

Conviviendo con la **ESCLEROSIS MÚLTIPLE**



ESCLEROSIS MÚLTIPLE RELAJACIÓN Y ESTRÉS

Guía sobre Estrés y Esclerosis Múltiple

“Esta información está dirigida a que sea distribuida exclusivamente por profesionales sanitarios. El contenido es de índole informativa y su propósito es el de facilitar al paciente información de soporte para el correcto cumplimiento del tratamiento. Dicha información no pretende sustituir, en ningún caso, el asesoramiento del profesional sanitario”

ÍNDICE



LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE	2
Para qué sirve esta guía	4
ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE	6
¿Qué es el estrés?	8
¿Cómo afecta el estrés a la EM?	9
Fuentes de estrés derivadas de los síntomas más frecuentes en la EM	11
Fatiga	12
Insomnio	22
Picos de trabajo y exámenes	26
Exigencias de los otros	30
La incertidumbre ante nuevos brotes.....	34



ANSIEDAD Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE	40
Definición.....	42
¿Cómo afecta la ansiedad a la EM?	44
¿Cómo evitar la ansiedad?	46
EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS	50
Relajación Jacobson	54
Ejercicios de "Aquí y ahora"	56
Organización del tiempo	58
Ejercicios antiestrés	64

LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE



La **Esclerosis Múltiple (EM)** es una enfermedad del Sistema Nervioso Central que afecta a la capacidad del sistema inmunológico provocando que éste ataque a la mielina, es por esto que se habla de que es una "enfermedad desmielinizante".

La mielina es la cubierta que funciona como sistema de protección y de aceleración de la comunicación entre las neuronas del sistema nervioso. Por tanto cuando se pierde mielina, los mensajes que se mandan entre las neuronas pueden verse enlentecidos o llegar con mayor dificultad. Este comportamiento anómalo del sistema inmunitario produce también un proceso inflamatorio.

Aún a pesar de esta definición teórica, **ninguna Esclerosis Múltiple es igual a otra.**



PREVENIR

AFRONTAR

MANEJAR EL ESTRÉS



PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA

Hay muchos consejos en todos los aspectos de la vida cotidiana que podrán ayudarte. En esta guía encontrarás un apoyo para prevenir, afrontar y manejar el estrés. Pero no solo eso, también veremos cómo abordar síntomas como la fatiga, las exigencias, la incertidumbre que son capaces de alimentar el estrés.

Sí, sí a ti, ya se que acabamos de empezar pero quiero darte la enhorabuena por estar dedicándole un tiempo a leer esta guía y, sobre todo, por haber pasado de la primera explicación sobre la enfermedad. Te doy la enhorabuena porque dar este paso significa que has conseguido varias victorias contra el estrés. Te explico:

- Leer esta guía significa que estás aceptando la posibilidad de que puedes hacer algo para vencerlo por lo que acabas de darle un puñetazo directo a las ideas de impotencia que han podido aparecer. Acabas de cambiar el *“No puedo hacer nada, es superior a mí”* por el *“Quizás pueda encontrar ideas y ejercicios que me ayuden a superarlo”*.
- No has caído en la tentación de “evitar”. Si has padecido o padeces situaciones de estrés e incluso éstas han derivado, en alguna ocasión, en ansiedad, puede que hayas “mal-aprendido” a evitar aquellas situaciones que pueden actuar como disparadores del estrés y de la ansiedad. Algunas personas con EM deciden dejar de hablar, leer y de acudir a lugares que supongan conectar con la esclerosis pues creen que así consiguen evitar también la angustia que les supone.



“

Quizá pueda encontrar ideas
y ejercicios que me ayuden
a superar el estrés

”

- Te estás permitiendo un tiempo para ti mismo/a. Acabas de dejar de hacer cualquier otra cosa para pasar unos minutos centrado en ti y en las cosas que te ocurren. No es fácil hacerlo y menos si hay sensación de estrés en estos momentos de tu vida.
- El contenido te ayudará. Además de lo que significa ACEPTAR que puedes hacer algo para manejar el estrés, ENFRENTARTE de frente al problema y PERMITIRTE hacer algo para ti, estoy seguro que a lo largo de esta guía encontraras ideas, reflexiones y ejercicios prácticos que te ayudarán a manejar esta respuesta de tensión.



ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A LA EM?

**FUENTES DE ESTRÉS DERIVADAS DE LOS
SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES EN LA EM**

ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Si le pidiéramos a un grupo de personas escogidas al azar que cerrasen los ojos y nos contaran qué imagen aparece en su mente cuando oyen la palabra “estrés”. ¿Qué crees que nos dirían? ¿y tú? ¿Qué imagen aparece en tu mente cuando piensas en estrés? Apuesto a que sería algo así como la visión de un hombre o una mujer haciendo varias cosas a la vez, con cara de tensión y moviéndose deprisa. Y es que acostumbramos a asociar la palabra estrés con el trabajo, con las tareas, sin embargo, el estrés psicológico es un concepto mucho más amplio.

En realidad viene de la física y hace referencia a la fuerza que tenemos que aplicarle a un objeto para conseguir deformarlo y/o romperlo. Fue el fisiólogo Hans Selye allá por 1956 el primero en trasladar el concepto a las humanidades, no es por ponernos intensos, pero yo siempre he pensando que hay que reconocer el buen hacer de las personas y estarás de acuerdo conmigo que el bueno de Hans acertó con su idea de utilizar el concepto de estrés para hablar de lo que podemos vivir las personas. Así, el estrés humano no sería exactamente aquello que provoca que nos “rompamos” o “deformemos” sino más bien la suma de exigencias que nos vienen de fuera (tareas por ejemplo) o de nuestro interior, que tienen la capacidad de desequilibrarnos.



Luchar contra la pereza supone siempre algo de ESTRÉS, pero si estamos convencidos de los beneficios de ese cambio, merece la pena afrontarlo



ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A LA EM?

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad en la que se inflama el cerebro y la médula espinal, lo que daña la vaina de mielina de los tejidos nerviosos. Sabemos cómo puede afectar esa inflamación al cerebro y los síntomas que puede tener el paciente, pero se desconocen las causas exactas por las que se produce la citada inflamación. La EM pertenece al grupo de las enfermedades autoinmunes, ya que es el sistema inmunitario el que, además de atacar a los patógenos, se confunde y comienza a atacar al tejido nervioso. ¿Por qué os cuento todo esto? Pues bien, aunque sería demasiado simplista decir que el estrés afecta al buen funcionamiento del sistema inmune, lo cierto es que existen numerosas investigaciones que lo hacen. No sería tanto como decir que el estrés puede ser el causante de una enfermedad autoinmune, pero sí que este podría afectar negativamente a la misma.

Es bueno conocer que cada vez hay más evidencias científicas que demuestran la asociación entre el estrés y la evolución de la EM. Se ha observado, por ejemplo, que un acontecimiento vital vivido como muy estresante (una relación de pareja tortuosa, una gran carga de trabajo, dificultades económicas serias, etc.) puede aumentar la probabilidad de que aparezcan nuevas lesiones a nivel cerebral. De hecho, existen investigaciones que indican que un afrontamiento más adaptativo modera el efecto del estrés como potenciador de la evolución negativa de la EM.



