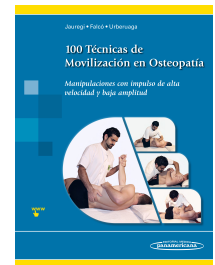


Mejora de la gestión del estrés a través del ejercicio físico



Eduardo Falcó Mola, Osteópata (Eur Ost DO)

- Diplomado en Educación Física Universidad Jaume I (UJI). Castellón
- Diplomado en Osteopatía Escuela Internacional de Osteopatía (EIO). Bilbao
- Diplomado en Fisioterapia Universidad Cardenal Herrera (CEU). Valencia
- Miembro de la European Federation of Osteopaths (EFO-FEO)
- Secretario de la Asociación Profesional Española de Osteópatas (APREO)
- Miembro de la Sociedad Europea de Medicina Osteopática (SEMO)
- Osteópata en el Centro OSTEOPATIA CASTELLÓN
- Coautor del libro 100 Técnicas de Movilización con Impulso en Osteopatía



El estrés

¿Es bueno o malo?



¿A quién afecta el ESTRÉS?



El estrés afecta a personas
de todas las edades y condición

ESTRÉS: Un descubrimiento accidental

Intentando averiguar si podría existir otra **hormona sexual** aparte de las ya conocidas

Había inyectado a ratas **preparados hormonales diferentes** extraídos de ovarios y placenta



Dr. Hans Selye
Médico e investigador

Encontró los mismos tres cambios en todos los animales:

- La corteza de las **glándulas suprarrenales** estaba **aumentada**
- los **órganos linfáticos** estaban **atrofiados**
- **úlceras sangrantes** en el **estómago y el duodeno** de todos ellos

Probó a inyectar otras sustancias, incluso tóxicos y siempre observó los mismos tres cambios

Parecía un **síndrome**: es un grupo de signos y síntomas que se presentan juntos y que son característicos de una enfermedad concreta.

La “triada del estrés”, se presentaban juntos pero **no parecían ser típicos** de ninguna lesión, sino de cualquier estímulo nocivos: **ESTRESANTE**



¿Para qué es el Estrés?

Del latín "stringere" → "provocar tensión"

Descubrió que pacientes con **diferentes**
padecimientos manifestaban
síntomas similares



Dr. Hans Selye
Médico e investigador

Lo atribuyó al esfuerzo del paciente por no enfermar

Lo llamó: **Síndrome General de Adaptación (1936)**



Síndrome General de Adaptación

Mecanismo automático que se dispara ante cualquier situación estresante, movilizandoo las reservas energéticas para hacer frente a las demandas externas.

El **ESTRESOR** puede ser:

- Mental
- Físico
- Medioambiental
- Emocional
- **combinación de varios de ellos**



ESTRESANTE:

cualquier agente o estímulo que produce estrés

¿cuáles son estresantes y cuales no estresantes?

La división exacta de los estímulos
en estresantes o no estresantes
es imposible.



Los estresantes son estímulos **extremos**

- Excesivos



- Demasiado escasos



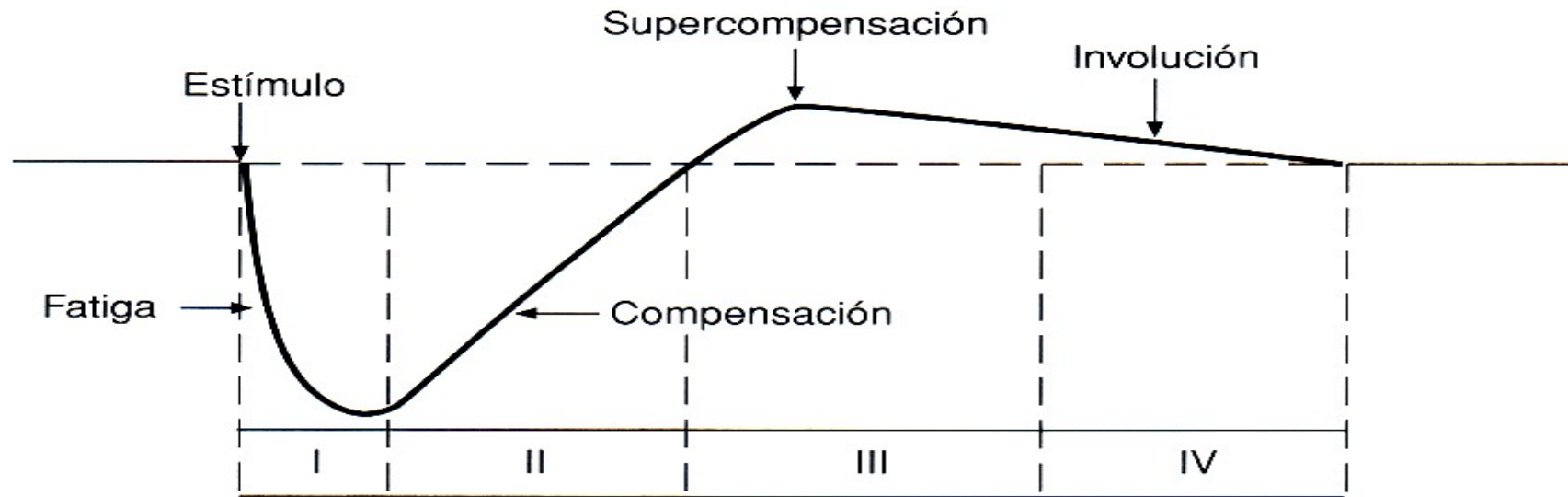
Casi todos los estímulos moderados o leves no son estresantes.

ESTRESANTE:

cualquier agente o estímulo que produce estrés

Si respondes bien: EUSTRÉS ó **BUEN ESTRÉS**

(Indispensable)



Si responde mal: **DISTRÉS** ó **MAL ESTRÉS**

Es fundamental la ***percepción*** de cada uno

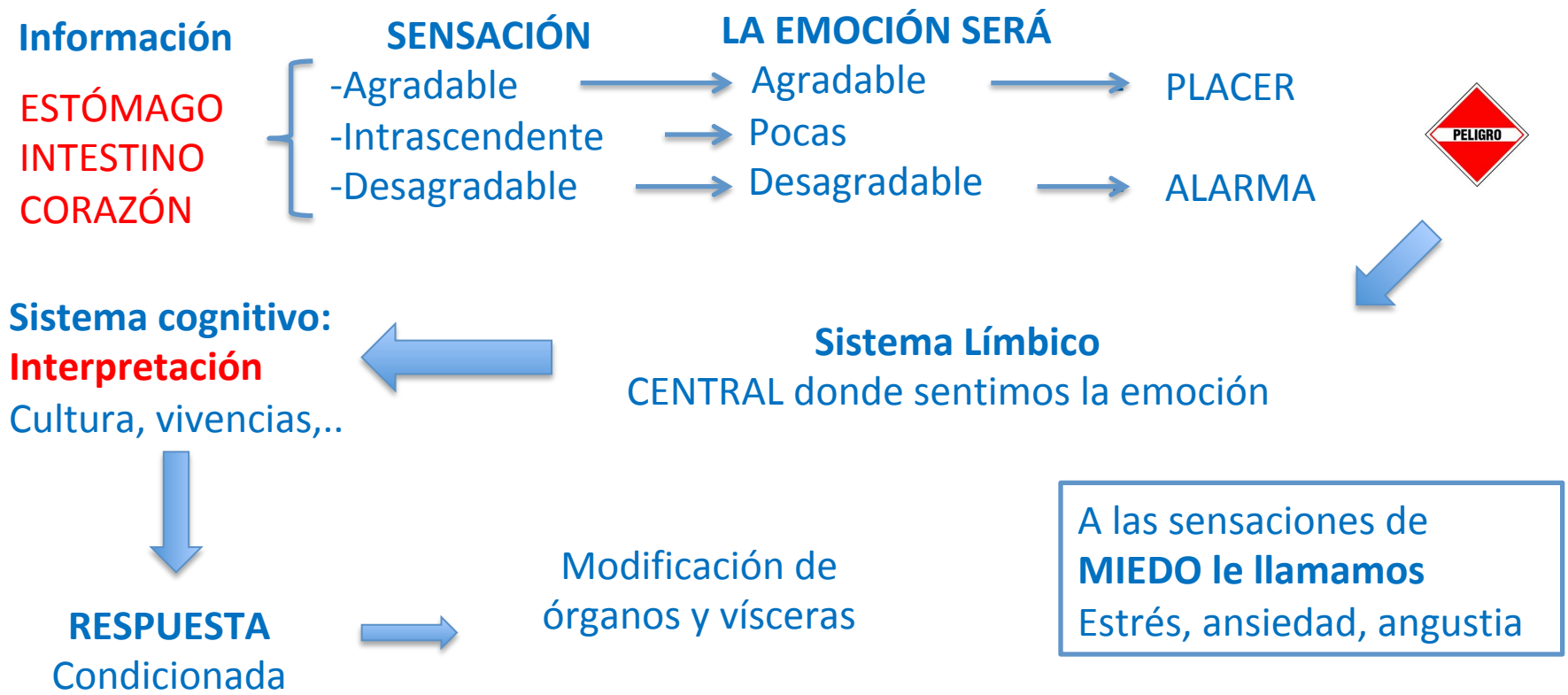
El estrés pueden venir determinados por
procesos **emocionales y/o mentales**



