

## Controlar el estrés contribuye a evitar enfermedades

Especialistas participan en conversatorio virtual “Salud mental, la otra cara del estrés”, organizado por el SEMS y la CSE, de la UdeG

El estrés es indispensable para el ser humano, ya que ayuda a enfrentar las adversidades; el problema radica cuando éste se vuelve crónico, lo que genera diversos efectos en el organismo, además de enfermedades.

Así lo expresó el psicólogo y docente de los departamentos de Psicología Básica y Disciplinas Filosóficas, Metodológicas e Instrumentales, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), maestro Diego Ernesto Ruiz Navarro, al participar en el conversatorio virtual “Salud mental, la otra cara del estrés”.

“Según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el estrés causa 80 por ciento de las enfermedades, y provoca 25 por ciento de los 75 mil infartos al año en México, además de que es síntoma de 90 por ciento de los padecimientos mentales y emocionales”, puntualizó.

Explicó que la mayor parte de la población considera el estrés como algo negativo o sinónimo de enfermedad, pero no es así; el estrés es un conjunto de respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales. Cada uno manifiesta diferentes tipos de respuesta, y el primer reto es dejar de pensar que es negativo y verlo como un mecanismo para enfrentar a las adversidades”, informó Ruiz Navarro.

En el conversatorio, organizado por el Sistema de Educación Media Superior (SEMS) y la Coordinación de Servicios Estudiantiles (CSE), el cual forma parte de las actividades del Precongreso de Orientación Educativa y Jornadas de Orientación Educativa y Tutorías, dijo que la forma en que percibimos el estrés va a influir en qué tanto y cómo nos afecta.

“De acuerdo con el control que tengamos, puede ser útil para hacer frente a las adversidades. El estrés se va a manifestar por fases, y si no se desactiva rápido genera deterioro en mente y cuerpo. Cuando estos niveles de estrés permanecen por días, semanas o meses llegaremos a una fase de agotamiento, que es cuando ya se experimentan muchas enfermedades”, precisó.

El médico adscrito al Departamento de Salud Mental, del Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional de Occidente (IMSS) y a la Unidad de Niños y Adolescentes del Hospital San Juan de Dios, doctor Luis Shigeo Cárdenas Fujita, coincidió en señalar que el estrés es normal y funcional, y que lo necesitamos todos los seres humanos; el problema es el grado de intensidad o de tiempo que dure ante una situación real o imaginaria.

“El estrés crónico altera el funcionamiento de nuestras neuronas, provoca elevación de las hormonas del estrés; altera el metabolismo de grasas, frecuencia cardíaca, presión arterial, y afecta el sistema inmunológico y nuestra genética; hace envejecer a las células, y eso puede desencadenar otras enfermedades”, aseveró.

El especialista destacó que algunas formas de combatir el estrés crónico son identificándolo, escuchar a gente cercana que es a quien primero afecta esta situación; saber que hay mecanismos eficaces para disminuirlo y buscar ayuda profesional.

“Tener un sueño saludable de mínimo ocho horas, dieta balanceada, realizar ejercicio, que no significa irte a *matar* al gimnasio dos horas, puede ser algo sencillo que nos guste, mínimo una caminata de 30 minutos cinco días a la semana; evitar el consumo de alcohol, tabaco o drogas”, recomendó Cárdenas Fujita.

El Coordinador General Académico y de Innovación de la UdeG, doctor Carlos Iván Moreno Arellano, al dar la bienvenida al conversatorio expresó que, si ya antes de la pandemia se hablaba de una disrupción de las actividades laborales, sociales, económicas y de educación, ahora el cambio es mas rápido.

“Meses antes de la pandemia, un estudio decía que las actividades más importantes para un estudiante y un egresado en educación superior eran la flexibilidad, adaptabilidad, manejo de tiempo y estrés; trabajo en equipo y creatividad; ahora, durante y después se vuelve más inminente”, apuntó.

Hoy más que nunca, el trabajo de los orientadores educativos es fundamental para guiar a los estudiantes en temas de manejo de estrés, tiempo, y entender de manera conjunta cómo se está reconfigurando el mundo y la academia con esta pandemia, agregó.

El Coordinador General de Servicios Universitarios, maestro Alberto Castellanos Gutiérrez, destacó la importancia de abordar estos temas, ya que en este periodo de confinamiento las relaciones humanas se vuelven complicadas

“Todo esto trae estrés, depresión; con estas actividades aportamos herramientas para que los orientadores puedan desempeñar su trabajo y ayudar a los universitarios en esta coyuntura tan particular”, señaló.

El titular de la CSE, maestro Jonathan Martínez Chavira, dijo que se viven momentos difíciles por la pandemia, y que estos conversatorios apoyan y fortalecen la formación y capacitación de la comunidad universitaria.

## **Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”**

**Guadalajara, Jalisco, 20 de mayo de 2020**

**Texto: Laura Sepúlveda**

**Fotografía: Cortesía UdeG**

## **Etiquetas:**

[Diego Ernesto Ruiz Navarro](#) [1]

## **Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/diego-ernesto-ruiz-navarro>