

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS Y FATIGA

• PROBLEMAS FÍSICOS:

- Musculares: Dolores, tics, temblores, sobresaltos.
- Respiratorios: Agitación, falta de aire, sensación de sofocación.
- Dermatológicos: Urticarias, eczemas, sudación excesiva, rubor facial, palidez, color gris en la piel.
- Sexuales: Impotencia, eyaculación precoz.
- Cardíacos: Palpitaciones, dolores en el pecho, lipotimia, sensación de presión en el pecho.
- Digestivos: Dolores de estómago, constipación, náuseas, diarreas, ardores de estómago, alteraciones del apetito, sequedad de boca, cambios en los hábitos de alimentación.

• PROBLEMAS NERVIOSOS Y PSICOLÓGICOS:

- Aumento de la irritabilidad.
- Pérdida de la concentración.
- Sensación de cansancio al despertarse.
- Trastornos para dormir.
- Incremento de la susceptibilidad.
- Tensión.
- Rebeldía.
- Manos temblorosas.
- Fuertes sentimientos de culpa.
- Tics nerviosos: por ejemplo, en los párpados.
- Pérdida de la confianza en sí mismo.
- Fallas de la memoria.
- Comerse las uñas.
- Ataques de pánico.
- Sentimientos de furia, agresión y hostilidad.
- Aspecto descuidado y demacrado.
- Agitación física.

ESTRÉS

Se puede considerar al estrés como una demanda real o imaginaria de nuestro organismo, es decir cuando nuestro cuerpo nos obliga a un cambio por haber sufrido una situación estresante, llamada estresor, o sea, una respuesta a ella. Los estresores pueden ser causados por distintas situaciones, desde un enojo transitorio, un divorcio o el fallecimiento de un familiar hasta una boda o un nacimiento.

SITUACIONES ESTRESANTES

- Sobrecarga de trabajo
- Exceso o falta de trabajo.
- Rapidez en realizar la tarea.
- Necesidad de tomar decisiones.
- Fatiga, por esfuerzo físico importante. Viajes largos y numerosos.
- Excesivo número de horas de trabajo.
- Cambios en el trabajo.

OTRAS AFECTAN A TRABAJADORES CON CARGOS INTERMEDIOS:

- Individuo que cuenta con insuficiente responsabilidad.
- Falta de participación en la toma de decisiones.
- Falta de apoyo por parte de la dirección.
- Cambios tecnológicos a los que hay que adaptarse

ALIMENTOS NEGATIVOS

- LA CAFEÍNA: Aumenta la presión arterial.
- EL ALCOHOL: Además de producir hipertensión conlleva problemas para el hígado, limitando su función desintoxicadora de la sangre.
- EL TABACO: Crea una dependencia, es decir, sin tabaco los niveles de estrés se disparan.
- EL AZÚCAR REFINADO: El azúcar es una importante fuente de energía pero en exceso puede acelerar el proceso hacia el estrés.
- LA SAL: Ya que también aumenta la presión arterial.
- EXCESO DE CARNE: El consumo de grasas aumenta los riesgos cardiovasculares del estrés crónico.
- EXCESO EN PRODUCTOS LÁCTEOS: Ya que contienen grasas saturadas.

ALIMENTOS POSITIVOS

- PREPARADOS INTEGRALES: Contienen vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes naturales que mejoran la tolerancia al estrés.
- LEGUMBRES: Contienen vitamina B, antiestrés, además de otros elementos altamente positivos.
- FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS: Contienen una notable cantidad de vitaminas y minerales esenciales.

TIPOS DE ESTRÉS

Hay dos clases de estrés, uno positivo o eustrés y uno negativo o distrés.

- El eustrés es causado por hechos positivos pero podría agregarse y convertirse en distrés, es decir, la "sal de la vida" que rompe con la rutina y hace la vida más interesante no debe sobrecargarse para que la cantidad de estrés sea la adecuada, o sea, que no sobrepase determinado límite y no se convierta en estrés negativo. Dentro del eustrés se encuentra el estrés agudo o cotidiano, provocado por el hecho automático y esencial de la vida de enfrentar desafíos.
- El distrés se diferencia del eustrés en que es permanente, por lo que se lo llama crónico.

TIPOS DE CONDUCTAS Y CARACTERÍSTICAS POR EL ESTRÉS

- TIPO A:
 - Profundo sentimiento de impaciencia.
 - Perfeccionismo.
 - Intolerancia y hostilidad.
 - Manifestación externa: suele ser flaco y es el típico ejecutivo energúmeno que se enoja fácilmente, grita y da portazos.
 - Es propenso a padecer úlceras gastroduodenales, hipertensión e infartos.
 - Inadaptación al entorno debido a un sentimiento de inferioridad.
- TIPO B:
 - Carece de las urgencias características del tipo A de que el "tiempo le corre"
 - Tiende a ser gordo y de aspecto bonachón.