“ “

Cada vez hay más evidencias científicas que demuestran la **asociación entre el estrés y la evolución de la EM**

” ”

A continuación os comento los resultados de un estudio realizado por David C. Mohr (Director del Centro de Tecnología e intervención de la Universidad Northwestern en EE. UU. y profesor del departamento de Medicina Preventiva) y otros colaboradores. El estudio consistió en seleccionar a 121 pacientes con manifestaciones recurrentes de EM, de los cuales se designaron al azar una parte para recibir Terapia de Manejo del Estrés específica para EM y dejando la otra parte en una lista de espera. Después de 16 sesiones de tratamiento individual durante 24 semanas y de 24 semanas posteriores de seguimiento, comprobaron que los pacientes que asistieron al Tratamiento en Gestión del Estrés tuvieron una menor afectación cerebral según lo observado mediante Resonancia Magnética que aquellos que no recibieron el Tratamiento en Gestión del Estrés. Estos resultados sugieren que el entrenamiento en la gestión y manejo del estrés es útil para reducir el desarrollo de lesiones cerebrales en pacientes de EM.

¿Interesante, verdad? Artículos como éste, reflejan la importancia real de tratar de reducir el estrés o, al menos, de aprender a manejarlo cuando aparezca. Esto no significa que manejar el estrés sea un remedio para la EM, ni siquiera una garantía para conseguir que ésta avance, pero lo que si te puedo asegurar que es que incluir el manejo del estrés dentro de un tratamiento médico adecuado tiene muchas probabilidades de ayudarte.

ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

FUENTES DE ESTRÉS DERIVADAS DE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES EN LA EM

Ya hemos visto como el estrés puede afectar de manera negativa a la evolución de la EM o, al menos, como el aprendizaje en la gestión del estrés tiene efectos notablemente positivos. También sabemos que una mala gestión del estrés puede llevar a desarrollar problemas de ansiedad y lo que esto puede suponer en nuestra calidad de vida e incluso en la manera de afrontar la EM. Pero ahora te pido que miremos en la dirección opuesta, es decir, no tanto en los efectos del estrés en la EM, sino en la manera en la que la EM se puede convertir, precisamente en la causa del estrés. Al final no importa tanto si es el estrés el que interfiere de forma negativa en la EM o si es la EM la que hace que aparezca el estrés y éste a su vez te lo pone difícil para afrontar la EM, lo importante será gestionar, de la mejor manera posible, el estrés venga de donde venga.

Veamos las posibles fuentes de estrés derivadas de la sintomatología frecuente en la EM.



ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

FUENTES DE ESTRÉS DERIVADAS DE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES EN LA EM

FATIGA

La fatiga es uno de los síntomas más comunes o al menos más mencionados por las personas con EM y no es de extrañar, ya que acostumbra a suponer una fuerte alteración de la calidad de vida del paciente. El "querer hacer algo" y no tener fuerzas para llevarlo a cabo, el "sentir que se te acumulan los quehaceres" y que no tienes la energía necesaria para acometerlos es, sin duda, una fuente importante de estrés.





FATIGA

¿QUÉ HAGO CON LA FATIGA?

Pongámonos ahora en el caso de que, efectivamente, has evaluado tu fatiga y has podido descartar los factores de los que hemos hablado. Pues bien, sí es así, lo que nos queda es concluir que efectivamente la fatiga, la dichosa fatiga, está directamente vinculada con la EM. Pues bien a este tipo de fatiga se la conoce como **fatiga primaria** de la EM y, como ya hemos visto, tiene un lazo muy fuerte con el estrés. En definitiva supone en la práctica el no tener energía para poder llevar a cabo las tareas que uno se impone o le imponen, pero más que eso, supone que los pensamientos al respecto son negativos. La persona que vive con fatiga siente que no va a poder hacer frente a sus “quehaceres” y el mero hecho de pensar en intentarlo le lleva a sentirse nervioso y muchas veces agotado.

La fatiga está ahí, puedes seguir lamentándote por ello, tienes todo el derecho del mundo, pero te aseguro que hacerlo no te va a ayudar a mitigarla y además acabará por afectar a tu estado de ánimo. ¿Qué puedes hacer entonces? Pues lo primero seguir leyendo, lo siguiente, tratar de llevar a la práctica algunos de los consejos que te cito a continuación, vamos a por ello:

Estilo de vida

No es una garantía, pero en muchos casos algunos cambios en el estilo de vida suponen una mejor sustancial en los problemas de fatiga.

A continuación te describo algunos de estos cambios.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE A LA FATIGA NO SE LE SUME EL ESTRÉS

CAMBIOS CONDUCTUALES

1 Mejorar la dieta

Comer mucho y/o con mucha grasa nos hacen sentirnos más cansados. Hay alimentos que tienen la capacidad de aportarnos energía sin hacernos sentir pesados. Aunque seguramente ya tengas muchas nociones sobre nutrición, no estaría de más que te asesorara un experto en la materia. Es más sencillo de lo que crees comer bien, sano y sentirte mejor.

2 Dejar de fumar

Un hábito como el tabaco, además de ser negativo para muchos otros aspectos de tu salud, supone poner piedras sobre la mochila en forma de pérdida de capacidad pulmonar lo que, traducido a lo que nos ocupa, significa el fatigarte con mucha más facilidad.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE A LA FATIGA NO SE LE SUME EL ESTRÉS

3 Tratar de mantenerse en forma

Cuanto más tonificada esté tu musculatura y mejor funcione tu sistema cardiovascular, mayor será tu capacidad pulmonar y más partido podrá sacar tu cuerpo a sus recursos. No es una garantía para olvidarte de la fatiga pero sí una posibilidad clara de cómo poco reducirla. Eso sí, mantenerse en forma no significa prepararse para hacer triatlón; el ejercicio debe adecuarse a tu estado físico así que, una vez más, puede ser interesante buscar asesoramiento profesional.

4 Controlar la temperatura de tu cuerpo

El calor no es un buen amigo de la EM, trata de mantenerte en una temperatura fresca, usa prendas que transpiren, hidrátate frecuentemente y huye del calor del verano y de las calefacciones extremas del invierno. Piensa que a nuestro sistema nervioso le ocurre como al “cerebro” de los teléfonos móviles, ordenadores o tabletas, cuando se coge demasiada temperatura les cuesta mucho más funcionar.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE A LA FATIGA NO SE LE SUME EL ESTRÉS

5 Planificar el día

Llevar a cabo un horario predeterminado puede sonarte a perder libertad y espontaneidad, pero me temo que esta vez tengo que llevarte la contraria. Planificar, tanto las tareas como tus momentos de ocio, ayuda a optimizar el tiempo y los recursos energéticos y a ser consciente de si nos estamos comprometiendo con demasiadas tareas. Es algo tan importante como tomar conciencia de los agujeros por donde malgastamos esfuerzos y es que, a menudo, cuando nos hacemos un horario, comprobamos que perdemos energía en actividades que no nos aportan nada o casi nada y que son perfectamente prescindibles o que podemos delegar en otras personas.

¿Qué tal si lo intentas?

Te aseguro que con una buena planificación de tu tiempo, podrás disfrutar más del tiempo libre.



¿No te ha pasado nunca eso de tener un día libre o todo un fin de semana y no saber muy bien qué hacer?

Planificar no significa ser esclavo de tu horario, puedes saltártelo o cambiar actividades en un momento dado, pero tener una organización hecha te permite hacerlo sin perder la energía en la duda. Ni te imaginas lo que desgasta mentalmente el: *“¿Qué hago ahora?”* *“Tengo toda la tarde libre y no sé que hacer”* *“No sé qué hacer”* *“He perdido todo el fin de semana viendo la tele, al final no he hecho nada”*.

