

Estrés

Tratamiento

Este artículo aborda el estrés analizando sus causas más comunes y opciones de tratamiento homeopático, que se diferencian de los tratamientos de la medicina convencional —ansiolíticos, antidepresivos, etc.— sobre todo por su buen perfil de seguridad, ya que no se asocian, por ejemplo, a efectos secundarios como la somnolencia, que a menudo impiden al paciente conducir o manejar maquinaria peligrosa.

CONCEPCIÓN CALLEJA

Licenciada en Medicina y Cirugía. Presidenta de la Sociedad Médico Homeopática de Cantabria.
www.homeopatia.net

Según datos recientes, el estrés afecta a más de 40 millones de europeos y llega a causar hasta un 60% del absentismo laboral¹. Buena parte de los afectados presenta el perfil de trabajador «quemado» o con el síndrome de *burnout*. Entre las profesiones más estresantes se citan, por orden de incidencia: mineros, policía, construcción, pilotos aéreos, periodistas, dentistas, médicos, enfermeras, conductores de ambulancia, músicos, profesores y directores de personal.

El estrés social² también cobra importancia. Los cambios acelerados que vive la sociedad hacen que no haya ni referentes ni patrones para resolver los conflictos y esta inestabilidad o incertidumbre afecta a una de cada diez personas. Así, situaciones frecuentes³ como enfrentamientos, establecimiento de jerarquías, abandono, etc. tienen efectos importantes sobre el comportamiento y la salud de los individuos.

Qué es el estrés

El estrés es una demanda⁴ física o psicológica que se hace al organismo desde el exterior y se clasifica en:

- Hipoestrés: estrés escaso.
- Hiperestrés: estrés excesivo.
- Distrés. Es un estrés perjudicial para la salud; las demandas son excesivas para nuestro organismo.
- Eustrés. El estrés estimula al individuo a mejorar y superar las situaciones diarias.
- Estrés agudo. Situación de estrés poco duradera en el tiempo pero de gran intensidad. Supone un *shock* emocional.
- Estrés crónico. Es el que dura mucho tiempo, haciendo enfermar y desgastando los recursos de quien lo padece.

Cambios bioquímicos cerebrales

En situaciones de estrés, la bioquímica cerebral cambia³, se producen alteraciones en áreas cerebrales como el hipocampo que se traducen en hiperactividad en el eje hipotálamo-pituitario-adrenal, con el consiguiente aumento de cortisol y de todos los aminoácidos excitantes, como la adrenalina. También se produce neurotoxicidad por el exceso de calcio intracelular, y cambios en

Estrés patológico y ansiedad

El estrés patológico es una respuesta inapropiada a un estímulo concreto en función de su intensidad o duración. Se siente la anticipación de un futuro incierto, inseguro, amenazante y todo ello acompañado de un sentimiento de inseguridad. La ansiedad no desaparece una vez ha pasado el peligro. La persona no puede detener la reacción desencadenada y permanece en un estado hipersensible de alarma.

Los trastornos de ansiedad se clasifican en:

Crisis de angustia o ataque de pánico.

Se caracterizan por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Durante estas crisis también aparecen síntomas como falta de aliento (sensación de ahogo), palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a volverse loco o perder el control.

Agorafobia. Se caracteriza por la aparición de ansiedad o comportamiento de evitación en lugares o situaciones de los que puede resultar difícil o embarazoso escapar, o en los que puede resultar imposible encontrar ayuda en caso de que aparezca una crisis de angustia o síntomas similares.

Trastorno de angustia sin agorafobia.

Hay crisis recidivantes e inesperadas que causan al paciente un estado de preocupación permanente.

Trastorno de angustia con agorafobia.

Se caracteriza por sensaciones de terror o ataques de pánico que llegan repentina y repetidamente, acompañados de ansiedad de carácter recidivante e inesperado.

Agorafobia sin historia de trastorno de angustia. Es similar al cuadro anterior, excepto porque se asocia a la aparición de sintomatología incapacitante o extremadamente embarazosa —como por ejemplo, pérdida del control del esfínter urinario, ganas de vomitar en público, cefalea muy intensa o síntomas cardíacos— y no ser capaz de conseguir ayuda para afrontarla. Pero nunca implica crisis de angustia completa.

Fobia específica. En estos cuadros hay ansiedad clínicamente significativa como respuesta a la exposición a situaciones u objetos específicos temidos, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación.

Fobia social. Se manifiesta por la presencia de síntomas psicológicos, comportamentales o vegetativos como respuesta a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público del propio individuo, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación.