Todo lo que **percibimos como una amenaza,**
ya sea real o imaginario,
despierta miedo o ansiedad



Las emociones actúan como estresantes



¿ Cómo respondemos a los estresores ?

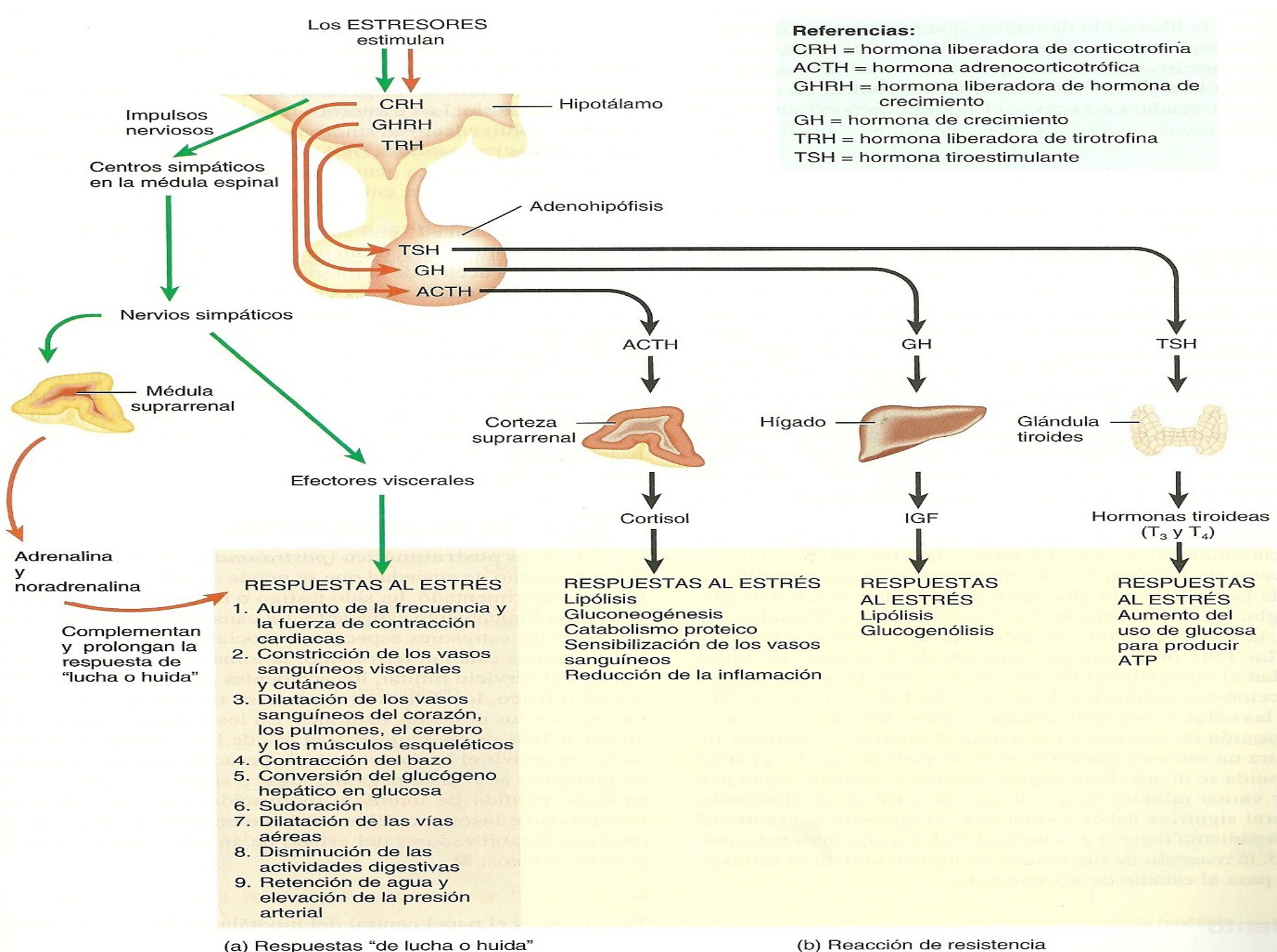
Con respuestas fisiológicas
predecibles y no específicas:

cambios metabólicos (rápidos)

Cambios hormonales (lentos)

Control Neuro-endocrino





¿ Cuándo respondemos mal?

