

MEDICINA NATURAL

De la preocupación a la ansiedad

Irritabilidad, dificultad para concentrarse y olvidos son algunos de los síntomas habituales que se experimentan con el estrés

CÈLIA TORELLÓ

Dicen que todo problema tiene una solución. Y como dijo Eduardo Mendoza, si no la tiene deja de ser un problema. En un momento de incertidumbre general como el que vivimos se incrementan las situaciones de estrés. Esta tensión acaba generando ansiedad y dificultad para conciliar el sueño en algunas personas. Saber detectar las situaciones que producen estrés y actuar para que no se intensifique es la clave para poder adaptarse mejor al entorno cambiante.

El estrés es una respuesta automática y natural ante situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Es un proceso de interacción entre lo que pasa a nuestro alrededor y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cierta dosis de estrés es necesaria para adaptarnos a los continuos cambios de la vida. Pero si éste se prolonga o intensifica nuestro desempeño e incluso nuestras relaciones personales se pueden ver afectadas. Por ello es importante reconocer cuándo aumentan los niveles de tensión y ante qué situaciones para así intentar que no llegue a más.

Ansiedad, irritabilidad, cambios de estado de ánimo, excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, exceso de temor al fracaso... Son algunos de los síntomas habituales que se experimentan con el estrés. Además, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas es una conducta también usual. "Con frecuencia los pacientes que sufren estrés, muchas veces sin ser conscientes, llegan a la consulta por problemas de sueño, son incapaces



Es esencial aprender a relajarse ante situaciones estresantes

de desconectar la mente para dormir", señala el especialista Sergio Haimovich. Con todo,

El estrés continuado puede llegar a afectar a nuestro nivel general de salud

algunos hábitos nocivos como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas pueden aumentar. Los sucesos externos son lo que generan el estrés, pero no necesariamente serán situaciones intensas o destacadas. "Pueden

acumularse los efectos hasta que se llega al límite porque, con frecuencia, es nuestra interpretación personal lo que genera la reacción negativa", explica Haimovich.

El estrés continuado puede llegar a afectar a nuestro nivel general de salud y bienestar. De hecho, según un estudio llevado a cabo por la Universidad de Pennsylvania el estrés emocional afecta en mayor medida a las mujeres, pudiendo llegar a predisponerlas a problemas cardíacos. Y es que el cerebro femenino es más sensible al estrés por cuestiones hormonales. "Es muy importante, sobre todo para ellas, que sepan cómo actuar ante situaciones

de estrés para que no les afecte, deben anticiparse a él". Llevar una vida sana, con ejercicio regular y una dieta equilibrada, ayuda a estar más preparados para enfrentarse a situaciones estresantes. Además, es esencial aprender a relajarse. Actividades como el yoga pueden resultar muy útiles. Ser asertivo, es decir, aprender a decir no, tener expectativas realistas y compartir las emociones son actitudes que también refuerzan la capacidad de hacer frente al estrés. Asimismo, recuerda este especialista, existen alternativas naturales, ya sea en forma de comprimidos o infusión, que ayudan en casos de dificultad a la relajación, al descanso y a la conciliación del sueño. La valeriana, ampliamente conocida como tranquilizante, según la European Scientific Cooperative on Phytotherapy, está especialmente indicada para personas con ansiedad y trastornos del sueño de origen nervioso. Por su parte, la pasiflora ayuda en casos de intranquilidad, inquietud e irritabilidad. Tradicionalmente se ha empleado en casos de ansiedad. El espino blanco está indicado para alteraciones del ritmo cardíaco de causa nerviosa. "Son plantas que se pueden complementar e incluso tomar como una combinación ya preparada", indica Haimovich.

FARMACIA DE GUARDIA

El ahorro de tomar bien la medicación

Las cifras sobre el cumplimiento que realizan los pacientes de los tratamientos recetados por su médico son alarmantes. Según el National Council on Patient Information and Education de Estados Unidos, uno de cada tres pacientes no retira la medicación de la farmacia, la mitad olvida tomar su medicación y uno de cada cuatro toma una dosis menor de la prescrita por el médico. La principal consecuencia es que si el enfermo no toma bien la medicación ésta no es igual de efectiva y la enfermedad puede o no curarse o empeorar. En términos económicos, esto supone importantes costes, tanto directos (derivados de las complicaciones u hospitalizaciones), como indirectos (como los que se derivan de las bajas laborales).

De hecho, se calcula que el cumplimiento incorrecto de los tratamientos tiene un coste para los gobiernos europeos de 125.000 millones de euros anuales, según datos de la organización paneuropea Friends of Europe. Esta institución advierte, además, que la falta de adherencia a los tratamientos está relacionada con unas 200.000 muertes al año. Las autoridades sanitarias deberían tener en cuenta estos datos a la hora de aplicar medidas de ahorro sanitario y farmacéutico. Actuaciones dirigidas a la mejora de la adherencia a los tratamientos probablemente comportarían más ahorro que la implantación de copagos farmacéuticos o tasas por receta.

El farmacéutico realiza una importante contribución en este sentido. Muestra de ello son iniciativas como el programa SPD (Sistema de Personalizado de Dispensación) que se desarrolla en las farmacias catalanas con el objetivo de que cada paciente tome los fármacos que necesita cada día y en el momento adecuado. Esto se consigue a través de la preparación por parte del farmacéutico de la medicación, en unos envases especialmente diseñados para evitar confusiones y facilitar al máximo el buen cumplimiento. Este trabajo en la farmacia permite además la detección de interacciones y duplicidades. Hay que tener en cuenta que el 61% de la población consume uno o dos fármacos habitualmente y que el 34,5% de los mayores de 65 años toman cinco o más medicamentos, según la última Encuesta de Salud de Cataluña.

El reto ahora es evaluar el efecto de este tipo de programas sobre la salud de la población, y analizar su impacto sobre las farmacias, puesto que les supone un coste por paciente y mes de 19,85 euros, según los cálculos del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona. Todos estos datos objetivos permitirán conocer el ahorro real que supone el servicio e implantarlo de manera generalizada y con garantías de su efectividad, que consiga un beneficio para la farmacia, el usuario y el sistema sanitario.

¿Nervios? ENRelax®

¡Tómate la vida con más calma!

VALERIANA • PASIFLORA • ESPINO BLANCO

Aquilea responde
900 12 20 13 (gratuito)
aquilea@aquilea.com
www.aquilea.com

ENRelax®
Valeriana • Pasiflora • Espino blanco
48 Cápsulas

CN 299883.4

AQUÍLEA