

El estrés como problema de salud durante la adolescencia

Stress as a health problem during adolescence

Brenda Elizabeth Barraza-Sánchez^a, Aldo Pelcastre-Neri^a, Diego Martínez Mario^a,

Antonia Y. Iglesias Hermenegildo^b, Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma^{c*},

Abstract:

Stress can affect the state of health during the adolescence stage, since it is a period where the subject is more vulnerable to suffer due to the great changes at the physical, psychological and also in the social aspect to which it faces and requires great efforts to achieve an adaptation, and serious consequences can be triggered that put their well-being at risk and can be considered as a health problem.

Keywords:

Stress, adolescence, physical health, psychological health, health problem

Resumen:

El estrés puede afectar el estado de salud durante la etapa de la adolescencia, ya que es un periodo donde el sujeto se encuentra más vulnerable a padecerlo debido a los grandes cambios a nivel físico, psicológico y de igual forma en el aspecto social a los que se enfrenta y que requieren grandes esfuerzos para lograr una adaptación, pudiendo desencadenarse consecuencias graves que ponen en riesgo su bienestar pudiendo considerarse como un problema de salud.

Palabras Clave:

Estrés, adolescencia, salud física, salud psicológica, problema de salud

Introducción

La palabra estrés se deriva del griego *stringere* que significa *provocar tensión*. Este término comienza a utilizarse en el campo de la física en el siglo XVII, cuando Thomas Young lo define como una respuesta intrínseca del objeto propia a su estructura. Posteriormente las ciencias de la salud a mediados del siglo XX retoman el término estrés y comienza a adaptarse considerándose así como un desestabilizador de la salud del sujeto, y posible generador de enfermedades si se presenta con frecuencia. Seyle pionero en el estudio del estrés lo define primeramente

como un estímulo y posteriormente va modificando su concepción y lo concibe como una respuesta, además de que es el primero en considerar factores psicosociales como las principales causas que generan estrés.⁽¹⁾ Por su parte Lazarus y Folkman definen el estrés como el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno en el que se desenvuelve el cual el individuo lo evalúa como amenazante y esto conlleva a poner en riesgo su bienestar. Fontana señala al estrés como una característica que es natural e inevitable de la vida del ser humano, una exigencia que surge de las capacidades de adaptación de la mente y del cuerpo de individuo.⁽²⁾

^a Estudiantes de la Maestría en Salud Pública de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud, ORCID: 0000-0001-1234-1234, Email: brenbarrz@hotmail.com, life_9422@hotmail.com, psic.mdm@gmail.com

^b Área académica de Psicología Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud. Email: an.iglesias13@gmail.com

^{c*} Área académica de Medicina y Coordinación de la Maestría en Salud Pública Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud, ORCID: 0000-0002-5593-3946, Email: jesus_ruvalcaba@uaeh.edu.mx

La forma en que el ambiente influye en el sujeto determinará en qué momento de la vida se va presentar el estrés, esto ocurre cuando los procesos de adaptación se ven superados por las situaciones del ambiente. Por lo que la forma en que cada persona percibe el estrés es distinta, por lo tanto sus síntomas varían de una persona a otra.⁽³⁾

Sintomatología del estrés

Los síntomas que se asocian al estrés se pueden clasificar en dos grupos, físicos y psicológicos esto es independiente de la edad o etapa de desarrollo del sujeto, sin embargo la intensidad con la que se presentan si tiene relación con esta.⁽⁴⁾

Síntomas físicos

El estrés va a afectar los diferentes sistemas del cuerpo humano, provocando que cada uno genere síntomas, para el sistema Nervioso Central la reacción será el aumento del incremento del flujo sanguíneo del cerebro, mientras que el sistema nervioso autónomo reaccionará incrementando el ritmo cardiaco, aumentando la presión sanguínea, afectando la respiración, aumenta la actividad renal, reduce la salivación e incrementa las secreciones glandulares. La reacción del sistema nervioso somático será la de aumentar el flujo sanguíneo de los músculos y tensión muscular.⁽⁵⁾ Otros síntomas físicos ante una situación que le resulta estresante son dolor de cabeza, fatiga, perturbaciones en el sueño que generan alteraciones en el organismo, tensión muscular, problemas gastrointestinales, dolores estomacales, incremento del ritmo cardiaco y aumento de la presión sanguínea.⁽⁴⁾

Síntomas psicológicos

La principal sintomatología psicológica se refiere a un aumento en la tensión, preocupación excesiva que puede generar ansiedad, falta de control emocional, pérdida de autoestima, nerviosismo, irritabilidad, disminución del interés o falta de concentración y atención, deterioro de la memoria a corto y largo plazo, pérdida de objetividad y capacidad crítica.⁽⁴⁾

Factores de riesgo

Para poder hablar de daños a la salud de un adolescente a casusa del estrés es importante considerar en primer lugar los factores de riesgo para que el estrés se presente, que pueden ser de origen biológico o psicológico.