Trastorno obsesivo-compulsivo. Hay obsesiones que causan ansiedad y malestar significativos, y/o compulsiones, cuyo propósito es neutralizar este tipo de síntomas.

Trastorno por estrés postraumático. Se caracteriza por la reexperimentación de acontecimientos altamente impactantes y de los síntomas debidos al aumento de la activación que conlleva comportamientos de evitación de los estímulos relacionados con el la cuestión original.

Trastorno por estrés agudo. Los síntomas aparecen inmediatamente después de un acontecimiento vivido angustiosamente.

Trastorno de ansiedad generalizada. Hay una angustia constante, no relacionada con ninguna circunstancia ambiental, con preocupacio-



Figura 1. *Chamomilla*.

nes de carácter excesivo y persistente durante al menos 6 meses.

Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica. Los síntomas prominentes se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una enfermedad subyacente.

Trastorno de ansiedad inducido por sustancias. Se caracteriza por síntomas que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga, fármaco o tóxico.

Trastorno de ansiedad no especificado. Se ha incluido en esta sección con el objetivo de poder acoger aquellos cuadros que se caracterizan por ansiedad o evitación fóbica prominentes, que no reúnen los cri-

terios diagnósticos de los trastornos específicos ya mencionados, o bien síntomas sobre los que se dispone de una información inadecuada o contradictoria.

Trastorno de ansiedad por separación. Se caracteriza por la aparición de síntomas en coincidencia con el divorcio de las figuras materna y paterna. Suele aparecer en la infancia. (Los trastornos asociados a esta edad no son el objeto de este artículo, como tampoco lo es la evitación fóbica que se limita exclusivamente al contacto sexual genital con parejas, denominada trastorno por aversión al sexo y que se incluye en el ámbito de la identidad sexual, que tampoco es objeto de este trabajo).



Figura 2. *Aconitum napellus*

los factores del sistema inmunitario. En este sentido, cabe señalar que el estrés ocasiona alteraciones significativas en el sistema nervioso de las personas que lo presentan y esto se puede manifestar en trastornos variables del comportamiento y de las habilidades cognitivas.

Consecuencias del estrés para la salud

Las consecuencias del estrés para la salud se pueden clasificar en psíquicas y físicas.

En el ámbito psicológico el estrés se manifiesta frecuentemente con ansiedad⁵ y debemos diferenciar entre la patológica, aquella que interfiere el funcionamiento de la persona y precisa tratamiento, y la fisiológica, necesaria e intrínseca a la vida, que se asocia normalmente a cambios vitales y situaciones nuevas. La ansiedad fisiológica se caracteriza por una inquietud a la que también pueden acompañar síntomas corporales o somáticos, entre los que destaca el malestar estomacal, la sequedad bucal, la sudoración y la cefalea. Aparece ante una amenaza inespecífica y también se considera un signo de alerta que permite a las personas prepararse para afrontar las amenazas corrientes del ambiente como mecanismo de super-

vivencia. La ansiedad desaparece una vez que el peligro ha pasado.

Como vemos, el estrés, en la práctica clínica, se presenta comúnmente como una manifestación de la ansiedad.

Manifestaciones orgánicas del estrés

Entre las principales manifestaciones orgánicas del estrés cabe destacar⁶:

- Cefalea.
- Insomnio.
- Alteraciones en la concentración
- Irritabilidad.
- Alteraciones del sistema digestivo.
- Depresión.
- Suicidio.
- Alteraciones musculoesqueléticas.
- Enfermedad cardiovascular.
- Fibromialgia o fatiga crónica.
- Alteraciones del sistema inmunitario.
- Cáncer.

Diagnóstico diferencial

Independientemente de que el estrés pueda desencadenar diversos problemas de salud, hay que descartar una enfermedad exclusivamente orgánica, cuyo origen no tenga nada que ver con la ansiedad.

En las crisis de pánico, el diagnóstico diferencial se hace con las enfermedades cardiovasculares a las que imita. En los pacientes con estos trastornos puede haber una mayor prevalencia de prolapso mitral. Hay que establecer diagnóstico diferencial con un hipo o hipertiroidismo, feocromocitoma, convulsiones parciales complejas, hipoglucemia, ingestión de fármacos (anfetaminas, cocaína, cafeína, descongestionantes nasales simpaticomiméticos) y síndrome de abstinencia (alcohol, barbitúricos, opiáceos, tranquilizantes), que pueden simular una crisis de este tipo.