Es una fuente de estrés el tener la sensación de que no llegas a nada, el pensamiento recurrente de tener un montón de tareas pendientes y no saber cuando vas a poder dedicarle su tiempo. Ahora vamos con los cambios cognitivos pero para poder pedirte que dejes de tener en la cabeza el *“Tengo que hacer un montón de cosas y no llego a ninguna”* primero tienes que organizar esos “quehaceres”.

En la segunda parte de esta guía **Ejercicios para prevenir y manejar el Estrés**, te mostraré como hacer un buen horario y las reglas que pueden ayudarte a que se convierta en un aliado, estoy convencido que te resultará muy útil.

¡PLANIFICAR TU TIEMPO TE PERMITIRÁ DISFRUTAR MÁS DE TU TIEMPO LIBRE!



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE A LA FATIGA NO SE LE SUME EL ESTRÉS

CANSANCIO MENTAL

El estrés relacionado con la fatiga tiene mucho que ver con el cansancio mental, con las auto-exigencia, y el desprecio hacia nosotros mismos cuando no cumplimos con lo que creemos que es nuestra obligación.

1 Cambia cantidad por CALIDAD

No se trata de hacer un millón de cosas, sino de hacerlas bien y disfrutarlas en la medida de lo posible. Para eso mentalmente tenemos que empezar a vivir el momento presente, centrar la atención en lo que estoy haciendo en ese preciso instante y no dejar que el pasado o el futuro lo que tengo que hacer después se interpongan y tengan mayor protagonismo que el presente.

En la segunda parte de la guía os mostraré ejercicios para aprender a centrarse en el "aquí y ahora", una técnica fundamental para empezar a apostar por la CALIDAD de lo que hago y no por la cantidad de cosas que querría hacer.



2 Date permiso para pedir AYUDA

Seguro que has ayudado cientos de veces a amigos, familiares e incluso desconocidos, estoy convencido de ello. Cuando lo has hecho ¿has pensado que el otro debería sentirse mal o culpable por pedirte o necesitar ayuda? Seguro que no, ¿entonces? ¿por qué te sientes culpable en ocasiones al pedir ayuda? Si no te ocurre enhorabuena, pero si te pasa o si llegas incluso a no pedir ayuda por no molestar, recuerda como te has sentido al estar en el otro lado, al ayudar a quien te ha necesitado. Date permiso para pedir ayuda, dales la oportunidad a quienes te quieren de sentirse bien por poder echarte una mano.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE A LA FATIGA NO SE LE SUME EL ESTRÉS

3 Sé comprensivo contigo mismo y aprende a decir NO

Estoy convencido de que eres comprensivo/a con la gente que quieres, que sabes entender cuándo están cansados o tienen un mal día o, simplemente, cuándo les surge algún problema, por lo que no pueden hacer esto o aquello. Si lo eres, ENHORABUENA, si no, aprende a empatizar con los demás, es uno de los mejores aprendizajes que podemos llevar a cabo. Pero ahora quiero hablarte de ti, es importante que empatices contigo, pienses en cómo te sientes, y lo difícil que resulta, en ocasiones, llegar a todo. No se trata de que te acomodes y decidas no hacer nada, sino más bien de valorar el esfuerzo que realizas al tratar de hacer todo con lo que te comprometes. Ya te he hablado de la importancia de organizarse así que, si en algún momento, la fatiga no te deja hacer todo lo que quisieras, simplemente entiéndelo y evalúa si no es mejor decir NO.

No te pido que uses el NO por sistema, para cualquier petición, pero debes entender que el estrés aparece cuando sentimos que tenemos tantas tareas que hacer que no vamos a ser capaces de abarcarlas todas y aumenta cuando, a la sensación de no poder con todo se suma la fatiga que nos pone aún más cuesta arriba la empresa.

Aprende a evaluar con objetividad tu energía y a decir “NO” cuando te pidan algo que sepas que puede restarte mucha de esa energía. El estrés genera fatiga y la fatiga aumenta los niveles de estrés.



4 Soluciones farmacológicas

En algunos casos, el uso de ciertos fármacos puede ayudar a paliar la fatiga. No hay una receta milagrosa para eliminar el cansancio, pero no está de más que preguntes a tu médico si puedes beneficiarte de la terapia farmacológica.

ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

FUENTES DE ESTRÉS DERIVADAS DE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES EN LA EM

INSOMNIO

El insomnio no es en sí una patología, sin embargo sí es un problema que va mucho más allá de las noches que pasas dando vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño. Y es que al cansancio, enfado y ansiedad que acompañan a quien trata de dormir una y otra vez y no lo consigue, tenemos que añadirle los efectos que la falta de sueño provocan en el insomne.

Cuando se suceden las noches en las que no duermes bien, lo normal es que durante el día tengas problemas de concentración, atención, memoria y un estado de ánimo irritable y hasta depresivo.

Estrés e insomnio, insomnio y estrés, son un círculo vicioso que debemos romper si no queremos que afecte a nuestro equilibrio y bienestar.

PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN,

DE ATENCIÓN

Y DE MEMORIA

SON SOLO ALGUNOS EFECTOS DEL INSOMNIO



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE AL INSOMNIO NO SE LE SUME EL ESTRÉS

Si hay una palabra que se asocia con fuerza al buen sueño, esa es HÁBITO. Nuestro cuerpo necesita conocer que es la hora de descansar, pero nuestro cuerpo no entiende las palabras por lo que no bastará con decirle: “A DORMIR” sino que tenemos que darle señales físicas que le ayuden a predisponerse al sueño.



RECOMENDACIONES

- 1** TRATAR DE SEGUIR UN HORARIO LO MÁS REGULAR POSIBLE PARA ACOSTARSE Y DESPERTARSE. SI ES POSIBLE INCLUSO LOS FINES DE SEMANA
- 2** CREAR UN PROPIO RITUAL DE SUEÑO (COMO LAVARSE LOS DIENTES, LEER ALGO TRANQUILAMENTE, PONER MÚSICA RELAJANTE, LLEVAR A CABO UNA RELAJACIÓN GUIADA...)
- 3** DEJAR QUE PASE UN TIEMPO PRUDENCIAL (AL MENOS 6 HORAS) DESDE QUE SE PRACTICA UN EJERCICIO FÍSICO Y EL MOMENTO DE IRSE A LA CAMA
- 4** CONVERTIR LA HABITACIÓN EN UN LUGAR TRANQUILO. LOS COLORES LLAMATIVOS, LAS LUCES Y EL DESORDEN NO AYUDAN EN ABSOLUTO A DORMIR
- 5** UNA VEZ TERMINE LA CENA, TRATAR DE NO INGERIR LÍQUIDOS
- 6** EVITAR EL USO DE ORDENADORES, TELEVISIÓN, TABLETAS Y MÓVILES EN LA CAMA. LAS PANTALLAS ILUMINADAS ENGAÑAN AL ORGANISMO Y LO ACTIVAN DIFICULTANDO EL SUEÑO
- 7** LAS CENAS DEBEN SER EQUILIBRADAS. TAN PERJUDICIAL PARA EL SUEÑO ES ACOSTARSE CON HAMBRE COMO HACERLO CON EL ESTÓMAGO PESADO
- 8** SI NO SE PUEDE DORMIR O SE DESPIERTA UNO EN MITAD DE LA NOCHE, TRATAR DE NO MIRAR EL RELOJ, PUEDE SER MUY ESTRESANTE VER QUE VAN PASANDO LAS HORAS Y NO ESTAMOS DURMIENDO

