Comienza la cuenta regresiva para cerrar el año y para muchos aumenta la ansiedad, las preocupaciones e incluso la angustia. La planificación del próximo período, las fiestas y los compromisos sociales generan la combinación perfecta para alterar el sistema nervioso.

“En estas fechas la gran cantidad de actividades puede generan un nivel de hiperactividad importante. Por esto, hay que estar atentos a los síntomas derivados del estrés, que son múltiples, ya que la respuesta neurológica ocurre en todo el cuerpo”, comenta la **Dra. Eugenia Escorza, jefa de Psiquiatría de Clínica Dávila.**

Anuncio Patrocinado

Por ello, las **principales recomendaciones para enfrentar la carga mental son:**

1. Organizarse, priorizar lo importante y delegar o postergar lo menos urgente
2. Cambiar de actividad cuando se está muy concentrado en una sola labor
3. Dar paseos al aire libre para tomar nuevas perspectivas y relajarse
4. Realizar ejercicio físico
5. Tener una agenda diaria saludable que incluya las principales obligaciones, sin dejar de lado el descanso apropiado o un espacio para realizar hobbies

“También es una buena oportunidad para reflexionar acerca de lo que se ha tenido, lo que se ha logrado, lo que se ha ido, creo que hay que darse un espacio de reflexión y considerar estas celebraciones como un premio, un momento de compartir con los que queremos. Hay que tomar tiempo para lo que estamos haciendo, hay que estar presente en el aquí y en el ahora”, comenta la psiquiatra de Clínica Dávila.

¿Cómo se manifiesta el estrés?

Dolor de estómago y problemas digestivos

El sistema digestivo es particularmente vulnerable al estrés. “En cuanto al estilo de vida, se hace hincapié en la actualidad a todo lo que tiene que ver con mayor tensión y sedentarismo. En general, la recomendación es volver a lo natural y lo saludable, tanto en la actividad física como en los hábitos de alimentación”, indica el **Dr. Alex Díaz, gastroenterólogo de Clínica Ciudad del Mar**.

Migrañas y dolores de cabeza

En tanto, el **Dr. Juan Pablo Betancur, neurólogo de Clínica Biobío**, explica que factores como la ansiedad, el estrés, la falta de sueño y la deshidratación pueden desencadenar migrañas y dolores de cabeza. Aunque no son las únicas causas, tienen un impacto significativo.

“Por eso, siempre es súper importante que la gente ante la presencia de dolor o tener migraña visite a un médico o a un especialista para recibir indicaciones correctas y no automedicarse. Existe una condición que se llama cefalea por abuso de analgésicos, por lo

tanto, es importante siempre asesorarse por un profesional de la salud”, explica.

Afecciones a la piel

La **Dra. Irene Araya, dermatóloga de Clínica Santa María**, sostiene que, al existir una conexión entre la piel y el sistema nervioso, casi todas las enfermedades de la dermis tienen algún grado de relación con patologías neurológicas. “Cuando la enfermedad es psicosomática, es importante hacer un tratamiento multidisciplinario que aborde la salud mental”, señala.

Asimismo, la **Dra. Marisol Ibar, dermatóloga de Clínica Dávila Vespucio,** explica que en las consultas se evidencian pacientes que somatizan su carga emocional con enfermedades cutáneas. “Manifiestan que les pica el cuerpo y se rascan, uno busca causas orgánicas y la verdad es que no las hay, pero sí están sometidos y están cursando períodos de estrés importantes”, asegura la especialista.

Ataques de pánico y ansiedad

Aunque las personas con ansiedad y estrés tienen un mayor riesgo de sufrir ataques de pánico, no todas tienden a experimentarlos. Sin embargo, el **Dr. Alfredo Labarca, urgenciólogo de Help** explica que es relevante comprender que es usual que ocurren de un momento a otro, pero duran poco tiempo y desaparecen cuando el problema que lo causa es tratado junto a un especialista del área de salud mental.

“Es un episodio repentino de miedo incontrolable, que se manifiesta con reacciones físicas graves cuando no existe ningún peligro real o causa aparente. Estos provocan que una persona pueda llegar a sentir que está perdiendo el control, teniendo un ataque cardíaco o que incluso se va a morir. Los síntomas pueden ir de un dolor de pecho, dificultad respiratoria y sensación de falta de aire”, finaliza el urgenciólogo.

y tú, ¿qué opinas?