Cuando las demandas son
excesivas, intensas y/o **prolongadas**

Aún siendo agradables

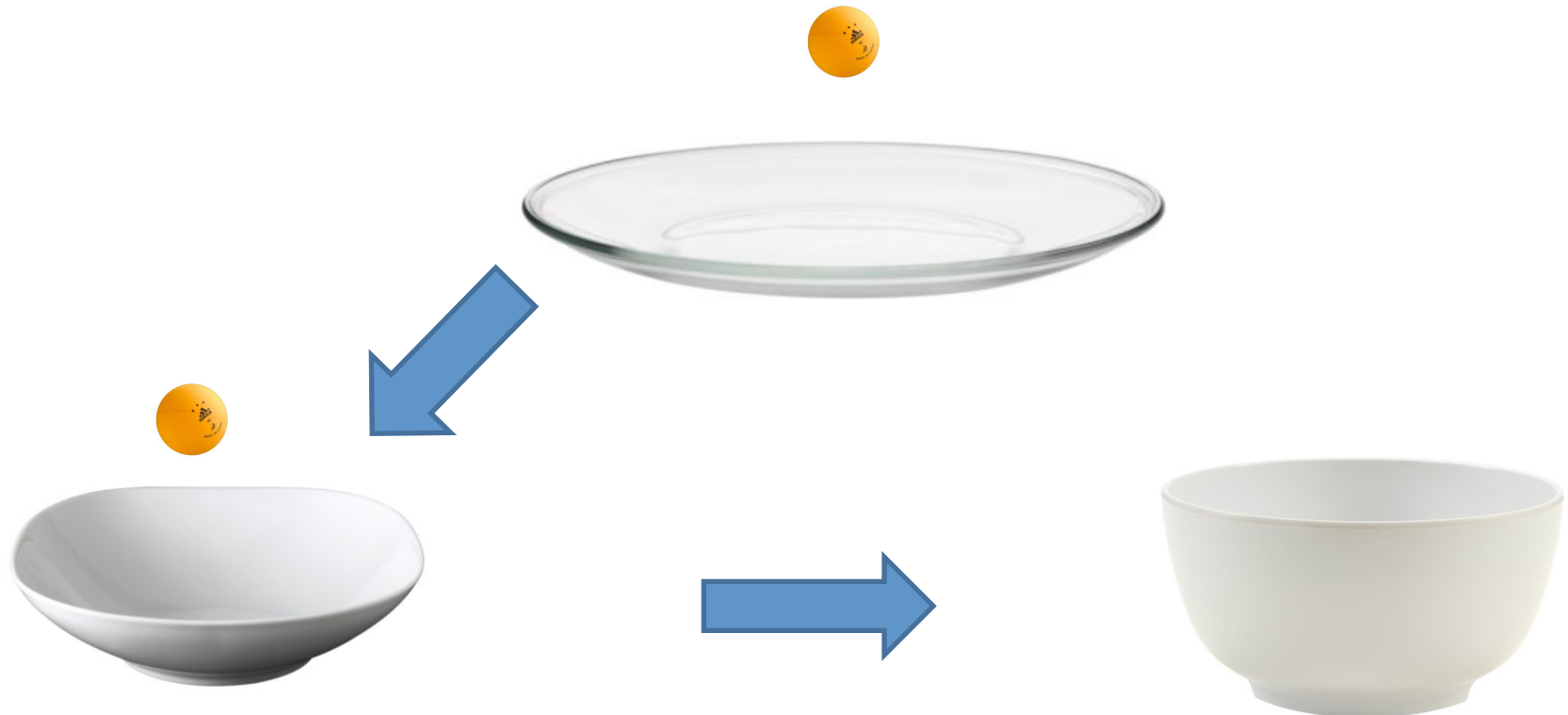


Superan la capacidad de resistencia y adaptación

Depende del estímulo, pero sobretodo de
la capacidad de adaptación de cada uno



Capacidad de ADAPTACIÓN: Ante estímulos externos,....



Depende de cómo este YO

Concepto de GLOBALIDAD

COMER

(Sistema Nervioso Parasimpático)

- Barreras
- Sistema Digestivo
- Sistema Respiratorio
- Metabolismo
- Descanso



QUE NO TE COMAN

(Sistema Nervioso Simpático)

- Actividad Física
- Alimentación
- **Adaptación al estrés**



SI MEJORAMOS EL QUE NOS FALLA, MEJORA EL RESTO



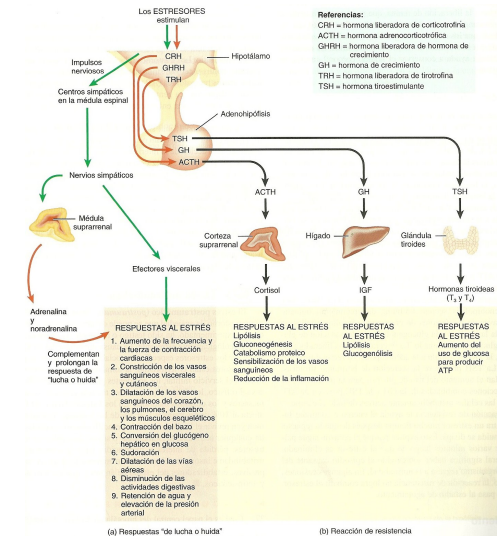
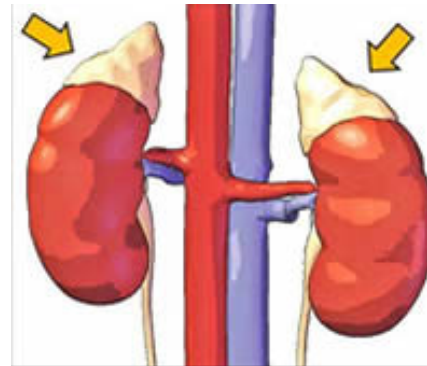
EDUARDO FALCÓ
osteopatía castellón

¿ Qué sucede si no respondemos bien?

Este distrés provocará **agotamiento de las glándulas suprarrenales**

Esto puede ocasionar:

- Fatiga
- inmunodeficiencia
- presión sanguínea elevada
- desequilibrios en la glucemia
- retención de líquidos
- **PROCESOS DEGENERATIVOS:** Osteoporosis
- depósitos de calcio en articulaciones y arterias
- deficiencias nutricionales, etc.