9 EVITAR LA CAFEÍNA, LA TEÍNA, EL TABACO Y EL ALCOHOL ANTES DE ACOSTARSE

10 CUIDAR EL ESTADO DE LA ALMOHADA Y EL COLCHÓN, ASÍ COMO LA TEMPERATURA DE LA HABITACIÓN, EL FRÍO Y EL CALOR PUEDEN DIFICULTAR SERIAMENTE EL SUEÑO

11 DEJAR LOS PENSAMIENTOS QUE NOS PREOCUPEN Y LAS TAREAS PENDIENTES "FUERA DE LA CAMA" (ANOTAR EN UNA LIBRETA LOS PENSAMIENTOS QUE NO NOS DEJAN DORMIR, NOS AYUDARÁ A CONCILIAR EL SUEÑO)

12 SI TIENES PROBLEMAS PARA DORMIR, EVITA LAS SIESTAS LARGAS. LA REGLA ES QUE ÉSTAS NO DEBERÍAN ALARGARSE MÁS ALLÁ DE LOS 45 MINUTOS

13 SI NO PASA EL TIEMPO Y NO PUEDES DORMIR, ES MEJOR QUE TE LEVANTES, TE DEDIQUES A HACER UNA ACTIVIDAD RELAJANTE COMO ESCUCHAR MÚSICA O LEER HASTA QUE LLEGUE EL SUEÑO DE NUEVO

Si sigues estos consejos te resultará mucho más fácil conciliar el sueño y reducirás el número de veces que te despiertas y no puedes volver a dormirte. Sin embargo si aún así hay noches en los que nada parece tener efecto, voy a darte un consejo. NO TE DESESPERES, no dejes que "el no poder dormir" acabe con tu paciencia. Es un fastidio pero si tratas de vivirlo con normalidad, intentas relajarte y te dices cosas como: "*Está bien, no puedo dormir, pero al menos voy a descansar y relajar mi cuerpo*". Ese proceso de descanso físico te ayudará al menos a no sumar más tensión y angustia al momento y quizás, quien sabe, el mero hecho de quitarle importancia al insomnio sea suficiente para que acabe por alcanzarte el sueño.

ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

FUENTES DE ESTRÉS DERIVADAS DE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES EN LA EM

PICOS DE TRABAJO Y ESTRÉS

El aumento temporal de la carga de trabajo, de los compromisos personales o la llegada de un examen, son situaciones que, si no sabemos gestionar adecuadamente, pueden provocar episodios de estrés temporal en quien las vive. Quizás estés pensando que tampoco es tan grave tener una época puntual de estrés. Pues quizás tengas razón, en sí mismo no tiene por qué ser tan dramático que pasemos una temporada de estrés alto, y más si se queda en algo temporal, sin demasiada intensidad y que desaparece cuando pasa el elemento estresante. Pero cuidado, aunque sea una situación puntual los efectos del estrés episódico pueden ser más negativos de lo que cabría imaginar.

Y es que, en ocasiones, el hecho de haber vivido una situación de **estrés episódico** puede poner en marcha un mecanismo de activación en el organismo que se acaba por retroalimentar creando nuevas fuentes de estrés (fatiga, insomnio, estado de ánimo decaído, etc.), lo que hace que, aunque desaparezca la situación que lo encendió, el estrés siga en nosotros con lo que ello significa.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE LOS PICOS DE TRABAJO Y/O EXÁMENES NO PROVOQUEN MÁS ESTRÉS DEL NECESARIO

“

El estrés por ver que nos estamos estresando, sólo sirve para provocar más estrés

”

El primer consejo es que **ACEPTES** que ante un aumento puntual de trabajo, tareas o exámenes puedes sentir algo de estrés. No te estoy pidiendo que dejes que éste te desborde. De hecho, ahora mismo, te daré algunos consejos para que esto no pase pero, en ocasiones, el estrés por ver que nos estamos estresando, sólo sirve para provocar más estrés. Así que, cuando aparezca el estrés ante una situación de este tipo, simplemente trata de seguir los consejos prácticos y repítete la frase: *“Es normal que sienta algo de estrés, pero ya estoy haciendo lo que puedo para reducirlo, así que puedo sentirme bien por ello”*.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE LOS PICOS DE TRABAJO Y/O EXÁMENES NO PROVOQUEN MÁS ESTRÉS DEL NECESARIO

RECOMENDACIONES

1 Anticípate al estrés

Si ya sabes qué épocas pueden ser más estresantes, sería una buena idea que te prepararas para ello. Una buena idea es comenzar a organizar las tareas que vas a llevar a cabo, con que tiempo cuentas para ello y, si es necesario, pide ayuda. Es interesante adelantar trabajo si te es posible e incluso dejar actividades prescindibles mientras dure el “pico” de trabajo.

2 Horarios y organización

Ya te he hablado de la importancia de la organización de los tiempos y de lo útil que resulta un buen horario para sacarle el máximo partido a tu energía. Pues bien, si es importante en cualquier momento, cuando llegan épocas con mayor nivel de exigencia, resulta casi fundamental.

3 **Márcate tus propios objetivos**

Es muy útil marcarte un objetivo concreto para cada una de tus actividades. Es una manera más objetiva de evaluarte y saber hasta qué punto estás cumpliendo con tus propósitos, no con el objetivo de machacarte si no los alcanzas, sino más bien para poder replantearlos. Un consejo: trata que los objetivos dependan únicamente de ti, es decir, tú puedes por ejemplo plantearte como objetivo estudiar 4 horas al día de lunes a viernes, pero no puedes marcarte como objetivo aprobar el examen ya que, aunque es verdad que cuanto más estudies más probable es que apruebes, no es una certeza, no depende únicamente de tu esfuerzo. No dejes que nadie te marque tus objetivos, sé tu mismo quien los escoja, con una actitud positiva pero realista.

4 **Cuida tu descanso**

En estas épocas de mayor exigencia, es importante que cuides tu descanso. Recuerda que el descanso no debe ser sólo físico, sino también mental. Busca espacios libres de tensión, donde esté prohibido hablar de tareas, donde te permitas desconectar de las obligaciones y el tiempo se dedique solo al relax, la risa y el bienestar emocional.

En ocasiones los exámenes, el trabajo o las tareas que nos encomiendan nos generan estrés no sólo porque podemos dudar de si podremos sacarlo adelante, sino porque sentimos que el resultado de las mismas supone una evaluación de nosotros mismos. CUIDADO con las palabras, en realidad, la nota de un examen, la visión de un jefe sobre nuestro trabajo es sólo una evaluación sobre nuestro trabajo nunca una evaluación sobre nosotros mismos.

ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

FUENTES DE ESTRÉS DERIVADAS DE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES EN LA EM

EXIGENCIAS DE LOS OTROS

Los síntomas de la EM pueden variar en función de cada paciente y van en función del área del Sistema Nervioso Central afectada. Algunos de estos síntomas son invisibles para los demás. La fatiga y el dolor son un claro ejemplo de ello, son síntomas que no se ven y que generan, en muchos casos incomprensión por parte de la gente que nos rodea. Muchas veces una persona con EM puede parecer a simple vista, que está perfectamente, que no le pasa nada por lo que los demás, los otros -como a mi me gusta llamarles-, exigen como si así fuera.