En los trastornos por ansiedad generalizada, el diagnóstico diferencial se hace con cardiopatía coronaria, enfermedad tiroidea, intoxicación o abstinencia farmacológica. Se producen signos y síntomas que simulan ansiedad.

También puede estar presente en casos de depresión, esquizofrenia o procesos mentales orgánicos.

Tratamiento homeopático

Las formas más leves de estos trastornos se ven principalmente en asistencia primaria y en ellas es frecuente la mezcla de síntomas. La coexistencia de angustia y depresión es, con mucho, la más frecuente. Aunque es necesario decidir en cada caso cuál es el síndrome que predomina, lo más normal es que se administre tratamiento con antidepresivos, ansiolíticos, bloqueadores beta y psicoterapia. A éstos se pueden añadir determinados medicamentos homeopáticos que, en sus ensayos, han demostrado ser eficaces. Se citan, a continuación, los más comunes y de uso general. Enfermedades como la fibromialgia, la hipertensión, la migraña, etc. también son tratables con homeopatía, pero requerirían un análisis más extenso.

– **Chamomilla** (fig.1). La ansiedad se manifiesta con un carácter colérico al que se suma una hiperestesia al dolor. Tras la cólera sobreviene la ansiedad, con cierta depresión y muy frecuentemente, dolores abdominales.

– **Aconitum napellus** (fig.2). La ansiedad se presenta por accesos intensos, con sentimientos de muerte inminente. Se acompaña de parestesias, precordalgias y palpitaciones. Es un



Figura 3. *Thuja occidentalis*

buen medicamento para los ataques de pánico, con o sin agorafobia.

- **Argentum nitricum.** El enfermo es precipitado, quiere hacer todo a la vez y tiene dificultad para manejar su tiempo. Presenta fobias múltiples y síntomas muy floridos y polimorfos: diarreas, polaquiuria, gastralgias, disfonía, calambres y vértigos.
- **Cyclamen.** Se trata de personas muy escrupulosas, perfeccionistas, cuyos síntomas se agravan antes de las reglas, que son dolorosas y se acompañan de vértigos y migrañas oftálmicas.
- **Gelsemium.** La ansiedad se manifiesta por temblores, por un síndrome vasomotor y simpático con migrañas de predominio occipital y pesadez de ojos, y por paresias, con una inhibición funcional importante. Es un gran medicamento del *trac* o miedo paralizante.
- **Ignatia amara.** El humor es cambiante; el comportamiento, paradójico; el paciente es muy sensible a las contrariedades y siempre mejora con la distracción. Tiene síntomas físicos que son de tipo espasmódico y dolores puntiformes y erráticos, bola o nudo en garganta, etc.
- **Magnesia carbónica.** Se utiliza, sobre todo, en la ansiedad acompañada de dolores espasmódicos, genitales, digestivos o musculares. A veces se acompaña de diarrea y el olor del sudor es muy ácido.

- **Moschus.** Tiene una expresión emocional exagerada, con cierto teatralismo. Hay una marcada constricción en garganta, disnea, meteorismo y una gran hiperestesia. No es infrecuente que el mareo se acompañe de desvanecimiento o desmayo.
- **Nux vomica.** El terreno ansioso se expresa con irritabilidad, agresividad, intolerancia a la contradicción. Hay signos digestivos espasmódicos característicos de este medicamento.
- **Nux moschata.** Predomina la obnubilación, la somnolencia y la confusión en sujetos con hipersensibilidad emocional, que además presentan habitualmente meteorismo y sequedad marcada de mucosas.
- **Stramonium.** La ansiedad se acompaña de agitación, tics, logorrea. Los espasmos laríngeos y esofágicos son especialmente violentos.

Se administrarán en 9, 15 o 30 CH, en función de la intensidad de los síntomas, 3 gránulos, 1-3 veces al día, para reducir progresivamente la dosis en función de la mejoría.

A estos medicamentos sintomáticos y de acción concreta habrá que añadir el remedio de fondo de la persona que estamos tratando según:

- La enfermedad asociada a la ansiedad.
- Su modo de reaccionar crónico.
- Su constitución.