Dentro de los factores biológicos es posible decir que el estrés ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis.

Por otro lado los factores psicológicos consideran que el género incide en los niveles de estrés percibido afectando más a mujeres que a hombres, debido al tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas ante el evento estresante dando como resultado que las mujeres recurren más al apoyo social mientras que los hombres tienden a buscar estrategias vinculadas a la resolución del problema.⁽⁶⁾

La adolescencia es una etapa importante que conlleva una serie de transformaciones donde un bajo nivel de bienestar psicológico influye en las habilidades de afrontamiento de los sujetos, produciendo altos niveles de estrés puesto que se requiere de recursos psicológicos como las habilidades sociales y de afrontamiento para enfrentar diversas situaciones como el logro de la identidad, la elección de la pareja y de una profesión o trabajo, por lo que los estilos de vida y las oportunidades de salud, bienestar y desarrollo de los jóvenes pueden facilitar u obstaculizar el tránsito hacia la edad adulta.⁽⁷⁾ Por otro lado es importante considerar que durante la adolescencia el número de exigencias a nivel cognitivo y emocional puede ser mayor que en otras etapas del desarrollo, por lo que la posibilidad de control emocional disminuye, es decir, que si él o la joven no se siente capaz de manejar cierta situación de la vida cotidiana, incrementa la tensión emocional lo que puede generar altos niveles de estrés e incluso el desarrollo de enfermedades.⁽⁸⁾

Dentro de los factores sociales que pueden influir para que un adolescente presente estrés se pueden referir a los recursos financieros de los que se dispone, ya que un manejo poco adecuado de estos o la presencia de dificultades económicas y el desempleo de los padres o cuidadores genera en el entorno familiar un ambiente de tensión que puede incluso provocar conflictos en las relaciones.⁽⁹⁾

El estrés y los daños a la salud de los adolescentes

Como se ha visto hasta ahora el estrés genera daños a la salud bio-psico-social de los y las adolescente, estas repercusiones se ven reflejadas como enfermedades gastrointestinales, trastornos del sueño, cambios de ánimo, trastornos de ansiedad, depresión, problemas en las relaciones familiares y con el entorno.

En el aspecto biológico diversos estudios han comprobado que las consecuencias de padecer estrés son varias, por ejemplo, el rápido envejecimiento celular y desencadenamiento de cambios en el organismo de la persona⁽¹⁰⁾ que pueden agravar enfermedades que ya están presentes en el sujeto, como es el caso de trastornos fisiológicos y metabólicos, ya que afecta a distintos órganos, provocando alteraciones en el sistema cardiovascular, sistema digestivo e incluso el sistema reproductor.⁽¹¹⁾

Respecto a las consecuencias del estrés sobre la salud mental de los adolescentes, es importante considerar que durante esta etapa se presentan estímulos psicosociales que generan altos niveles de estrés, los cuales se asocian a alteraciones conductuales y endocrinas. Por lo que los antecedentes sometidos a altos niveles de estrés por periodos prolongados de tiempo, corren el riesgo de llegar a la adultez presentando alteraciones fisiológicas y psicológicas que llegan a culminar en enfermedades cardiovasculares, psicosis, depresión, trastornos de ánimo y asma.⁽¹²⁾

Si se mantiene que el cúmulo de eventos estresantes va a ir deteriorando gradualmente el bienestar físico y emocional de la persona^{(13),(14)} concluyen que los eventos estresantes pueden ser fácilmente consecuencias o factores de riesgo de los trastornos por consumo de sustancias, espacialmente de consumo de alcohol.

Conclusión

Pese a que el estrés es un tema común entre las personas, ya que el ritmo de vida actual somete a excesivas cargas de tensión que generan síntomas físicos y psicológicos propios del estrés, actualmente son pocos los estudios respecto a los daños a la salud en población adolescente, ya que las investigaciones se han concentrado en el aspecto laboral.

Los efectos del estrés varían en función del contexto en el que se desarrollan los adolescentes, en ocasiones la forma en cómo interactúan diversos estímulos ambientales, físicos y psicológicos, puede determinar el grado de estrés y las consecuencias a la salud a corto mediano y largo plazo.