La sensación de que los otros te exigen y tú no puedes responder a esa exigencia es una fuente frecuente de estrés





Te pongo un ejemplo de un texto que escribía una chica con EM en su blog en relación a esa incompreensión de la que te hablo:

“No le deseo a nadie que tenga EM, pero por una vez me gustaría que toda esta gente que me da consejos, que me cuestiona, pasara un día en mi vida, que supiera cómo es mi día a día, que consiguieran entenderme, porque cuando estoy mal soy YO la que me aguanto, no ellos.”
“Nunca sé cómo explicar qué me pasa, porque hay días que estoy tan cansada, porque me duelen tanto las piernas o porque estoy tan despistada, simplemente no sé, es algo que aún no he aprendido, así que sólo pido que me entiendan y dejen de exigirme” *“Mi novio se enfada muchas veces porque le digo que estoy cansada y que no me apetece salir, mi hermana muchas veces me ataca cuando me toca a mi fregar y limpiar la cocina, me ha llegado a decir que me invento los dolores para no hacer nada.”*

¿Has vivido alguna vez algo similar? Yo si conozco casos de personas con EM que viven esta presión por las exigencias de los demás; a veces por parte de los que más les quieren porque no entienden realmente lo que está pasando.

El estrés aparece muchas veces ante los intentos por cumplir con lo que los otros esperan de ti y por tener la sensación de que muchas veces, no puedes llegar a hacerlo.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA QUE LAS EXIGENCIAS DE LOS OTROS NO PROVOQUEN ESTRÉS

RECOMENDACIONES

1 Ayúdales a conocer la EM

La mayoría de personas no tienen mucha información sobre la EM y, aunque la tengan, como sabes esta es la enfermedad de las mil caras por lo que la tuya es particular y tu vivencia también. Así que si quieres que tu gente sepa como te sientes, no tienes más remedio que contarles como funciona y como te está afectando en cada momento. No quiero decir con eso que sea una obligación contarle lo que vives a todo el mundo, faltaría más, es parte de tu intimidad. Tú decides con quien quieres compartirlo y con qué nivel de profundidad, pero recuerda que un síntoma invisible solo puede conocerse si lo transmites.

2 No caigas en la tentación de utilizar la EM como excusa

Cuando estamos tristes, cansados, enfadados o desmotivados podemos buscar mil excusas para justificar el no llevar a cabo una tarea a la que nos habíamos comprometido. Muchas veces será la fatiga, el dolor, la falta de concentración o el haber dormido mal, los responsables de que tengas que decir NO pero ojo, USAR la EM como excusa para justificarnos nos puede llevar a que los demás desconfíen de nosotros, nos vean en un papel de víctima que no nos va a favorecer en absoluto.



3 Aprende a decir "NO"

Lo primero es ser consciente de tus posibilidades reales, de las fuerzas que tienes, de la energía que puedes aplicar a: tus quehaceres diarios, a ti mismo y a los demás. La mejor de las ayudas empieza por conocerte mejor a ti mismo, saber como funcionas tú y tu particular EM.

Por todo esto, aprende a gestionar tu energía. Para eso, siento decírtelo, no queda más remedio que decir "NO" a algunas de las exigencias de los OTROS.

Parece sencillo y sin embargo, te aseguro que no lo es tanto. Muchas veces nos sentimos culpables, pensamos que estamos fallando a los demás que se molestarán con nosotros e incluso que corremos el riesgo de perderles si les decimos "NO".

Decir "NO", no significa ser una mala persona, significa ser dueños de nuestra vida y de nuestras decisiones. Eso sí, no hace falta ser agresivos al decir "NO", la palabra clave es ASERTIVIDAD. ¿Habías oído hablar de ella?

La ASERTIVIDAD es la capacidad de ejercer nuestros derechos sin agredir a los demás. Es un comportamiento en medio de la AGRESIVIDAD (alguien que dice NO y a la vez se ofende por el hecho de que le hayan pedido el favor) y la PASIVIDAD (alguien que quiere decir NO pero no es capaz de hacerlo y acaba por hacer algo que en realidad no quería hacer).

ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

FUENTES DE ESTRÉS DERIVADAS DE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES EN LA EM

INCERTIDUMBRE ANTE NUEVOS BROTES

La EM no es una enfermedad que se caracterice por ser fácilmente predecible, es cierto que un buen diagnóstico de la misma y un tratamiento efectivo son factores muy importantes de cara a la evolución de la misma. Al igual que puede tener un efecto positivo mantener un buen estado de ánimo, reducir el estrés y mantener hábitos de vida saludables. Sin embargo, entiendo que puedas sentir como la incertidumbre sobrevuela tu día a día. Preguntas del tipo: *“¿qué me va a pasar? ¿y si llega un nuevo brote? ¿cuál será la evolución de la enfermedad?”*, entiendo que puedan asustarte. Me encantaría poder asegurarte que no va a ver ningún brote más y que pronto habrá un fármaco que acabará definitivamente con la EM, pero la realidad es que ahora mismo no tengo esa certeza. Nadie puede asegurarte que no vaya a suceder, nadie puede asegurarte que no vayan a llegar más brotes pero tampoco que necesariamente la EM tenga que avanzar. La única verdad es que ahora mismo estás leyendo estas líneas, el hoy, cómo te sientes ahora mismo, los sonidos que llegan, la temperatura que hay a tu alrededor, los olores que inspiras y las sensaciones físicas que experimentas ahora mismo. Lo que ya pasó no es real, sólo existe en nosotros si lo recordamos. El futuro es impredecible, no tenemos la seguridad de qué y cómo llegará; en estos momentos tampoco es real, es ficción, no existe. **Lo único que es real es lo que estamos viviendo ahora mismo.**

LA INCERTIDUMBRE EN SÍ MISMA NO TIENE
POR QUÉ GENERAR ESTRÉS O ANSIEDAD

UNA VEZ QUE HE TOMADO DECISIONES SOBRE

LA MANERA EN LA QUE QUIERO ENCAUZAR MI VIDA

¿DE QUÉ SIRVE IMAGINARME MAL EN EL FUTURO?,

PENSANDO EN ELLO

¿CONSIGO EVITAR QUE ME OCURRA?



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA REDUCIR EL "ESTRÉS QUE PROVOCA ESTRÉS"

1 Disfruta de lo que tienes

Si vives pensando en lo que puedes perder no disfrutarás de lo que tienes hoy. Piensa: si tan importante es mi salud, mi estado actual, ¿por qué no trato de disfrutar al máximo de ello ahora que lo tengo?

Haz un listado de las cosas buenas que tienes ahora, de las que te gustan, de las que valoras, de tus cualidades, de tus potencialidades, de lo que tienes, de la capacidad de "hacer" y también de las personas que están a tu lado.

Una vez las tengas anotadas, pregúntate:

¿Valoro de verdad mis capacidades o dedico más tiempo a lamentarme por lo que no tengo o no puedo hacer? ¿dedico tiempo a disfrutar de las cosas que me gustan hacer? ¿y qué hay de las personas que están a mi lado? ¿saben lo que me importan?

Reflexiona sobre todo esto y busca momentos en el día para TOMAR CONCIENCIA de lo que tienes.



2 Celebra lo que tienes

No hace falta esperar cumpleaños, aniversario o fecha especial. Además de esas fechas señaladas en el calendario, es una idea estupenda buscar momentos para CELEBRAR lo que tenemos y a las personas que tenemos. No hace falta montar grandes fiestas, aunque si te apetece no hay problema, bastará con brindar por poder disfrutar de una comida, salir a pasear para celebrar el buen día que ha salido, escribir sobre un libro o una película que te ha emocionado o reunir a un grupo de personas para compartir con ellas una conversación agradable, en la que está prohibido hablar de penas...

