
Introducción

«Mi opinión respecto al estado actual de desarrollo de la investigación sobre estrés es que tenemos muchas islas dispersas de conocimiento rodeadas por un mar de ignorancia que debe ser explorado para descubrir qué islas están conectadas, y cuáles no.»

(Janis, cit. en Eichler, Silverman y Pratt, 1986, p. 37)

Desde que Selye introdujo en el ámbito de la salud el término «stress» en 1926, éste se ha convertido en uno de los términos más utilizados, tanto por los profesionales de las distintas ciencias de la salud como en el lenguaje coloquial del hombre de la calle. Quizá por eso el vocablo estrés, además del significado originariamente otorgado por Selye de respuesta general del organismo a un estresor o situación estresante, se ha utilizado con otros significados. Así, se ha aplicado para designar la respuesta del organismo, la situación que la desencadena o los efectos de ésta. No obstante, sí ha habido unanimidad en atribuir al estrés la responsabilidad de gran número de trastornos psicológicos y fisiológicos. Episodios depresivos o brotes esquizofrénicos, disfunciones sexuales o problemas de sueño, hipertensión o alteraciones del sistema inmunológico, deterioro en el rendimiento laboral o en la sensación de bienestar personal, etc., todos éstos y muchos problemas más parecen facilitarse, cuando no ser producto directo del estrés.

Pero no todo es tan negativo: la respuesta de estrés no es en sí misma nociva; por el contrario, se trata de una reacción adaptativa que pone a disposición del organismo una importante cantidad de recursos excepcionales. Es

más, las mejores realizaciones del ser humano, y los momentos más apasionantes de su vida, se producen en esas condiciones en las que existen ciertas demandas a las que la persona responde de modo intenso. Pero cuando esa respuesta de estrés es excesivamente frecuente, intensa o duradera, pueden aparecer consecuencias negativas: el organismo no puede mantener durante mucho tiempo un ritmo constante de activación por encima de sus posibilidades y si se mantiene más allá del límite se producirán serios deterioros a diferentes niveles, destacando los denominados trastornos psicofisiológicos (o, de modo más arcaico, psicósomáticos).

A pesar de la importancia dada al estrés y los trastornos asociados a él, los recursos y procedimientos para hacerles frente no parecen estar a la altura de las necesidades. Sus efectos negativos reiterados así lo señalan. Encontrar solución a esta situación se ha convertido en uno de los retos más importantes para las ciencias de la salud.

Aunque esta situación se ha ido desarrollando progresivamente, se pueden señalar algunos factores que han colaborado en su desarrollo, determinado la importancia que debe darse al estrés y la necesidad de soluciones eficaces para paliar sus efectos negativos. Entre estos factores están: 1) el cambio en los patrones de morbilidad y enfermedad en los países desarrollados, pasándose de la prevalencia de trastornos infecciosos-contagiosos (viruela, sífilis, malaria, etc.), a enfermedades funcionales (trastornos cardiovasculares, problemas degenerativos, etc.), y problemas asociados al estilo de vida de las personas, en especial con su enfrentamiento a situaciones generadoras de estrés; 2) cambio en los modelos de salud, desde una perspectiva restaurativa, que considera la salud como algo a restaurar cuando el organismo está enfermo o alterado, a una perspectiva más activa, en la que la salud es algo a desarrollar y mejorar activamente: una persona debe actuar para mejorar su condición física, su calidad de vida, prevenir posibles deterioros antes de que se produzcan, o en términos más coloquiales, sentirse en forma; 3) importancia dada a la intervención preventiva: es más importante trabajar para prevenir la aparición de problemas que la actuación terapéutica una vez desarrollado el trastorno; 4) escasa utilidad para estos nuevos retos en el ámbito de la salud de las técnicas más tradicionalmente utilizadas: cirugía y farmacología, potentes y eficaces para contrarrestar problemas como las infecciones, intoxicaciones o accidentes, son de escasa utilidad en problemas funcionales y de estrés, o en labores preventivas y de mejora de la salud. Ni una ni otra parecen suficientemente eficaces para prevenir los infartos de miocardio o las cefaleas, solucionar problemas de eyaculación precoz u obesidad, prevenir problemas de adicción al tabaco o al alcohol, lograr que una persona se fatigue menos al subir las escaleras o ser capaz de controlar su excesiva activación, controlar los sentimientos de ansiedad o depresión, etc. No

existen gérmenes, infecciones, intoxicaciones o lesiones específicas, sino que una determinada forma de comportamiento (tipo de comida, vida sedentaria, sobresaltos y disgustos repetidos, preocupaciones constantes, ambientes o situaciones de riesgo que se han de afrontar, etc.) ha facilitado la aparición de los problemas a los que se ha de hacer frente: desde los tradicionalmente considerados físicos (hipertensión, úlceras gástricas, etc.) a los tradicionalmente considerados como psicológicos (depresión, ansiedad, etc.), pasando por toda una gama intermedia (disfunciones sexuales, insomnio, etc.); 5) Necesidad de buscar soluciones alternativas que permitan responder a los retos existentes. Se hace evidente la necesidad de incidir sobre los patrones de conducta o los hábitos de vida de las personas: modificar la forma habitual de comportamiento, desde hábitos de comida, ejercicio o higiene, a la forma de hacer frente a los problemas laborales o familiares, las relaciones sociales y, en especial, a las situaciones de estrés.

El objetivo del presente libro es tratar de dar respuesta a este reto tan importante en el ámbito de la salud tanto desde una perspectiva teórica como aplicada. Para ello se tratará de exponer de forma sistemática los conocimientos actuales sobre el estrés y sus efectos, para abordar posteriormente la forma de evaluar los distintos aspectos implicados en el estrés y, por último, los procedimientos de intervención para superar los efectos negativos. En consecuencia, se pretende cubrir un doble objetivo: por un lado, servir como resumen sistemático del estado de la cuestión referido a las investigaciones actuales sobre el estrés y sus efectos; por otro, servir como guía de actuación para los profesionales con vistas a su intervención en el ámbito clínico.

Aunque la responsabilidad de lo recogido en el presente libro corresponde a los autores que lo firman, gran parte de las ideas, datos y apreciaciones no serían posibles si no hubiéramos contado con el apoyo científico y personal de todos los compañeros que trabajan en nuestro grupo de investigación. A todos ellos queremos agradecer públicamente su ayuda y su cariño.