



Es un mal de nuestro tiempo, pero también una reacción necesaria frente a los retos cotidianos. **Sonia Lupien** ha diseccionado como nadie ese desasosiego íntimo.

# La dosis justa de estrés

¿Cómo nos enfrentamos a la incertidumbre de nuestras vidas? Hay grandes neurocientíficos que investigan sin cesar el funcionamiento del cerebro y otros, como Sonia Lupien, a quienes les importa el aspecto aplicado de lo que nos pasa por dentro; se trata de interpretar nuestros comportamientos a raíz de la estructura cerebral que se va descubriendo con ayuda de las nuevas técnicas de imágenes médicas.

**Sonia ha estudiado** como nadie el nacimiento, desarrollo, impacto y remedios de una alteración que en 2020 será la segunda causa de invalidez en el mundo: el estrés crónico. Por eso no es fácil que la olvide. Estos días publica la editorial Destino mi libro *Excusas para no pensar*, donde recuerdo la esencia del mensaje que esta investigadora transmite a quienes el médico califica de estresados y ellos, los pacientes, a sí mismos se ven como descalificados.

**Nuestro cuerpo** reacciona de igual manera frente a la amenaza de un tigre que nos quiere comer que cuando estamos atrapados en un atasco de tráfico. Cada vez que el cerebro percibe un peligro para su supervivencia, genera las hormonas que debieran aportarnos la energía necesaria para combatirlo. Recuerdo muy bien la explicación que da Sonia cuando no ocurre lo esperado o bien sucede todo lo contrario.

**La gente tiende** a creer que el estrés lo provoca el exceso de trabajo y la falta de tiempo. Ahora bien, la estadística nos muestra que las primeras víctimas de ese desasosiego

son personas que suelen tener todo el tiempo del mundo. Me refiero a jubilados o mayores, cuyo ritmo de vida es relativamente lento.

**Las verdaderas causas** –esa es para mí la gran aportación de Sonia Lupien– hay que buscarlas en otros horizontes. Se pueden sintetizar en cuatro razones distintas: la novedad, la impredecibilidad, la sensación de que no controlamos en absoluto la situación y el hecho de que el motivo de la desazón represente una amenaza para nuestra personalidad.

**No todo el mundo** implicado en un supuesto peligro, real o imaginario, reacciona de la misma manera, y eso no debiera olvidarse nunca. Por ejemplo, los mayores y los niños son más vulnerables que el promedio de la población, por la sencilla razón de que sus cerebros se muestran –por demasiada edad o por demasiado poca– más sensibles a las amenazas.

**Como tantas otras** veces, se trata de una cuestión de grado, y por ello no resulta fácil hacer frente al estrés. Los humanos lo necesitan en un cierto nivel: si carecieran completamente de él, significaría que no se enfrentan a retos que deben superar para ser felices. Debemos mantenerlo a raya, sin que desaparezca del todo. Los expertos consideran que lo correcto es vivir con un poco de esa tensión, porque aumenta la memoria y ayuda a sobrevivir. Pero no más del nivel preciso para alcanzar el objetivo deseado.

**¿Qué pistas da el organismo** de que las cosas no funcionan del to-

do bien? Los comienzos del estrés crónico se manifiestan en desarreglos del aparato digestivo. Ese es el primer toque de alerta.

**El segundo aldabonazo** radica en la demanda anímica de algo realmente bueno y novedoso que compense el esfuerzo o el trabajo previo. En este punto, algunas personas recurren a la bebida, la droga o el tabaco. Cualquier cosa que calme el cerebro estresado.

**En la última fase**, solo una vida reglada y una medicación adecuada pueden evitar desenlaces peores. Dejado a su suerte, el estrés crónico degenera en pérdidas de memoria, cambios de personalidad, irascibilidad continuada y, al final del camino, la depresión. A Sonia Lupien debemos el conocimiento de los síntomas y la única forma de hacerle frente.

## De quién hablamos:

La neurocientífica canadiense Sonia Lupien, de 45 años, es la directora del Centro de Estudios del Estrés Humano, en Montreal. Desde hace dos décadas se dedica a estudiar los mecanismos de esta respuesta fisiológica, así como sus efectos en el comportamiento y la memoria.



ARTURO ASENSIO

**Frente a lo que tiende a creer la gente, las primeras víctimas son los jubilados, con un ritmo de vida relativamente lento**