En definitiva, se trata de disfrutar de los momentos y de las buenas cosas que seguro tienes, en vez de poner el foco en lo que has perdido o no te gusta o en el miedo a la incertidumbre.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA REDUCIR EL "ESTRÉS QUE PROVOCA ESTRÉS"

3 "Parada de pensamiento"

A pesar de conocer lo negativo y poco práctico que resulta el alimentar y pasar el tiempo pensando en un futuro que me asusta, en lo malo que puede llegar a ocurrir, o en proyectar desgracias, no siempre es sencillo conseguir detener estos pensamientos. Para poder hacerlo, en Psicología existe una técnica llamada PARADA DE PENSAMIENTO que, entrenada con disciplina, resulta muy eficaz.



CÓMO ENTRENAR LA PARADA DE PENSAMIENTO

Te cuento cómo funciona y te invito a ponerla en práctica cuando los pensamientos negativos sobre lo que pasará ocupen tu mente.

- ✓ **Detecta y anota** durante una semana **los pensamientos negativos** sobre el futuro.
- ✓ Del listado de pensamientos **toma aquellos** que tengan la fuerza de hacerte **sentir mal** con sólo imaginarlos.
- ✓ Ahora para entrenar la parada de pensamiento, tienes que **traer ese pensamiento negativo a tu mente**. Sé que puede parecer extraño forzar a que aparezca el pensamiento pero entiende que tarde o temprano aparecerá por sí mismo y ahora se trata de entrenar la parada de pensamiento.
- ✓ Cuando el pensamiento esté en tu mente y te sientas mal, **haz una señal para detenerlo**: puedes gritar “BASTA”, dar una palmada o darte un golpe con una goma elástica que podrías llevar en la muñeca. Tras la señal de “stop” que hayas escogido, tienes que cambiar de escenario, es decir, si estás en el sofá levántate y ve al baño o a otro lugar de la habitación, también puedes llamar a alguien para charlar, mandar un mensaje por el móvil o ponerte música, la idea es simplemente cambiar de estado.
- ✓ La última parte de la técnica consiste en **buscar una alternativa de pensamiento más favorable**. Por ejemplo puedes decirte: *“no tengo información sobre lo que va a pasarme en el futuro, lo único que sé es como estoy hoy y lo importante que es valorarlo. De hecho voy a pensar en lo que tengo y cómo podría hacer algo para VALORARLO”*.



DIBRSE

ANSIEDAD Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE



DEFINICIÓN

¿CÓMO AFECTA LA ANSIEDAD A LA EM?

¿CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD?

ANSIEDAD Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

DEFINICIÓN

La **ansiedad** se define como una respuesta o conjunto de **respuestas emocionales que tienen como objetivo preparar al organismo para superar una amenaza que implique la pérdida de la propia integridad** (física, psicológica o social). Las respuestas del organismo para sobrevivir a la amenaza son diversas pero siempre tienen como finalidad el preparar al cuerpo para huir de la amenaza o enfrentarse a ella. Te pongo un ejemplo, *imagina a alguien dando un paseo nocturno por su ciudad cuando de pronto advierte que hay alguien que le está siguiendo. Ante esa señal, el cerebro puede interpretar que el sujeto en cuestión es una amenaza y puede tener la intención de asaltarle y causarnos un daño más o menos importante. Esta evaluación tendrá como consecuencia agudizar los sentidos, poner en pausa los sistemas que no son necesarios en ese momento y centrarse en atender al hombre que le sigue. Observa si éste es fuerte, si puede portar un arma, si tiene un aspecto amenazador, si hay gente cercana a la que pedir ayuda... en definitiva, evalúa el grado de peligro que entraña la situación, al mismo tiempo que el organismo va preparándose para enfrentarse a ese hombre o salir corriendo. Si los datos determinan que efectivamente la amenaza es real, la alarma subirá de nivel y el sistema de defensa inducirá al organismo a aportar todas las reservas de energía que tenga disponible, es decir, en el momento en el que el hombre del ejemplo active sus niveles de ansiedad para protegerse de quien le persigue, no importará que esté cansado, que le duela algo, que tenga frío, sueño, hambre o cualquier otro impulso primario, la prioridad, en ese momento, es salir corriendo, esconderse o enfrentarse al enemigo.*

Como vemos, la ansiedad no es negativa en sí misma, todo lo contrario, es un **mecanismo necesario para la supervivencia** y, como hemos visto en este ejemplo, prepara al ser humano para enfrentarse con más garantías a una amenaza real para nuestra integridad. Y entonces



¿Por qué asociamos la ansiedad con un problema entonces? La respuesta es clara, **la ansiedad puede convertirse en un problema cuando se activa ante situaciones que no son en realidad un peligro vital** al que pueda enfrentarme peleándome o huyendo del mismo. ¿Un ejemplo? Hay cientos, pero te pondré uno relacionado con la Esclerosis Múltiple.

Es evidente que el diagnóstico de la enfermedad es un momento difícil y es normal que, asociado al mismo, aparezcan un buen número de reacciones emocionales como la rabia, el enfado, la tristeza y, por supuesto, el miedo a lo que sucederá a partir de ahora. Pero tras esto, lo sensato es recobrar el equilibrio emocional si queremos afrontar la situación con más fortaleza y garantía. Sin embargo es muy probable que la reacción de nuestro organismo no sea ni mucho menos la vuelta al equilibrio emocional, al menos si no tenemos las estrategias de adaptación emocional necesarias. Cuando esto sucede, la ansiedad puede dominarnos, el cerebro reacciona como ya hemos visto. El aumento de frecuencia cardíaca y respiratoria, la tensión muscular y demás respuestas fisiológicas no son en absoluto una estrategia válida para afrontar este momento. El cerebro intenta superar el “peligro” pero no lo consigue, por suerte podemos aprender a cambiar la estrategia de afrontamiento para que la ansiedad deje de convertirse en un enemigo.

ANSIEDAD Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿CÓMO AFECTA LA ANSIEDAD A LA EM?

La realidad es que la ansiedad aparece frecuentemente dentro del marco de un estrés elevado y prolongado en el tiempo. La ansiedad puede ser una consecuencia de una **mala gestión del estrés**.

No voy a extenderme mucho hablándote sobre la ansiedad, pero es importante que conozcas cómo puede llegar afectar un trastorno de ansiedad a quien lo sufre y tener algunas ideas generales sobre cómo prevenirla o qué hacer si aparece y especialmente cómo puede afectarte esto si tienes Esclerosis Múltiple?

No hay datos que hablen de una relación directa de la vivencia de la ansiedad y la EM, pero sí de la manera indirecta en la que puede tener un efecto negativo sobre el desarrollo de la misma. A partir del diagnóstico de la enfermedad hay algunos consejos que se deben tener en cuenta para convivir con la EM.





CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A CONVIVIR CON LA EM

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN Y LLEVAR A CABO **EJERCICIOS FÍSICOS ADECUADOS**

EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE **SEGUIR CON LAS RUTINAS POSITIVAS ANTERIORES AL DIAGNÓSTICO**

SER **RESPONSABLE** EN LA ADMINISTRACIÓN DE LOS **TRATAMIENTOS**

REFORZAR LAS **RELACIONES SOCIALES POSITIVAS**

MANTENER UN **BUEN ESTADO DE ÁNIMO**

MANTENER LAS **GANAS DE APRENDER Y DESCUBRIR...**

ANSIEDAD Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD?

