

LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pfizer • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria (Semergen) • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Española • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PRsalud • Premio de la Fundación Bamberg • Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa • Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de oro del Foro Europa 2001 • Premio del Instituto Barraquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios del Instituto Puleva de Nutrición • Medalla de Honor de la Fundación Bamberg • Premio Periodístico Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Heparina • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Medialover 2017 • Premio Fundación ECO • Premio Fundación DomusVi • Premio Asedef • Premio Periodismo en Respiratorio GSK • Premio Nacional de Medicina Siglo XXI • Premio New Medical Economics

ATUSALVD

A Tu Salud

Domingo, 8 de diciembre de 2019

ISBN: M-19813-2013



ENTREVISTA Ana Lombard Escritora y especialista en la gestión del estrés

«Detrás del estrés existe un importante negocio»

PILAR PÉREZ • MADRID

El estrés es una respuesta del organismo a una serie de estímulos exteriores como método de adaptación a las circunstancias. Hoy se ha demonizado mucho. ¿Deberíamos aprender desde pequeños a manejar este tipo de situaciones de forma saludable y positiva?

-Sí. A través del ejemplo de la contemplación resulta fácil explicarlo. Es decir, se trata de poner distancia y desdramatizar la situación, porque si estamos sobreconcentrados en el problema, aunque la concentración sea buena, no podemos dar importancia a la globalidad y caemos en la obsesión. Esto da paso a la frustración, la rabia, la ira... todas esas emociones, que no son negativas en sí, pero son desagradables. Esto ya supone una forma de enfrentarnos a las situaciones, una forma de reeducarnos en cómo yo veo las dificultades.

-Hay personas que encuentran en el estrés una palanca de motivación. ¿Existe gente con cualidades innatas para enfrentar estas situaciones mejor que otras?

-Resulta cierto, y hasta un «pelín» injusto, que la Naturaleza ha dotado con más aguante a unas personas que a otras. De igual manera que las hay físicamente más corpulentas, existen organismos que son más resistentes a esta respuesta. Pero dicho esto, hay que evaluar que el estrés motiva, nos da mayores capacidades, pero no hay que quedarse enganchados a la adrenalina que se segrega en estas situaciones.

-De ahí que también sea contraproducente vivir permanentemente en situaciones estresantes...

-Tras experimentar el problema, se segrega la adrenalina, que sería la fase uno; después, en la dos, llega el momento de la acción que nos proporciona la unión de esta sustancia y el cortisol que han preparado al organismo para la toma de decisiones adaptativas, a una velocidad. Y luego de nuevo al estado de calma. Existe gente que si no vive esas situaciones de «subidón», piensa que está menos viva, se aburre. Por ello, se debe diferenciar entre una buena dosis de la sustancia y una mala. Porque siempre hay que volver a la fase tres, de recuperación.

-El estrés es una epidemia silenciosa del siglo XXI. ¿Provoca otras enfermedades y trastornos?



A vuela pluma

A través del libro «#PositiveStress» (Terapias verdes), la autora, una reputada terapeuta experta en la gestión del estrés laboral, enseña cómo éste se puede convertir en una fuerza positiva que ayude a superar retos y fomentar las capacidades, para evitar la consigna «no tengo tiempo».

-Uno de ellos es el insomnio, pero no únicamente trastornos del sueño, porque otras personas sufren problemas emocionales, la angustia, la irritabilidad; algunas tienen problemas de piel, como los eccemas, los digestivos...

-La respiración, ese volver a la calma que describe en el libro «#PositiveStress», ¿cómo beneficia?

-Hay que hacerlo desde el ombligo, obligarse a parar y a tomar conciencia de que hay que llenar el organismo de nuevo de oxígeno.

-Muchas veces, esto no se hace porque «tenemos que vivir deprisa», ¿no?

-Lo cierto es que detrás del estrés hay un gran negocio. Si no vives en plan «no me da la vida», parece que no haces nada. Se premia el vivir estresado, porque asumimos que es cuando se hacen bien las cosas y no es así. Esta situación no es el estado natural del ser humano.

Sólo vale la pena vivir para vivir

FERNANDO SÁNCHEZ-DRAGÓ

www.herbolarium.com



Ya lo dijo Serrat. Y yo me aplico el cuento. Días de intenso trabajo, agotamiento intelectual, sacrificios innecesarios de escritor obstinado en la redacción de unas memorias salvajes. Dicen quienes me acompañan que soy terco como una mula, que no tengo límite ni freno. Llevan razón. Vivir... Es lo único que importa. Destensar los músculos, entornar los ojos, frenar la mente, serenar la conciencia, reducir el voltaje y pasar de beta a alfa. Fluir y verbalizar ideas, imágenes, recuerdos, pensamientos y sensaciones. Eso es el verdadero elixir de la eterna juventud. Empecé de pequeño la tarea de averiguar lo que es la vida. Ahora comprendo cuán larga y accidentada es la ruta que conduce a Tebas. Y también a Ítaca, a Tombuctú, a Castilfrío y, sobre todo, a uno mismo. Encontré, hace más de seis decenios, una frase pintarrajeada en la pared de un cenáculo existencialista: Las Cuevas de Sésamo. Decía: «El arte empieza en aquel punto en que vivir no basta para expresar la vida». Me marcó. Leyéndola me di cuenta de que la vida no me bastaba para expresarla. Hoy, muchas, muchísimas, lunas después, creo que la vida es el mejor y único cauce de acceso a lo sublime y a lo subliminal. ¿Por qué? Porque la he visto pasar como un cometa y aunque he vivido mucho, no he visto en el mundo todo lo que hubiera deseado. No he visto todavía el Vello de Oro, ni el Jardín de las Hespérides, ni las amazonas disparando sus dardos. No he hecho el amor con la Nathalie Wood de «Esplendor en la Hierba» ni me he emborrachado con Huston. La vida está llena de fábulas y misterios que todavía no he contemplado ni desvelado. Mi madre solía decirme que yo terminaría mis días sentado a la orilla de un río viendo pasar el agua como Sinuhé el Egipcio. Sea. Pero, calma, calma... Aún me queda mucho por hacer. He de llevar la antorcha hasta el estadio. Vivir, qué demonios, es creerse eternamente joven. Sin miedos ni barreras, pero con ese cuidado especial que a mí me permite mantener mi condición de eterno ragazzino, de inmarchitable Peter Pan, de alegre hippy de la década prodigiosa, de contumaz miembro del grupo de Bloomsbury en versión ibérica. ¿Seré todo eso? Quizá. He hecho una prueba. He pregunto a quien ahora me acompaña que si todavía seré joven. Ella, acostumbrada ya a mis dislates, me responde con una frase lapidaria que me emociona hasta la lágrima. ¿Joven?, pregunta. Y responde: «Yo te veo, más que nunca, con el mundo a tus pies. Seguro de ti mismo. Inmortal». La vida, la juventud, es siempre y eterna aunque dure diez minutos. Anoche me hicieron repetir, por una cuestión estrictamente personal, la vieja parábola de Machado: «... Todo el que aguarda sabe que la victoria es suya; / porque la vida es larga y el arte es un juguete». Que siga el baile.