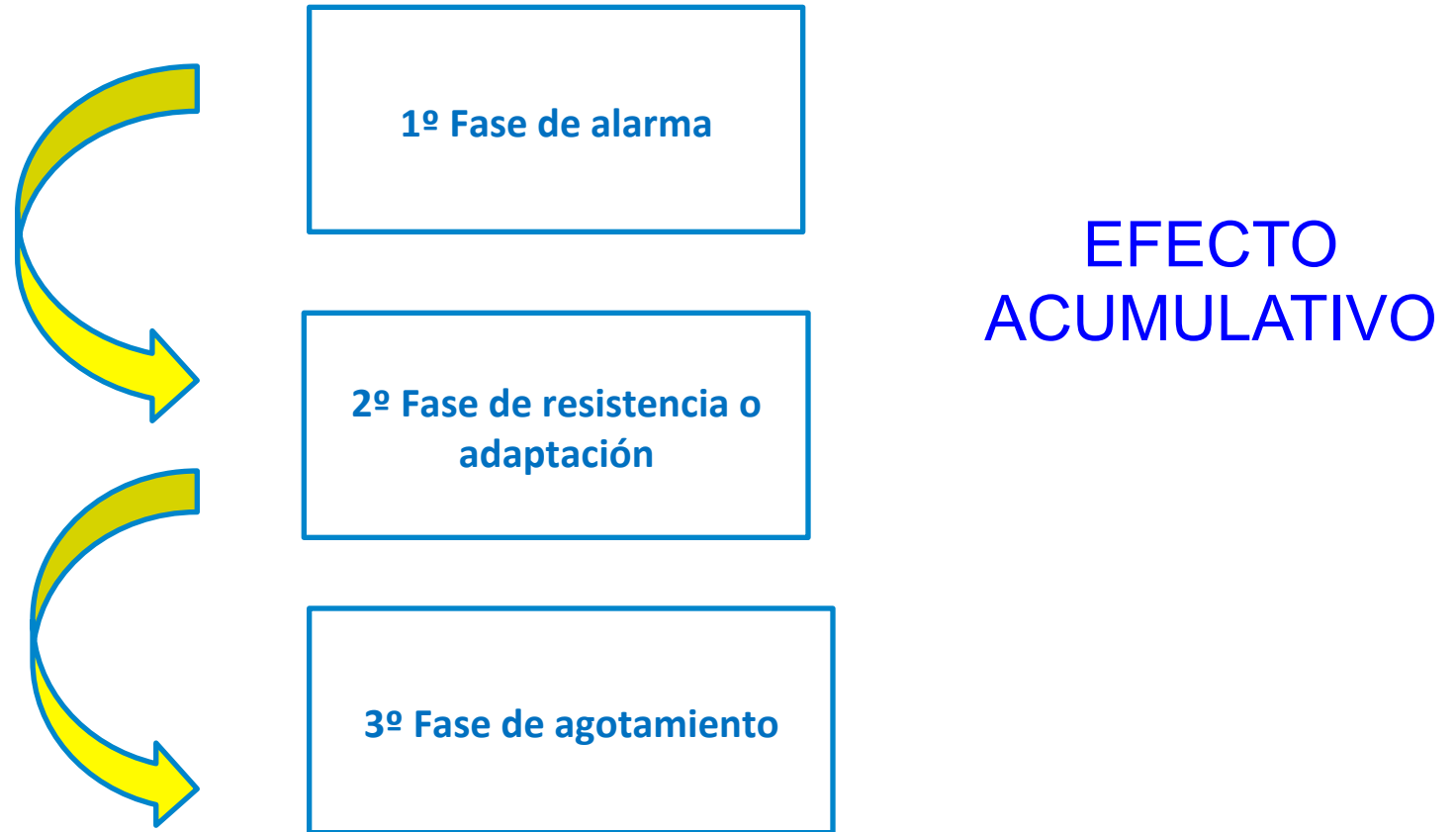


ESTO OCURRE POR FASES



EDUARDO FALCÓ
osteopatía castellón

Fases de Adaptación al estrés



1º Fase de alarma

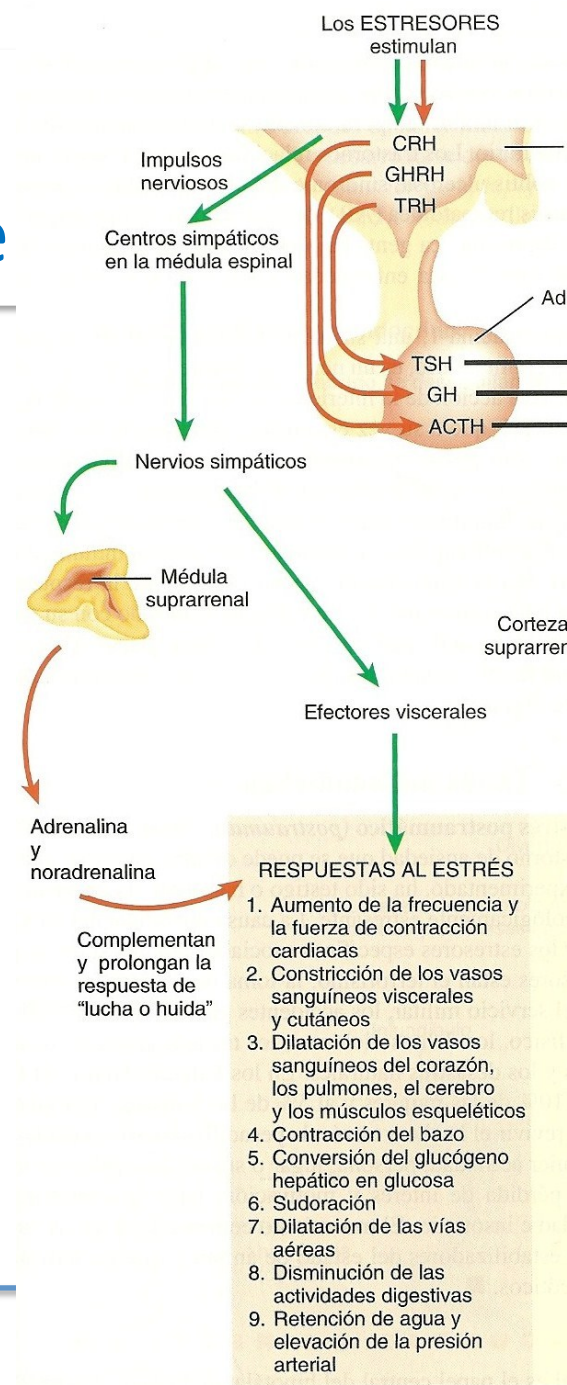
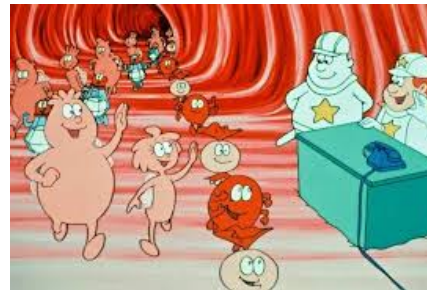
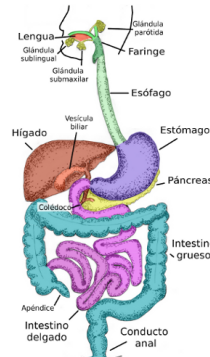
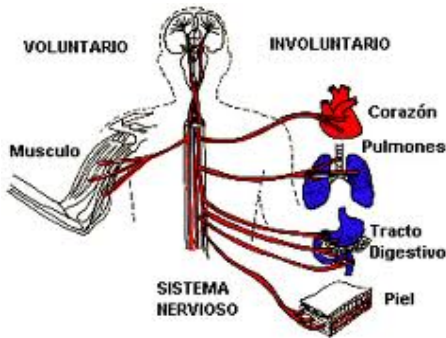
- La respuesta inicial es “**lucha o huida**” (adrenalina)
- Es la reacción ante peligro o amenaza.



Preparación para la acción inmediata

LUCHA-HUÍDA

Sist: Psico-neuro-endocrino-inmune



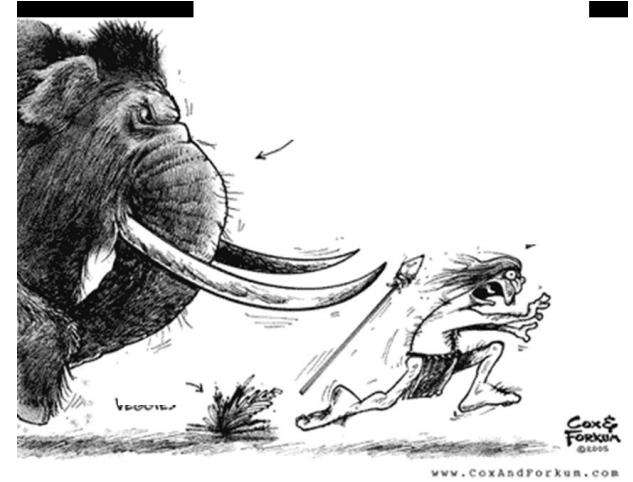
Preparación para la acción **inmediata**

(a) Respuestas "de lucha o huida"

1º Fase de alarma

Para la acción inmediata:

- ↑ nivel de glucosa y ác. grasos, para ↑ energía disponible
- ↑ ritmo cardíaco y respiratorio
- Redistribución de la sangre: va a músculos, cerebro, corazón y pulmones (↓ aparato digestivo)
- ↑ el estado de alerta ↑ motivación y determinación
- ↑ la sudoración para ↓ la temperatura y eliminar toxinas



2º Fase de resistencia o adaptación

Si no se “resuelve el problema”, el organismo monta una **resistencia sostenida**.

Secreción de **corticoides**

que ↑ nivel de glucosa

- 1º glucógeno
- 2º ácidos grasos
- 3º aminoácidos

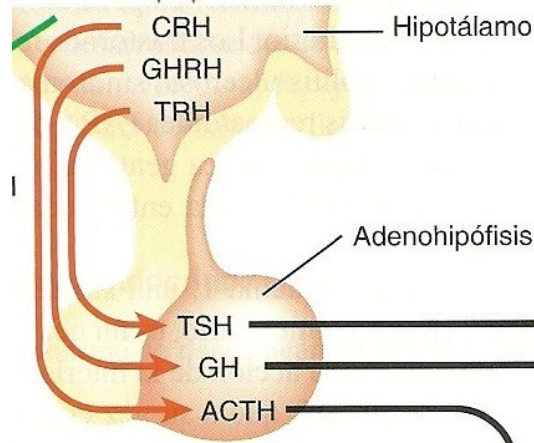


Así puede seguir trabajando a mayor ritmo bajo el estrés.

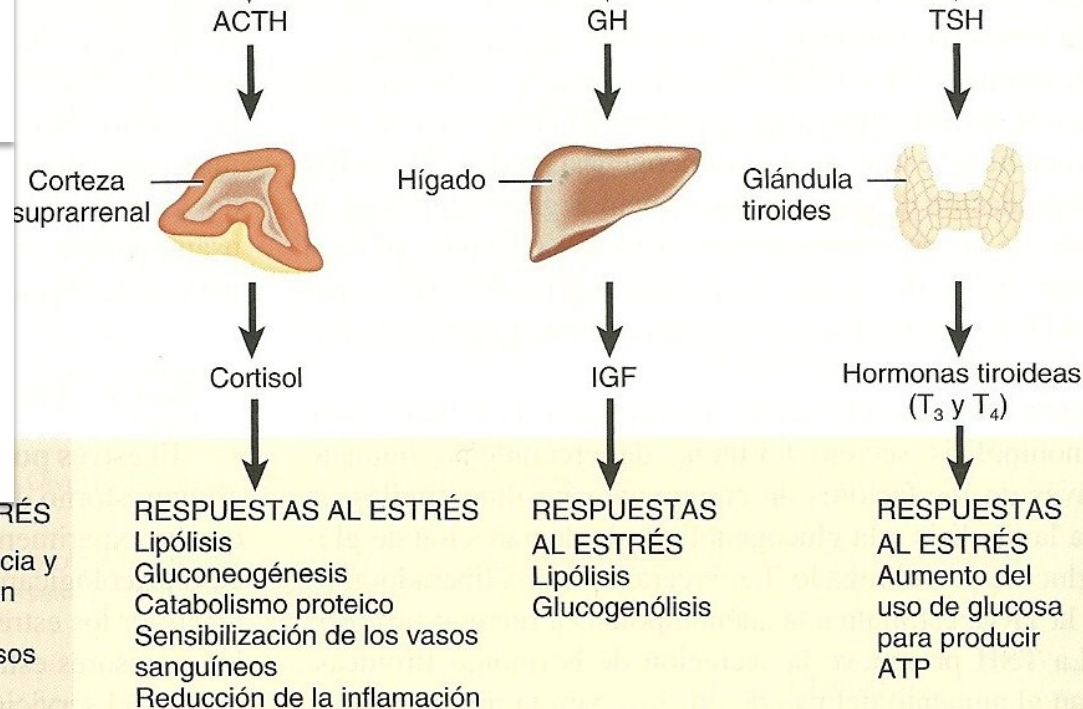
Los ESTRESORES
estiman

Referencias:

CRH = hormona liberadora de corticotrofina
ACTH = hormona adrenocorticotrófica
GHRH = hormona liberadora de hormona de
crecimiento
GH = hormona de crecimiento
TRH = hormona liberadora de tirotrófina
TSH = hormona tiroestimulante



resistencia sostenida



SPUESTAS AL ESTRÉS

umento de la frecuencia y
fuerza de contracción
rdíacas
onstricción de los vasos
nguíneos viscerales
cutáneos



EDUARDO FALCÓ
osteopatía castellón

2º Fase de resistencia o adaptación

La **aldosterona**, actúa en el RIÑÓN, mantiene más alta la PRESIÓN ARTERIAL durante períodos de estrés prolongados.

Se liberan **beta-endorfinas**:

Opioides naturales

↓ la sensibilidad al dolor



Ésta fase no dura eternamente

El ↑ de la Presión Arterial, sobrecarga cardiovascular y urinario

Problemas en la homeostasia de la glucosa
(Resistencia a la Insulina)

↑ susceptibilidad a infecciones (oportunistas)

The image shows a blank invoice form. At the top right, it says 'FACTURA' with a box for the number. Below this, there are fields for 'CLIENTE' and 'DIRECCIÓN'. A table with four columns: 'CANTIDAD', 'CONCEPTO / REFERENCIA', 'PRECIO', and 'IMPORTE' is in the center. At the bottom, there is a summary section with fields for 'TOTAL BRUTO', 'DESCUENTO', 'BASE', 'IVA', 'IMPORTE', 'I.E.', and 'TOTAL'.

Manifestaciones físicas y mentales típicas

2º Fase: Manifestaciones mentales

- “Tics” nerviosos (morder las uñas o un lápiz, tocarse repetidamente la cara, cabello o bigote, rascarse la cabeza).
- Dificultad para concentrarse y recordar datos.
- Complejos, fobias y miedos, y sensación de fracaso.
- Irritabilidad y dificultad para reír.
- Ansias de comer algo.



2º Fase: Manifestaciones físicas:

- Fatiga frecuente
- Frecuentes dolores de cabeza
- Tensión y dolor muscular (cuello, espalda)
- Desórdenes estomacales (indigestión, diarrea)
- Molestias en el pecho
- Elevada temperatura corporal (fiebre)
- Insomnio y pesadillas
- Sequedad en la boca y garganta



Si se prolonga la resistencia,...

ocasiona el estadio final

el agotamiento **BURN-OUT**

↑ el riesgo de enfermedades importantes



3º Fase de agotamiento

Al agotarse las suprarrenales, produce hipoglucemia

Puede manifestarse como:

- un debilitamiento total
- de órganos específicos (el más débil).



3º Fase: Según tipo de estrés...

Estrés emocional: El estrés ligero resulta intolerable

Estrés mental,

- Falta de alerta mental
- Depresión
- Fatiga psíquica en general
- **Mareo**

Estrés físico: La fatiga física se vuelve crónica.



Señales de alarma

- Deseo de escabullirse
- Sentimientos de desesperanza
- Incapacidad social u ocupacional
- Ideas de suicidio



3º Fase de agotamiento

Para tratar de compensar la (hipoglucemia),
el organismo reclama **imperiosamente azúcar**



Su ingesta elevada creará problemas propios,...

3º Fase de agotamiento

Como resultado, pueden surgir varias enfermedades:

- Trastornos gastrointestinales (colon irritable), úlceras
- asma
- migraña
- alteraciones dermatológicas (ectodermo)
- Hipertensión arterial
- ataques al corazón
- derrame cerebral
- cáncer



SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS



¿Estoy estresado?

Algunas veces **no nos damos cuenta** del hecho de que estamos estresados.

El primer paso es **admitir la posibilidad** de que puedes estresarte.

El segundo paso es **ser consciente de los signos y síntomas** del estrés.

Pueden ser suaves, moderados o severos.



La **fatiga**: señal frecuente y precoz

Puede ser física

Mayor durante la mañana que por la tarde
cansancio, falta de energía y motivación

Puede ser intelectual

dificultad para la concentración

“vacíos de memoria”

descenso del rendimiento intelectual

fatiga sexual (↓ el deseo sexual, dificultad en la erección)



Signos y síntomas *físicos* comunes del estrés

Ritmo cardíaco acelerado

Presión sanguínea elevada

Nauseas y/o vómitos

Dolor en el pecho

Dificultad para respirar

Desmayo

Vértigo



Signos y síntomas *físicos* comunes del estrés

- Temblor
- Transpiración aumentada
- Dolores de cabeza
- Contracciones musculares
- Sed
- Debilidad
- Fatiga
- Rechinamiento de dientes
- Dificultades visuales
- Dificultades auditivas



Signos y síntomas *cognitivos* comunes del estrés

- Concentración pobre
- Pérdida de autoconfianza
- Memoria alterada
- Dificultad para tomar decisiones
- Culpar a otras personas
- Pérdida de orientación temporal
- Pensamientos fugaces
- Pensamiento alterado



Signos y síntomas de *comportamiento* comunes del estrés

- Respuesta emocional inapropiada
- Cambio en los niveles de actividad
- Alteraciones del sueño
- Movimientos erráticos
- Cambio en la manera habitual de comunicarse
- Pérdida de interés en actividades anteriormente placenteras
- Cambio en los hábitos dietéticos
- Arrebatos emocionales
- Conducta antisocial
- Uso inapropiado del humor



Signos y síntomas de *comportamiento* comunes del estrés

- Recelo
- Hiperestímulo
- Empleo de sustancias (cafeína, nicotina o alcohol)
- Deterioro en la efectividad del rendimiento
- Propensión a los accidentes
- Tendencia a dramatizar, hablar rápido y/o **gritar**
- Gestos nerviosos (dar golpecitos con los pies, morderse las uñas, rechinar los dientes, tirarse del cabello, frotarse las manos, etc.)