- Es extremadamente tranquilo.

FATIGA

La fatiga es producida por ciertas condiciones de trabajo, que influyen en la salud del hombre disminuyendo el rendimiento. Para que esto no suceda el trabajo debe ser gratificante, desechándose aquellas situaciones que llevan a la fatiga por ejemplo:

- CAUSAS FÍSICAS:

- Éxodo de horas de actividad.
- Descanso insuficiente.
- Alimentación escasa o inadecuada.
- Falta de recreación.

- CAUSAS PSÍQUICAS:

- Si el trabajo intelectual es continuado y en un ambiente laboral tenso

- CAUSAS EMOCIONALES:

- Generada por presiones del entorno social, familiar y económico.

LUGAR DE TRABAJO

Debe reunir buenas condiciones de ventilación, iluminación y comodidad para la realización de la tarea, evitándose los estímulos sensoriales como ruidos intensos, vibraciones, temperaturas extremas, humo, gases, etc.

También están los factores de salubridad basados en razones de seguridad y prevención de accidentes, los cuales constituyen normas obligatorias – ya que se ha legislado sobre ellos – para el funcionamiento de cualquier establecimiento, con las variaciones que correspondan de acuerdo con el tipo de actividad y los materiales con los que se trabaje.

ENFERMEDADES PROFESIONALES

Son las que se originan como consecuencia de una profesión u oficio. Se producen por la influencia que ejerce el trabajo sobre el normal funcionamiento del organismo, al cabo de un tiempo más o menos prolongado.

Teniendo en cuenta la naturaleza de los factores que las causan pueden dividirse en enfermedades de origen físico, biológico y químico.

- ORIGEN FÍSICO: Entre ellas podemos mencionar las que se originan por un esfuerzo prolongado que causa fatiga física o intelectual o por el debilitamiento general; por movimientos continuos y uniformes que ocasionan calambres, por compresiones que pueden provocar deformaciones; por posición anormal o normal, pero prolongada, que puede acarrear desviaciones de la columna vertebral (escoliosis), hemorroides (en personas que permanecen largas horas sentadas) o várices (en persona que están mucho tiempo de pie). A este grupo también pertenecen las enfermedades que se adquieren por la acción de materiales radioactivos que atraviesan las diferentes capas del organismo y destruyen la célula de los tejidos más profundos. Tal es el caso de los médicos y asistentes de radiología, aunque se previenen mediante el uso de equipos protectores.
- ORIGEN QUÍMICO: Los polvos que desprenden de los materiales de trabajo pueden producir

alteraciones orgánicas como irritaciones, inflamaciones o infecciones. Generalmente las enfermedades de trabajo de origen químico provocan intoxicaciones. Son agudas cuando penetra accidentalmente en el organismo gran cantidad de sustancias tóxicas. Son crónicas cuando el ingreso es lento y prolongado y la enfermedad se manifiesta después de un tiempo. Las primeras son accidentes de trabajo y las segundas se consideran enfermedades profesionales. Las más comunes son:

- SATURNISMO: Producida por el plomo y sus derivados.
- ARGIRISMO: Producida por la plata.
- ARSENISMO: Propia de los obreros que trabajan con arsénico.
- HIDRARGIRISMO: Es la intoxicación propia del mercurio y sus derivados.
- FOSFORISMO: Producida por el fósforo blanco.
- ORIGEN BIOLÓGICO: Son los que se producen como consecuencia de la manipulación de materia prima portadora de microorganismos patógenos. Es el caso del tétanos, anquilostomiasis, el mal de los rastros de los agricultores, el paludismo de los obreros que trabajan en los cañaverales, la aftosa y la brucelosis de los lecheros y ordeñadores y la "pústula maligna", infección de carbunco que afecta a los que trabajan en frigoríficos, mataderos, estancias chacras o curtiembres.

FATIGA Y DOLOR MUSCULAR

La fibromialgia afecta aproximadamente al 20% de la población (entre 30 y 60 años, especialmente mujeres), se caracteriza por la presencia del dolor muscular generalizado y sensación de fatiga. Se trata de una forma de reumatismo de los tejidos blandos que afecta a los músculos, ligamentos y tendones. El dolor, su principal síntoma, puede comenzar en una región del cuello y los hombros y luego extenderse a todo el cuerpo, además como síntoma adicional se destaca "la fatiga y los disturbios del sueño". En el 90% de los casos se describe la disminución de la tolerancia al ejercicio físico. También se observa un cambio en el comportamiento y en el carácter de las personas afectadas, sólo se sabe hasta el momento que su aparición responde a varios factores, aislados o combinados como el estrés, un trauma físico o psíquico, cambios hormonales o ejercicios inadecuados. Entre los tratamientos existentes se pueden mencionar:

- Los medicamentos que disminuyan el dolor y mejoren el sueño.
- La inclusión de programas de ejercicio de estiramiento muscular y otras prácticas como los aeróbicos, las caminatas, los paseos en bicicleta y la natación.
- El aprendizaje de técnicas de relajación.
- Un buen programa de educación para ayudar a pacientes con fibromialgia.

