

Estrés, facilita el consumo de sustancias y provoca depresión

Ejercicio físico, la relajación y los pasatiempos pueden funcionar como terapias antiestrés

El estrés puede provocar que una persona abuse o se vuelva dependiente de sustancias como el alcohol, la nicotina, drogas o fármacos pero sus consecuencias pueden llegar hasta la aparición de padecimientos como depresión o ansiedad, afirmó durante una conferencia en el reciente Congreso Internacional Avances en Medicina Hospitales Civiles de Guadalajara 2010 el psiquiatra Álvaro Zomosa Matthews,

“El estrés es un factor que puede facilitar o predisponer padecimientos mentales. Hablamos de los trastornos de ansiedad con toda su gama de padecimientos o los trastornos depresivos. Pero el estrés nos puede llevar en un momento a facilitar un abuso en sustancias o en alcohol, o ser consumidores de fines de semana”, comentó el especialista.

Hizo énfasis en que a pesar de que el estrés sea un facilitador, no significa que todos podemos llegar a ser consumidores. “Desde nuestra educación y medio ambiente, son muchos factores los que nos pueden llevar a consumirlos. El estrés es un factor predisponente pero el medio en donde me desenvuelvo y como manejo mi personalidad dirá si puedo llegar a este tipo de problemas”.

El director médico de la Unidad de Orientación y psicodiagnóstico explicó que la dependencia inicia cuando una persona al estar deprimida, angustiada o estresada comienza a tener contacto con el alcohol por ejemplo, con el fin de disminuir las tensiones.

“Muchas veces el consumo atenúa mi ansiedad, tristezas, mis pensamientos negativos o de anticipación que me van a angustiar. Entonces si yo pruebo el alcohol y veo que me relajo y me siento mejor, lo tomo como si fuera una especie de tratamiento para combatir esos malestares”.

Somoza Matthews advirtió que ingerir alcohol de manera moderada no conlleva altos riesgos a la salud, pero no debe utilizarse para disminuir el estrés. “Si no aprendemos a manejar el estrés o buscar otras maneras de quitarlo, desgraciadamente puede estar de por medio el alcohol u otras sustancias que nos pueden hacer sentirnos mejor y llegar a la adicción”.

Es así que de acuerdo con especialistas del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la UdeG, existen otros recursos que disminuyen el estrés: hacer ejercicio físico, actividad que crea una sensación de revitalización o fortaleza, alivia la tensión y la ansiedad, despeja la mente; mejora la concentración, la memoria y la creatividad, propicia una imagen más positiva de uno mismo, realza la confianza y aminora los síntomas depresivos.

Así mismo, otras técnicas para disminuir el estrés son: el sentido del humor, lo cual le resta importancia a los problemas; disfrutar de un pasatiempo y escuchar música.

Guadalajara, Jal., 27 de marzo de 2010

Texto: Wendy Aceves

Fotografía: Internet

Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Adicciones](#) [1]

[Hospital Civil](#) [2]

[Opinión](#) [3]

[Salud](#) [4]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/estres-facilita-el-consumo-de-sustancias-y-provoca-depresion>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/adicciones>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/hospital-civil>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>