Signos y síntomas *emocionales* comunes del estrés

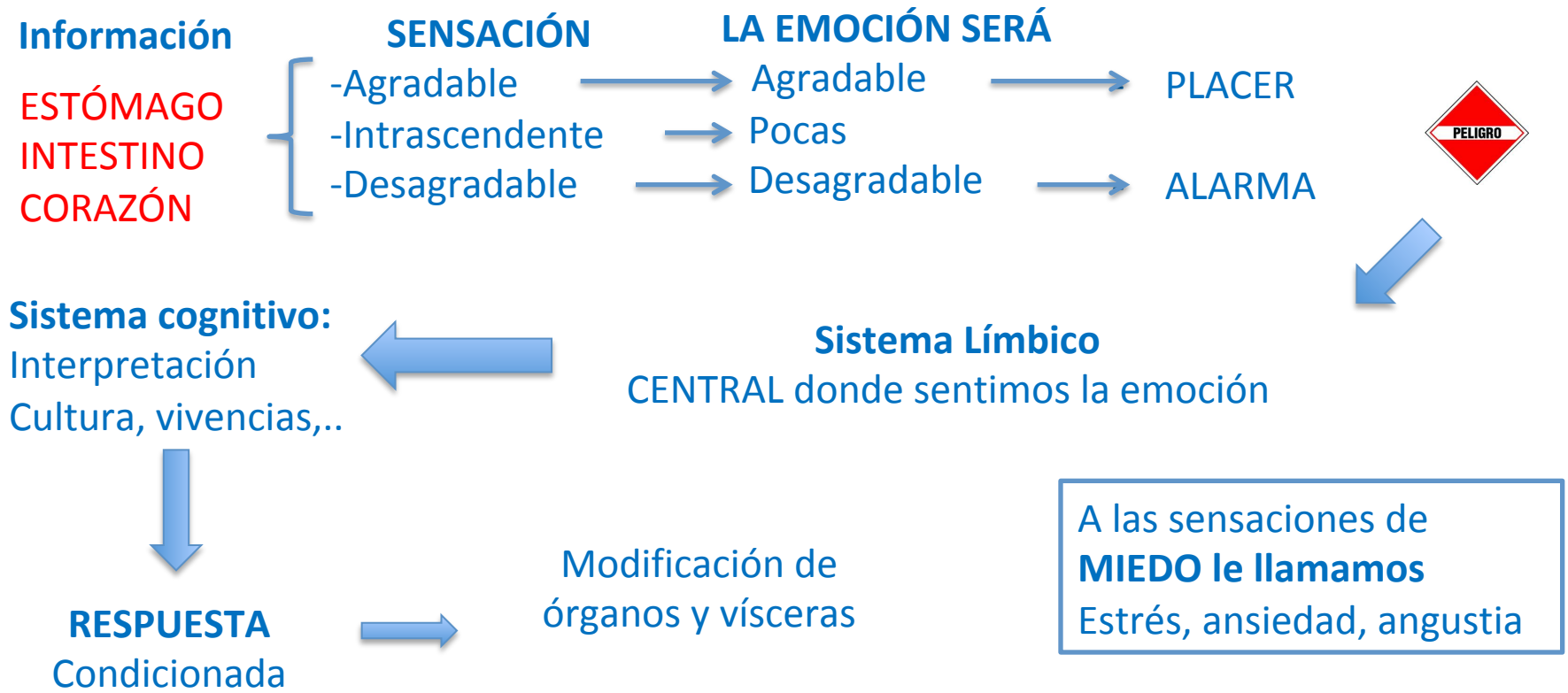
- Aprensión
- Incertidumbre
- Miedo
- Agitación
- Ansiedad
- Pánico severo
- Enojo
- Sentirse agobiado
- Irritabilidad
- Desesperanza
- Culpa
- Tristeza
- Depresión
- Rechazo
- Falta de autoestima e insatisfacción
- Falta de esperanza o de ilusión en su vida

¿de dónde venían las emociones?



Enfoque global: Las emociones

Las emociones se sienten



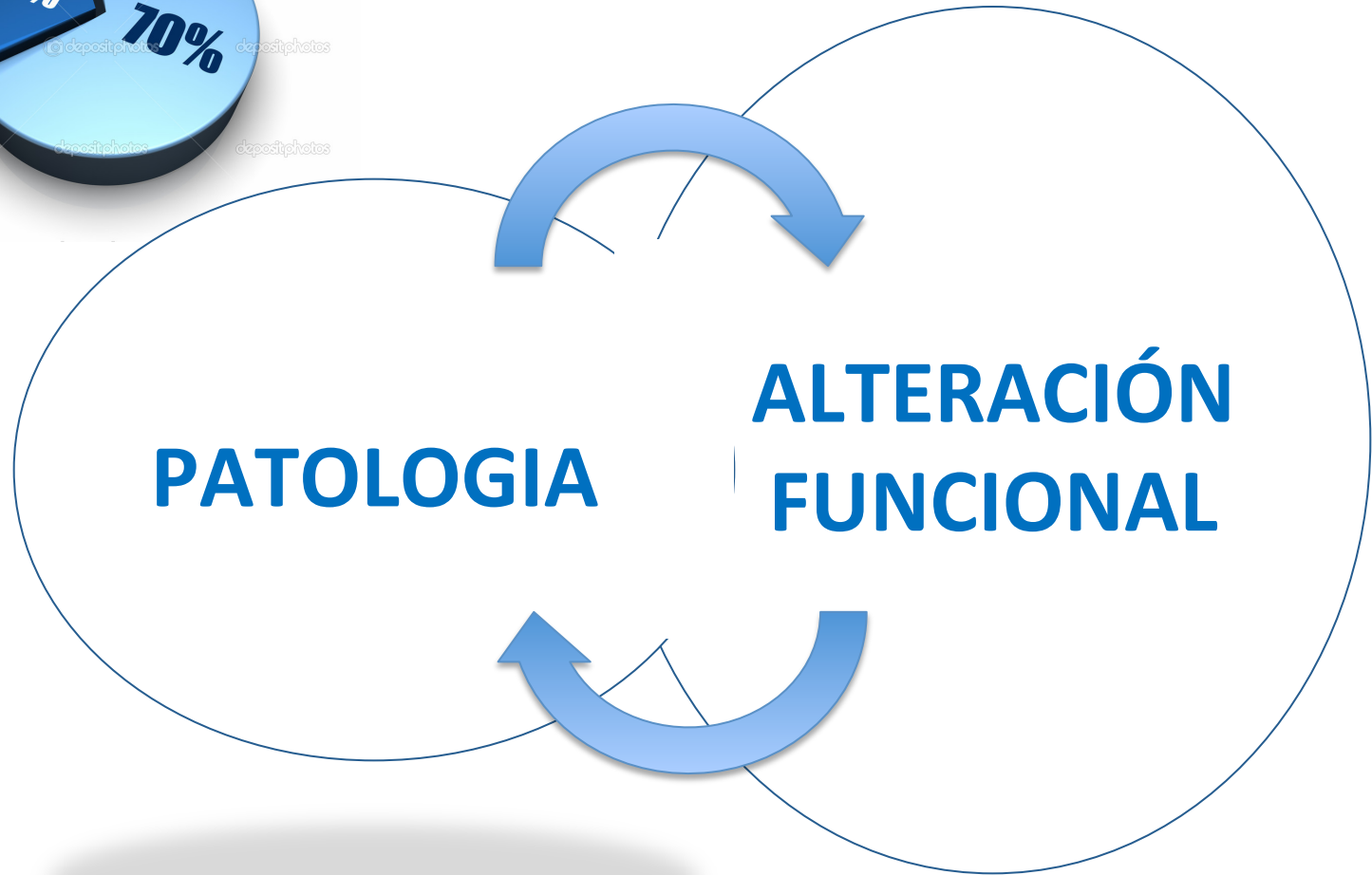
- Todos estos síntomas no se presentan juntos ni al mismo tiempo.
- Suelen manifestarse aisladamente y desaparecer una vez que el individuo ha manejado adecuadamente las situaciones de estrés.
- Lo problemático es la repetición o persistencia de estas señales, que reflejan la existencia de un **distrés crónico** que **podría engendrar una patología** de orden cardiovascular, inmunitario, gastrointestinal, hormonal, dermatológico, etc.