Los más frecuentes son:

- **Arsenicum album.** La ansiedad se da en un contexto de una persona con un carácter obsesivo, metódico, exigente, extremadamente ordenado, pesimista.
- **Aurum muriaticum.** La ansiedad sobreviene en una personalidad depresiva con autodepreciación, insomnio y acompañado de cóleras violentas difícilmente controlables.
- **Calcarea carbonica.** Es el remedio de fondo de las personas ansiosas con lentitud psíquica y astenia, con problemas en el metabolismo del calcio y tendencia a los espasmos.
- **Graphites.** Ansiedad en un contexto de hipotiroidismo, acompañado de hiperemotividad e indecisión.
- **Iodum.** Ansiedad en cuadros de hipertiroidismo, declarado o subclínico. Hiperactividad, impulsos violentos, accesos de calor en cara, taquicardia.
- **Lachesis.** Ansiedad cuando hay una susceptibilidad exagerada, locuacidad, celos exacerbados, sobreactividad psíquica. Estas personas siempre empeoran por la noche.
- **Lycopodium.** Personalidad con falta de confianza en sí misma. La ansiedad se acompaña de hiperemotividad, irritabilidad, complejo de inferioridad.
- **Natrum muriaticum.** La persona puede estar deprimida y en los síntomas ansiosos siempre hay parestesias de labios, lengua o en el contorno de la boca.
- **Phosphorus.** La ansiedad es particularmente marcada en el crepúsculo. Hay una hiperactividad psíquica, una agitación febril, pero el individuo se fatiga muy fácilmente. Este tipo de paciente presenta, en el fondo, una exageración emotiva.
- **Pulsatilla.** Es un paciente con un humor muy variable y mejora muy fácilmente con el consuelo.
- **Staphysagria.** Sentimiento de injusticia marcado, con una susceptibilidad exagerada.
- **Thuja occidentalis** (fig. 3). Paciente muy obsesivo, con ideas fijas, muy aprensivo, con miedo a las enfermedades, sobre todo al cáncer.

Se administrarán en 30 CH, una vez por semana, una dosis de glóbulos, según la cronicidad de los síntomas. □

Conclusión

Los trastornos por estrés presentan manifestaciones clínicas particularmente ricas. Es posible presentar su fenomenología sobre la base de 3 registros que ya hemos tratado anteriormente:

- El somático.
- El psicológico-cognitivo, con la adquisición y el tratamiento de la información que recibe el sistema nervioso central a consecuencia de los cambios cerebrales.
- El comportamental. Con manifestaciones variadas de la ansiedad patológica ya descrita.

Por ello, su enfoque presenta profundas interrelaciones entre todos los aspectos de la persona. Las alteraciones de ciertas funciones cognitivas (atención, memoria inmediata, percepción) constituyen un corolario frecuente de la enfermedad ansiosa, con las implicaciones que esto conlleva para la persona que tiene que rendir, ser productiva en su trabajo y en su medio.

El tratamiento homeopático de la ansiedad, al ser integral y partir de un estudio de la persona en su totalidad, permite, en muchas ocasiones, disminuir la intensidad de los síntomas e incluso reducir la medicación ansiolítica o antidepressiva, lo que es deseable, sobre todo, por los efectos secundarios, que afectan a la conducción y al manejo de maquinaria peligrosa. Resulta imprescindible, en una enfermedad tan compleja, abordar el tratamiento en todas sus vertientes. Por ello la homeopatía es una buena opción terapéutica. □

Bibliografía

1. Intersalud.es [portal en Internet]. Mallorca: Intersalud; 1997-2007 [actualizado 13 Nov 2006; citado 8 Mar 2007]. Psiquiatria.com; [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/noticias/estres/diagnostico/28856/>
2. Intersalud.es [portal en Internet]. Mallorca: Intersalud; 1997-2007 [actualizado 27 Agos 2004; citado 28 Feb 2007]. Psiquiatria.com; [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/areas/estres/>
3. Valencia C. Efectos cerebrales del medio ambiente social: revista de neurología [serie en Internet]. 2004 May [citado 28 Feb 2007]; 38 (9): [aprox. 1 p.]. Disponible en: www.revneurolog.com/portal.asp
4. Wikipedia. La enciclopedia libre [portal en Internet]. Belgium: Wikipedia foundation Inc; 2003 [actualizado 10 Feb 2007; citado 14 Feb 2007]. Estrés de Wikipedia; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>
5. Calleja C. Tratamiento homeopático de la ansiedad. Farmacia Profesional. 2003;7:2-5.
6. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional [portal en Internet]. Cincinnati: Niosh; 1998 [actualizado 7 Ene 1997; citado 7 Mar 2007]. Niosh. El estrés en el trabajo; [aprox. 13 pantallas]. Disponible en: <http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101sp.html>