DEJA DE EVITAR

Como te decía, la ansiedad te tienta a que evites aquello que se ha “mal entendido” como “peligro”, como desencadenante de la ansiedad. Y es difícil no caer en la tentación. A fin de cuentas, cuando decides no ir a esa fiesta, no coger el coche, no hacer deporte, etc. en tu cuerpo se desencadena una cadena de sensaciones placenteras que te hacen sentir que has conseguido sortear el peligro. Pero, como ya te he contado es falso, es imposible tenerlo todo controlado y, en el intento de hacerlo, vamos reduciendo cada vez más nuestro mundo. La solución, de entrada, no parece sencilla pero sólo o con ayuda profesional, verás que no es tan dura y que la recompensa es la libertad. Significa enfrentarnos a la aventura que es la vida, explorando, descubriendo y siendo conscientes que, aunque aparezcan sensaciones desagradables, no hay más riesgo que el conquistar o reconquistar, actividades que nos liberan y enriquecen.





REDIRIGE EL FOCO DE ATENCIÓN

Trata de poner atención en lo que te envuelve, en lo que está pasando ahora a tu alrededor, en la conversación de un amigo, en lo que lees, en el olor de tu entorno, en la textura de tu ropa...**EN LO QUE SEA!!** Pero deja de autoevaluarte, el miedo al miedo va a hacer que tu mente se haga experta en chequearte, en medir tus sensaciones físicas y no te das cuenta que al hacerlo, tu foco de atención se convierte en un potente amplificador de sensaciones, es decir, si tu corazón latía normalmente, al fijarte en el mismo, lo notarás de una manera más intensa y cuando tienes ansiedad esas sensaciones se viven como una amenaza, como una señal de peligro, lo que hará que se encienda el mecanismo de alarma y éste haga que comience, a aumentar la frecuencia cardíaca de la que estás pendiente y, como imaginarás, este aumento y el resto de síntomas sólo servirán para echar más leña al fuego y aumentar por tanto la ansiedad.

BUSCA UN RELATO OBJETIVO

La ansiedad hará que nos digamos cosas como *“nunca saldré de aquí, no puedo hacerlo, estoy cansado, me va a dar algo, así no puedo vivir, esto acabará conmigo”* Puede parecer más o menos inocente, pero te aseguro que la manera en la que nos hablamos influye directamente en la manera en la que vivimos la ansiedad y en como ésta afecta a nuestro estado de ánimo. Expresiones negativas, pensamientos tremendistas, llevan asociados estados de ánimo inseguros, sensación de incapacidad y mayor ansiedad. Si me digo que el mundo es un lugar hostil y que yo soy incapaz de enfrentarme a él, no es extraño que mi cuerpo reaccione activando el sistema de alarma, ¿no crees?.

ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD?

AMPLIA TU UNIVERSO

Tu mundo es mucho más que la ansiedad, aunque ahora solo puedas pensar en ella y hablar sobre cómo te encuentras. Ella tratará de ser el centro de tu vida, pero es importante que la pongas en su sitio. Es obvio que te afecta y te limita, pero para que esto deje de ser así, el primer paso es que dejes de darle tanto valor. Una manera de hacerlo, es tratar de dejarla de lado, hacerle feos, es decir, imagina que aparecen sensaciones de ansiedad, OK, muy bien, los dos sabemos que son desagradables, pero no son peligrosas, así que deja que llegue, no te enfades con ellas, pero tampoco les des todo el protagonismo. Frases como: *“Hola ansiedad, ¿Ya estás de nuevo aquí? Mira ahora mismo no puedo atenderte, me disponía a charlar con un amigo, a ver esta serie, luego, cuando termine, ya charlamos”*. Puedes buscar tu propia manera de hacerlo, pero la idea es no darle importancia, ni dejar que se quede dándole todas tus atenciones ni enfadarte porque aparezca, esta ahí y punto, verás como si no le haces caso termina por marcharse.

Esto son sólo algunas ideas, útiles y basadas en la experiencia profesional y la investigación en psicología clínica, pero precisamente porque conozco lo que es la ansiedad, sé que no siempre es fácil atajarla. Así que si lo intentas y no puedes con ella, no dejes de buscar ayuda: acudir a terapia es un síntoma de valentía, ya que supone compartir tus miedos con la firme convicción de enfrentarte a ellos. Sea como fuere, de una manera u otra, siempre es una buena idea resistirse al miedo.

¡ENFRÉNTATE

A TUS MIEDOS!





EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS



RELAJACIÓN JACOBSON

EJERCICIOS DE "AQUÍ Y AHORA"

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

EJERCICIOS ANTIESTRÉS

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

Aunque camuflados en la primera parte de esta guía ya hay pequeños ejercicios para prevenir y manejar el estrés, como la **parada de pensamiento** de la que te hablaba a propósito del manejo de la incertidumbre, que es un estupendo ejercicio para poder prevenir la aparición del estrés. Imagina por ejemplo que se suceden pensamientos como: *“No voy a ser capaz de abordar lo que me va a pasar”* *“No voy a poder con todo”* *“Al final me desbordaré y me vendré abajo”* *“Tengo demasiado que hacer y muy pocas fuerzas para hacerlo”*, etc.

Este tipo de pensamientos no sólo no te ayudan a abordar lo que te preocupa sino que además de ello generan malestar, tensión y, en última instancia, estrés. Así que utiliza la parada de pensamiento cuando éstos se desborden y campen a sus anchas por tu mente.

“

La primera idea para prevenir y manejar el estrés, es **prevenir y manejar el dominio de los pensamientos negativos**

”



EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

EJERCICIOS JACOBSON

Cualquier ejercicio de relajación puede ser útil para prevenir y manejar el estrés. Existen muchas técnicas de relajación de hecho, aunque yo ahora te cuento una en concreto, te invito a que explores y pruebes muchas otras. Cada persona es distinta y puede resultarnos más sencilla y/o efectiva una u otra técnica para relajarnos.

La relajación progresiva de Edmund Jacobson es una técnica que utiliza la relajación muscular como forma de relajar, no sólo el cuerpo, sino también la mente. Como la mayoría de relajaciones es importante que la practiques periódicamente para encontrar su verdadera utilidad.

El ejercicio consiste en aprender a tensar y luego relajar diferentes grupos musculares, de esta manera nos volvemos más hábiles a la hora de detectar cuando estamos tensos en nuestro día a día para, y una vez detectado, poder llegar a relajarnos. Y es que, frecuentemente, nuestro cuerpo tiende a mostrar tensión antes de que nuestra mente sea consciente de ello por lo que podemos aprovecharnos de estas señales como “alertas” para ponernos en marcha. El problema es que el estado de tensión continuado hace que muchas veces nos acostumbremos a esta tensión y perdamos la capacidad de discriminar qué es tensión y qué relajación. Gracias a la práctica frecuente de esa técnica de relajación descubrirás qué partes de tu cuerpo se cargan con más frecuencia (la mandíbula, el cuello, los hombros, el estómago, los glúteos o la pierna) y cómo relajarlas fácilmente.

Además de la parte física, este ejercicio permite aprender a manejar el centro de atención, alejándola de los pensamientos negativos para centrarla en las diferentes partes del cuerpo, lo que inicia un estado de calma mental.

Si quieres practicar con facilidad una adaptación de la relajación progresiva de Jacobson, podrás encontrar en la APP gratuita “**CON la EM**” (para IOS y Android) un audio dedicado al estrés y relajación, pero antes ten en cuenta las siguientes cuestiones.

LUGAR

- ✓ EL LUGAR TIENE QUE TENER UNA TEMPERATURA AGRADABLE.
- ✓ TRATA QUE NO HAYA MUCHO RUIDO Y ASEGÚRATE QUE NO SE PRODUZCAN DISTRACCIONES.
- ✓ SI DEJAMOS ALGO DE LUZ, DEBE SER TENUE E INDIRECTA.
- ✓ PARA LAS PRIMERAS PRÁCTICAS, TRATA DE CONTAR CON UN TIEMPO DE AL MENOS 30 MINUTOS.
- ✓ UTILIZA ROPA CÓMODA Y DESPRÉNDETE DE TODO AQUELLO QUE PUEDA MOLESTARTE (RELOJ, ANILLOS, TELÉFONO MÓVIL, ETC.).