Alteraciones funcionales (Disfunción) → Patología

PREVENCIÓN



Alteraciones funcionales → Patología



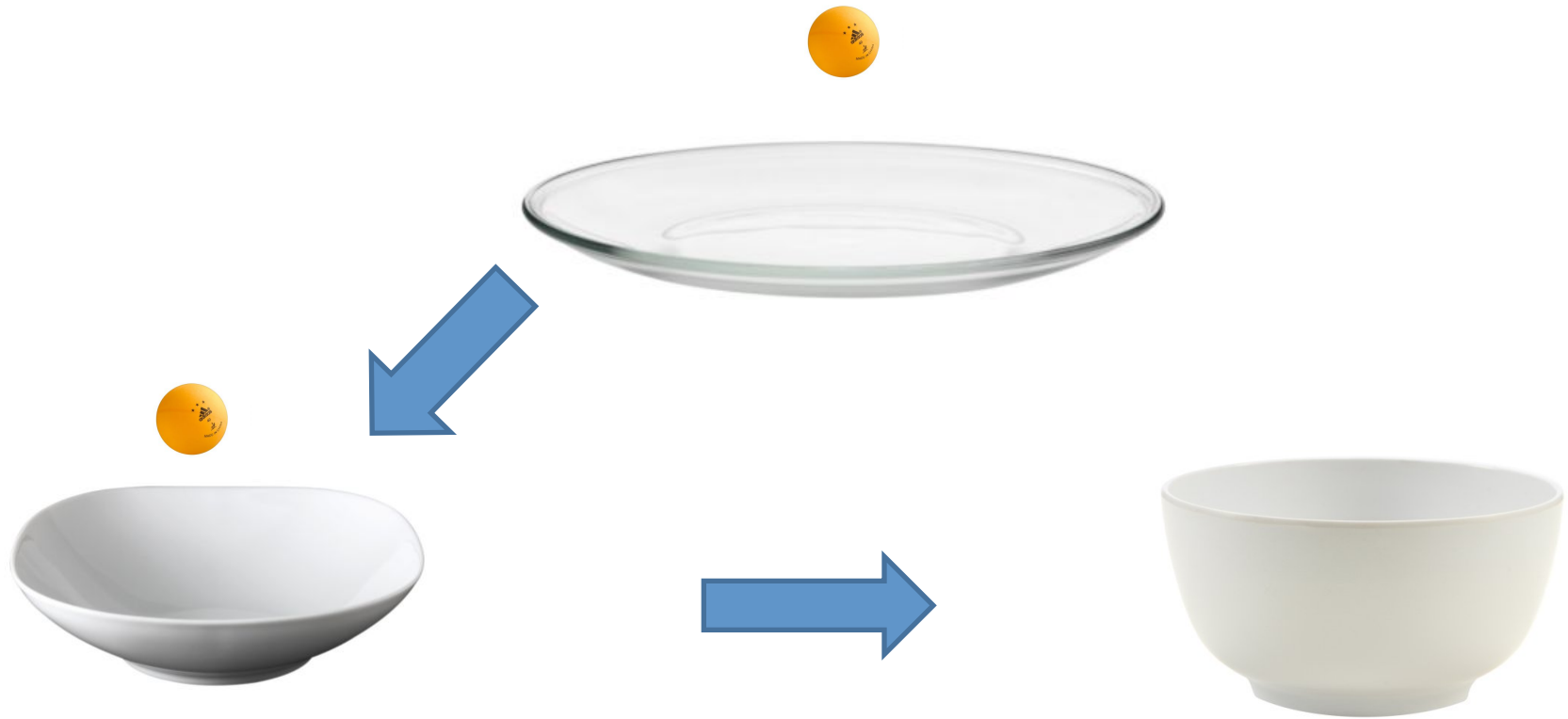
Osteopatía



Herramientas para mejorar la gestión del Estrés



Mejorar la capacidad de ADAPTACIÓN



La Salud SIEMPRE se puede mejorar

Concepto de GLOBALIDAD

COMER

(Sistema Nervioso Parasimpático)

- Barreras
- Sistema Digestivo
- Sistema Respiratorio
- Metabolismo
- Descanso



QUE NO TE COMAN

(Sistema Nervioso Simpático)

- Actividad Física
- Alimentación
- Adaptación al estrés



SI MEJORAMOS EL QUE NOS FALLA, MEJORA EL RESTO



EDUARDO FALCÓ
osteopatía castellón

¿CÓMO EQUILIBRAMOS LA BALANZA?



En esto fallamos TODOS



EDUARDO FALCÓ
osteopatía castellón

Una estrategia: Mejorar el Sist. Parasimpático

Sistema del anabolismo,
se encarga de la reparación, de la recuperación

¿cómo?

1. Corregir alteraciones funcionales (profesional)
2. Protegiendo las funciones parasimpáticas



Protección de las actividades “Parasimpáticas”

¿cuáles son?

Las que nos proporcionan PLACER:

- Comer
- Miccionar / Defecar
- Sexo
- Dormir

INTENTAR QUE NO SE INTERRUMPAN



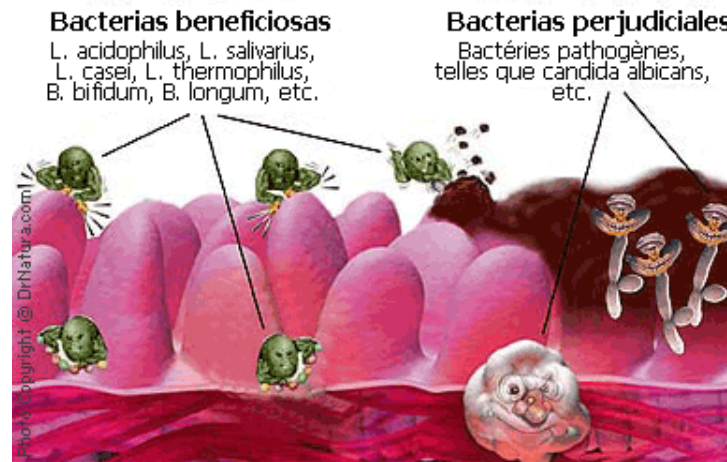
Protección de:

Digestión :

- Masticación
- Defecación



Cuidar a los «bichos buenos»



Que no se mueran

Darles de comer

Protección de:



Protección de:

Sueño reparador



No siempre es fácil



Si las protegemos y funcionan bien...

Tendremos más placer

Nos sentiremos mejor (EMOCIONES)

Recuperaremos mejor

Nos adaptaremos mejor

Estaremos más en forma

Estaremos más sanos

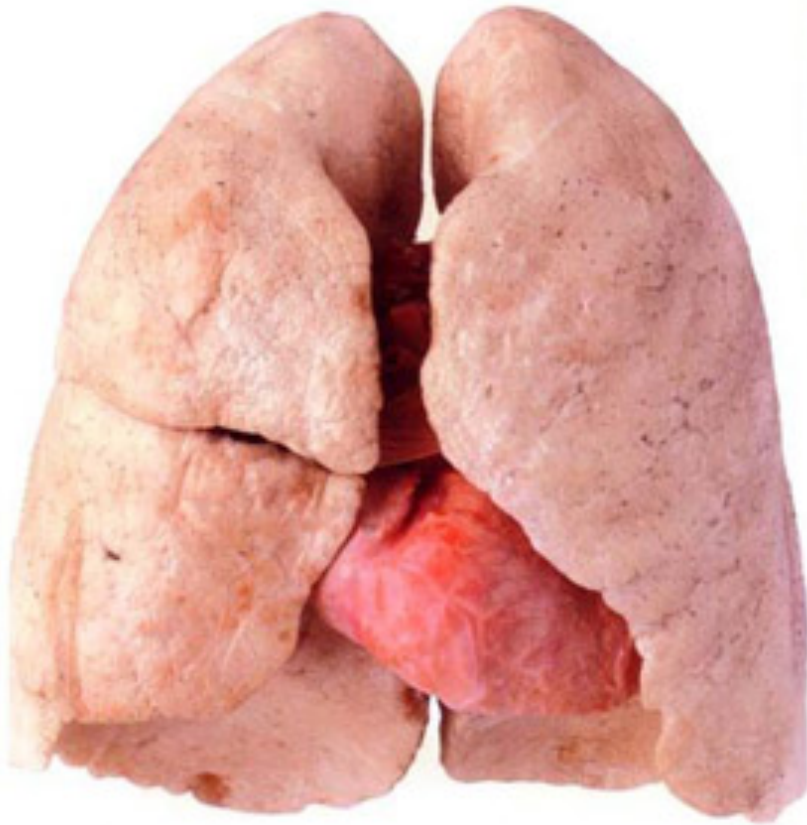


Otra estrategia:

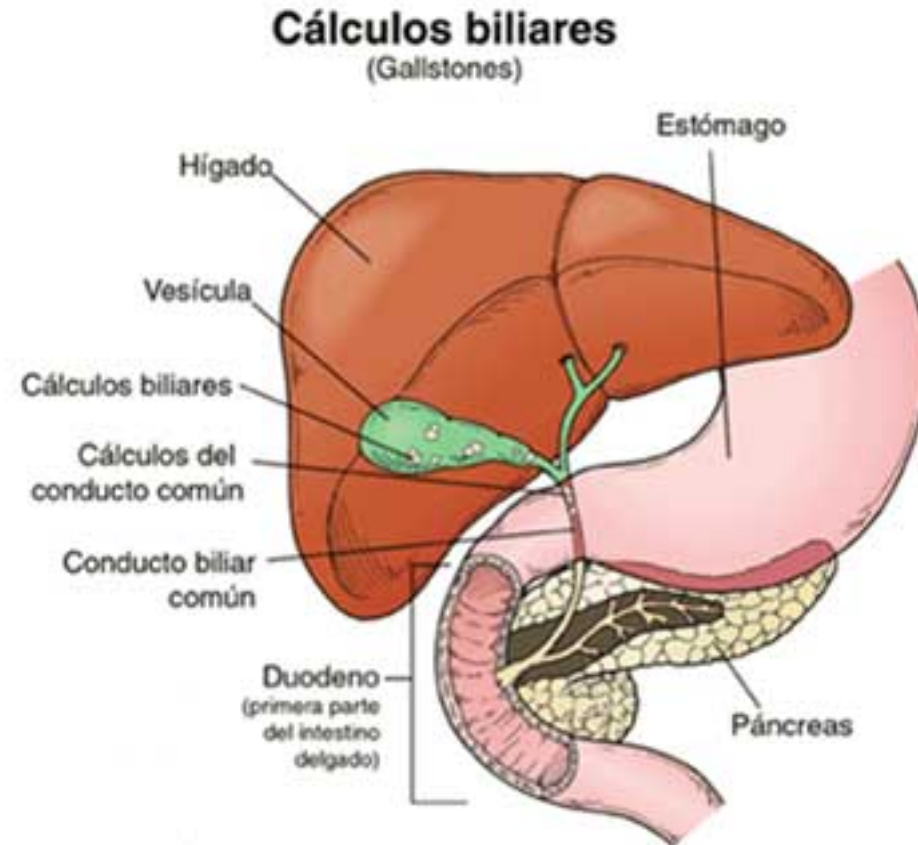
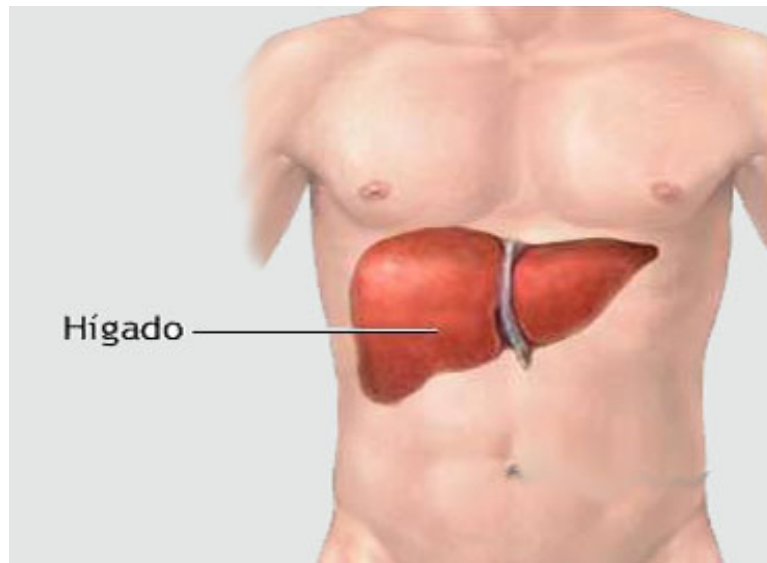
Limpieza de filtros



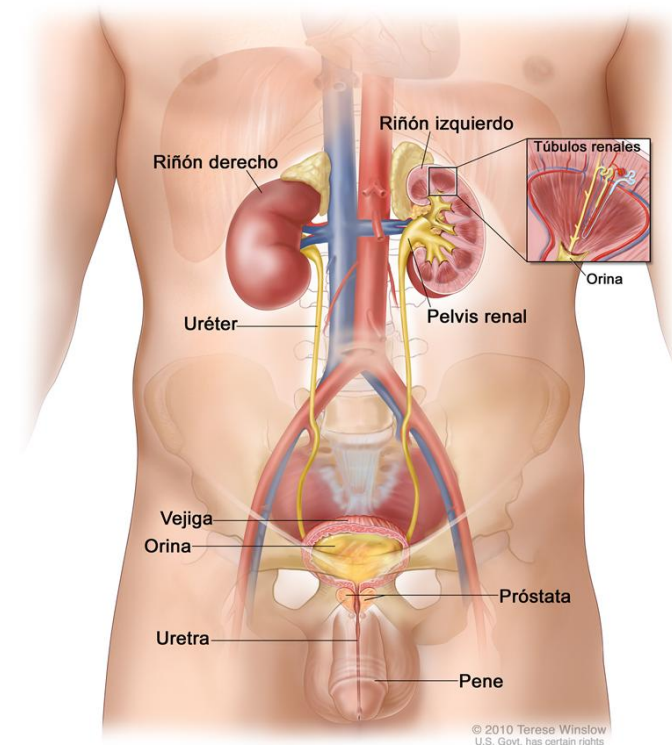
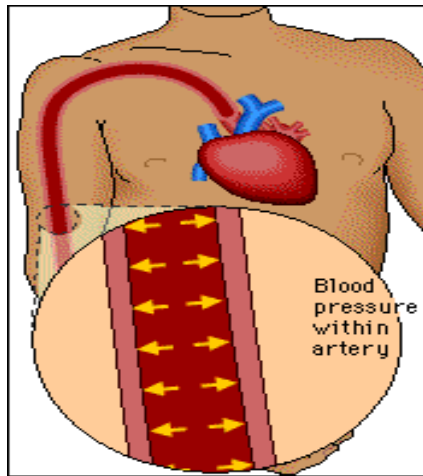
Limpieza de filtros



Limpieza de filtros



Limpieza de filtros



La MEJOR estrategia

Ponerse en forma

Estar más fuerte y más resistente

Nos ayudará a limpiar los filtros



Ejercicio Físico

Ejercicio físico es cuando la actividad física está “planificada, estructurada y repetitiva, y tiene por objeto la **mejora o mantener** la forma física”.

La **intencionalidad** de incrementar la capacidad del organismo es lo que diferencia actividad / ejercicio.



Más estrategias,...

HIERBAS ADAPTOGÉNICAS

- GINSENG, **RODIOLA**, ASHWAGANDHA
- EQUISANDRA, REGALIZ, ASTRÁGALO

- HONGOS:**

REISHI,SHITAKE,MAITAKE,CORDYCEPS,MELENA DE LEÓN



¿ Más estrategias...?

Hay tantas estrategias, como pacientes

Hay que buscar qué aspecto/s
se pueden mejorar
INDIVIDUALMENTE
para mejorar la salud



El **primer manual del estilo de vida saludable** fue *Regimen sanitatis* que procedía de la primera Facultad de Medicina de Salerno que floreció en los siglos XII y XIII.

En él podemos leer: “*Salud, oh Rey de Inglaterra, toda la Escuela de Salerno te saluda.*

Si su Majestad desea permanecer sano y fuerte no se preocupe por las nimiedades y no deje que la ira le domine.

No beba vino en exceso y no coma demasiado

Almuerce ligero y no duerma la siesta.

Orine antes de que su vejiga se distienda demasiado y no apriete demasiado mientras defeca.

Si no hay médicos en su alrededor, no se preocupe; los mejores médicos son el buen humor, la ausencia de preocupaciones y la moderación”

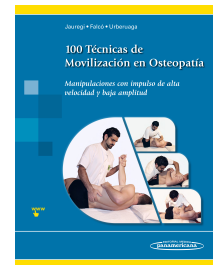


Mejora de la gestión del estrés a través del ejercicio físico



www.eduardofalco.com

- Diplomado en Educación Física Universidad Jaume I (UJI). Castellón
- Diplomado en Osteopatía Escuela Internacional de Osteopatía (EIO). Bilbao
- Diplomado en Fisioterapia Universidad Cardenal Herrera (CEU). Valencia
- Miembro de la European Federation of Osteopaths (EFO-FEO)
- Secretario de la Asociación Profesional Española de Osteópatas (APREO)
- Miembro de la Sociedad Europea de Medicina Osteopática (SEMO)
- Osteópata en el Centro OSTEOPATIA CASTELLÓN
- Coautor del libro 100 Técnicas de Movilización con Impulso en Osteopatía



Universitat per a Majors
Universitat Jaume I



EDUARDO FALCÓ
osteopatía castellón