Cabe mencionar que el estrés manejado de manera correcta no siempre es negativo en nuestra vida cotidiana ya que en respuesta se generan estímulos neuroendocrinos de autorregulación que ayudan a mantener en armonía interna al individuo emocional y físicamente. Sin embargo, cuando el estrés y estas formas de compensación son prolongadas y aparecen de manera frecuente se relacionan como factores de riesgo para diversas enfermedades como hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, ansiedad, depresión,

osteoporosis, aterosclerosis, inmunosupresión y con algunos tipos de cáncer.⁽¹²⁾

Como se ha podido observar la revisión bibliográfica deja ver que las consecuencias del estrés en los y las adolescentes causan problemas de salud física y/o psicológica e incluso tiene un impacto en el ámbito de las relaciones interpersonales, por lo que se considera necesario realizar un trabajo multidisciplinario para el tratamiento de esta condición de salud, ya que la afecciones requieren la atención de todos los profesionales de la salud para que un sujeto logre recuperarse de las consecuencias que altos niveles de estrés han dejado a su salud, y que en algunos casos pueden derivar en afecciones físicas o trastornos mentales que pueden incluso incapacitar al adolescente para realizar sus actividades cotidianas y también deteriorar sus relaciones sociales. Finalmente es importante realizar acciones de prevención que permitan al adolescente enfrentar esta etapa por si misma estresante con mayores recursos emocionales que le permitan tener respuestas que no afecten su salud física y psicológica.

Referencias

- [1] Roman C, Hernández Y, Escuela Latinoamericana. Estrés Académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2011;14(2):1-13.
- [2] Álvarez V. Estrés y Motivación de Logro en Estudiantes Universitarios. Universidad Nacional Autónoma de México; 2015.
- [3] Davitson G. Trastornos Psicofisiológicos. En: Psicología de la Conducta Anormal: DSM VI. México: Limusa Wiley; 2010. p. 234-42.
- [4] Morales O. Malestar emocional, estrategias de afrontamiento y control metabólico en pacientes con Diabetes tipo 2. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2012.
- [5] Gutierrez J, Montoya L, Toro B, Briñon M, Rosas E, Zalazar L. Depresión en Estudiantes Universitarios y su Asociación con el Estrés Académico. Revista de Medicina. 2010;24(1):7-17.
- [6] Cabanach R, Fariña F, Freire C, Gonzalez P, Ferradás M. Diferencias en el Afrontamiento del Estrés en Estudiantes Universitarios Hombres y Mujeres. European Journal of Education and Psychology. 2013;6(1):19-32.
- [7] Figueroa M, Contini N, Lacunza A, Levin M, Estévez A. Las Estrategias de Afrontamiento y su Relación con el Nivel de Bienestar Psicológico. Un Estudio con Adolescentes con Nivel Socioeconómico Bajo de Tucumán (Argentina). Anales de Psicología. 2005;21(1):66-72.
- [8] Vieco G, Abello R. Factores Psicosociales de Origen Laboral, Estrés y Morbilidad en el Mundo. Psicología desde el Caribe. 2014;31(1):354-85.
- [9] Ayala L, Lemus I, Nunes C. Predictores del Estrés Parental en Madres de Familia en Riesgo Psicosocial. Universitas Psychologica. 2014;13(2):529-39.
- [10] Memetlas D. Inteligencia Emocional como Mecanismo de Compensación en el Desarrollo del Estrés en la Calidad de Vida. Universidad Nacional Autónoma de México; 2014.
- [11] Martínez J. Relacion entre Cultura, Estrés y Autoestima en Mujeres que Trabajan. Universidad Nacional Autónoma de México; 2015.

- [12] Deissy H-C, Genaro C-A, David M-Z, Olivier G-M, Gonzalo A-A, Fausto R-D, et al. Artículo de Revisión Impacto del estrés psicosocial en la salud. Revista eNeurobiología [Internet]. 2017;1(817). Disponible en: www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/17.html
- [13] Palgi Y. Ongoing Cumulative chronic Stressors as Predictors of Well-Being in the Second Half of Life. *Journal Happiness Stud.* 2013;14(1):1127–114.
- [14] Keyes K, Hatzenbuehler M, Hasin D. Stressful life experiences, alcohol consumption, and alcohol use disorders: the epidemiologic evidence for four main types of stressors. *Psychopharmacology.* 2011;218(1):1–17.