INFLUENCIA DE LOS RUIDOS

Los ruidos de la naturaleza no son nocivos para el hombre pero sí los que aparecieron con el desarrollo industrial y el progreso de los centros urbanos.

El ruido afecta la comunicación ya que las personas pueden padecer hipoacusia y disfonía. Cuando la exposición al ruido es prolongada (más de 8 horas) y el nivel de intensidad supera los 90 Db. este puede ocasionar una pérdida permanente de la audición aunque más perjudiciales son los ruidos de impactos.

DIFERENCIAS ENTRE CANSANCIO FÍSICO NORMAL Y FATIGA CRÓNICA

CANSANCIO FÍSICO NORMAL	FATIGA CRÓNICA
• Provocado por una actividad física • Debe desaparecer durmiendo 7 u 8 horas	• No hay esfuerzo que lo justifique • Produce dolores generalizados por la tensión muscular que se da cuando la actividad no es

• Puede dejar alguna molestia muscular que deberá desaparecer en la 48 o 72 horas siguientes	satisfactoria • Por la baja circulación muscular se produce un a mala oxigenación muscular obligando a aumentar el esfuerzo • Se dan tensiones en cuello y hombros con dolores que irradian a la cabeza • El individuo produce una microtranspiración permanente que lleva a una semideshidratación y a la pérdida del 70% del magnesio corporal. • Se caracteriza por la postura de espalda curva o vencida provocada por la falta de capacidad de sostén de los músculos espinales que produce dolores de cabeza, cuello y espalda. • Se observa en países altamente industrializados. • Para evitarlo o recuperarse de él debe haber una buena predisposición hacia la actividad laboral; control médico, kinésico y postural e ingerir una buena cantidad de magnesio en la dieta.
--	--

PREVENCIÓN Y CURA

Se puede prevenir o curar ingiriendo las cantidades básicas necesarias de magnesio y vitaminas combinados.

- **MAGNESIO:** El magnesio por sus cualidades de revitalizante y energizante tiene consumo generalizado entre los deportistas. Actúa como prevención de la artrosis, arteriosclerosis e irregularidades cardíacas.

Algunos laboratorios lo combinan con vitaminas C, E, B y ginseng de acuerdo con la acción terapéutica de cada uno. Los requerimientos diarios básicos de magnesio varían entre 1,5 y 3 g según el caso. Para determinar la dosis exacta es recomendable consultar a un médico ya que cualquier cifra menor puede considerarse de efecto sub-terapéutico.

- **VITAMINAS:** Pueden evitar el estrés, la fatiga y el cansancio por su función de reguladoras de las funciones metabólicas, de los procesos de inmunidad y la transformación de los alimentos en energía. Una inadecuada alimentación no nos provee la cantidad suficiente y necesaria de minerales y vitaminas. En otros casos los alimentos los pierden al ser almacenados, procesados o durante la cocción por lo que es recomendable ingerir cantidades extras de vitaminas y minerales para brindarle energía y vitalidad al organismo.

Otras formas de prevenirlo y tratar de controlarlos son:

- **LOCALICE EL ORIGEN:** La mayoría de las personas están más pendientes del estado del tiempo o del saldo de su cuenta corriente que de la tensión de su propio cuerpo. Pero no olviden que saber qué es el estrés, reconocerlo y, sobre todo, averiguar qué lo está desencadenando y cómo está afectando nuestro organismo, es el primer paso en su manejo y control.
- **CUIDE SU ALIMENTACIÓN:** Tabaco, café y alcohol lo potencian, por lo que es necesario limitar su consumo. La dieta tiene que ser equilibrada, rica en verduras, fruta y fibra y baja en grasas y azúcares. Coma despacio y de forma regular.

- **HAGA EJERCICIO, LE CONVIENE:** La actividad física de forma regular, mejora su bienestar general y ayuda a prevenir el estrés y las enfermedades que provoca.
- **APRENDA A CONTAR LO QUE LE PASA:** No guarde sus sentimientos: son una bomba de tiempo. Aquellos que transmiten sus emociones padecen menos trastornos.
- **PRACTIQUE EL OPTIMISMO:** Rechace los pensamientos negativos y sustitúyalos por pensamientos positivos. No es fácil hacerlo, pero no es imposible. Ser flexible y tener actitudes positivas ante la vida aumenta las defensas.
- **APRENDA A DECIR NO:** Es importante no crearse más obligaciones de las necesarias. Atrévase a decir su opinión y no se sobrecargue con responsabilidades excesivas.
- **DÉ A SU CUERPO Y A SU MENTE LA OPORTUNIDAD DE RELAJARSE:** El fin de la relajación es disminuir la ansiedad y la tensión muscular sobre todo en situaciones de presión.