día: la mañana.

Situación: preparando una charla.

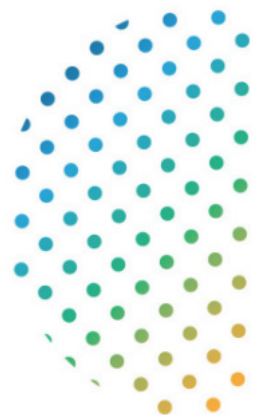
Emoción: ansiedad.

Intensidad: 8.

Autor:

Dr. Joaquín Grehan

Médico MN 140.095
Medicina del Stress y PINE



Referencias bibliográficas

1. Vanessa A. Petruo, Ekaterina Krauss. Perceived distress, personality characteristics, coping strategies and psychosocial impairments in a national German multicenter cohort of patients with Crohn's disease and ulcerative colitis. *Psychosocial impairments in IBD: Data from a national German multicenter cohort. Gastroenterol* 2019; 57: 473–483
2. Carren Melinder, Ayako Hiyoshi, Katja Fall. Stress resilience and the risk of inflammatory bowel disease: a cohort study of men living in Sweden. *BMJ Open* 2017
3. Vered Slonim-Nevo, Orly Sarid. Effect of psychosocial stressors on patients with Crohn's disease: threatening life experiences and family relations. *European Journal of Gastroenterology & Hepatology* 2016
4. Michelle L. Dossett, Gregory L. Fricchione, and Herbert Benson. A New Era for Mind–Body Medicine. *New England Journal of Medicine* 382;15, April 9, 2020
5. Bruce S McEwen. *New York Academy of Sciences: In pursuit of resilience: stress, epigenetics, and brain plasticity*, 2016
6. Mayo Clinic, Resilience. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>

PP-UNP-ARG-0562