POSICIÓN

BUSCA UNA POSICIÓN CÓMODA, LA QUE TE RESULTE MÁS ÚTIL. LAS MÁS RECOMENDABLES SON:

- ✓ SENTADO EN EL SILLÓN, CON LOS PIES APOYADOS EN EL SUELO, LAS MANOS ENCIMA DE LAS PIERNAS Y CUELLO Y ESPALDA APOYADOS EN EL RESPALDO DEL SILLÓN.
- ✓ TUMBADO EN UN SOFÁ O CAMA BOCA ARRIBA, CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS Y LOS BRAZOS ALINEADOS CON EL CUERPO.

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

EJERCICIOS DE "AQUÍ Y AHORA"

El **mindfulness** es una técnica milenaria de meditación que tienen su origen en Oriente y cuyos beneficios para el equilibrio mental son ya aceptados por la comunidad científica. No voy a pedirte que empieces cursos de meditación aunque, si te interesa, te aseguro que sería una idea magnífica, pero sí me gustaría mostrarte una parte sencilla del **mindfulness** que te ayudará a relajar tu mente y a alejar con ello el estrés.

La mayoría de nosotros nos pasamos la vida repasando momentos del pasado o preocupados por lo que podría pasar en el futuro, saltando de un pensamiento a otro sin demasiado control. Esta forma de pensamiento, en realidad, lejos de ayudarnos a encontrar una solución a un problema lo que hace es acentuarlo o, como poco, generar estrés y agotamiento mental.

En la APP que ya te mencioné anteriormente ("CON la EM") podrás encontrar en el apartado de estrés y relajación un audio llamado "aquí y ahora" para aprender a conectar tu mente con el ahora, dejando por unos minutos de permanecer en el pasado (rememorar lo que te ha ocurrido, lo que has sufrido, lo bueno que tenías y aquello que has perdido) o preocuparse por el futuro (prever lo que sucederá, pensar en como me irán las cosas, anticipar desgracias o soñar con éxitos). Es inevitable hacerlo de vez en cuando, pero si permanentemente vivimos recreando el pasado y anticipando el futuro, nos cargamos la mochila de peso innecesario y, sobre todo, irreal porque el pasado ya no existe y el futuro es en realidad imprevisible. Si entrenas este tipo de ejercicios y los aplicas durante tu día, verás como sientes menos peso mental, mucha mayor paz y calma mental.

“

El objetivo es relajar la mente vaciándola de pensamientos que generan estrés

”

El lugar y la posición no son tan importantes en este ejercicio como lo eran en la relajación. Es cierto que en los primeros ensayos puede ayudarte buscar una posición cómoda y un lugar sin distracciones muy intensas, en la medida en la que lo hagas debes acostumbrarte a ACEPTAR los sonidos del entorno y tus propias sensaciones, aunque éstas no sean agradables. Recuerda que el objetivo es relajar la mente vaciándola de pensamientos que generan estrés y que para eso no es necesario relajar también el cuerpo, bastará con centrar la atención en lo que estás viviendo en el “aquí y el ahora”.

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

En principio podría parecer que la organización del tiempo puede ser una cuestión obvia y que en realidad no tiene tanta relevancia para trabajar el estrés. Sin embargo, puedo asegurarte que un buen horario que sirva para organizar tu tiempo de forma efectiva y abarcable se puede convertir en el mejor de tus aliados. ¡SI LO CUMPLES CLARO!

Cuando hablamos de la fatiga y de la relación de esta con el estrés, ya vimos la importancia de la organización del tiempo. Ahora voy a contarte como hacer un buen horario.



CÓMO HACER UN HORARIO

1 Escribelo

El primer paso es escribir, de manera clara y en un lugar visible y accesible, tu horario semanal. Puedes hacerlo en tu ordenador, en un papel, en el móvil o donde sea, pero no caigas en la tentación de tener tu horario “en la cabeza”. No es que dude de tus capacidades para memorizar y recordar la organización, estoy seguro que puedes hacerlo, lo que ocurre es que si lo que buscamos es “desestresarnos” no es muy sensato tener que sobrecargar tu mente de información. Tenerlo siempre por escrito te permite olvidarte de lo que tienes que hacer mañana, muchas veces no lo olvidamos, pero el hecho de poder hacerlo sin que pase nada, nos ayuda a relajarnos.

Verás qué bien te sientes cuando consigues hacer aquello que te habías propuesto.

2 Sé realista

Es estupendo si estás motivado y quieres llenar tu horario de quehaceres, pero es mejor empezar poco a poco. Márcate tareas realistas, primero pon las obligaciones, después lo que te apetece hacer para disfrutar y, por último, aquello que crees que debes hacer pero que si no lo hicieras no pasaría nada grave.

Ya tendrás tiempo de revisar el horario y aumentar las tareas si te das cuenta que puedes hacer más cosas. Pero en principio la motivación se mantiene cuando nos damos cuenta que cumplimos con lo que nos proponemos. Ni te imaginas cuántas personas dejan de hacer ejercicio, tareas, estudios...etc. por la frustración de no poder cumplir con lo que se había propuesto. Sé conservador en tu horario y empieza por algo que tengas claro que vayas a cumplir con relativa facilidad.

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

3 Cuida el descanso

Para rendir hay que descansar, de nada sirve tener tu horario plagado de actividades si no descansas lo mejor posible. Soy consciente que pueden aparecer problemas para dormir, por eso te hablo de el mejor de los descansos posibles. Al final, se trata de tomar conciencia de la importancia de reponer fuerzas para poder abordar sin estrés las tareas.

4 Programa también tu tiempo libre

Recuerda que planear no significa matar la espontaneidad, puedes haber guardado la tarde del viernes para tomar algo con un amigo y recibir una llamada que te invita a la inauguración de la tienda que han abierto una pareja de conocidos y este plan te apetece muchísimo. ¿Qué haces? Pues si no supone ningún problema para tu amigo, podéis ir ambos o cambiar la cita con él, en realidad no pasa nada por cambiar un plan, de hecho es sano aprender a adaptarse a ello. Lo que no debemos perder es la finalidad de dedicar ese espacio para distraernos, para divertirnos y llevar a cabo actividades.

Cuando no programamos el tiempo libre, puede ocurrir que cuando llegue ese tiempo, se convierta en poco RECONFORTANTE o que te lo pases llamando a gente en busca de un plan que no llega porque ya todo el mundo tienen hecha su organización.

5 Evalúa

No existe una agenda u horario perfecto y muchas veces la teoría se da de bruces con la realidad. Puede que estés seguro de haber programado una semana perfecta y, sin embargo, al tratar de cumplirlo te das cuenta, por ejemplo, que dejar el tiempo de pareja para el final del día no es una buena idea o que te suponen menos esfuerzo las tareas y puedes abarcar algo más o justo lo contrario.

Así que siéntate periódicamente a evaluar qué tal ha resultado el horario sobre todo para ver lo que no has podido cumplir y los motivos que te han podido llevar a ello.

Un ejemplo:

Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:30 EJERCICIO FÍSICO (Bicicleta estática)

Martes y miércoles de 11:00 a 13:00 ESTUDIAR INGLÉS.

Al pasar la semana y revisar mi horario me doy cuenta de que el miércoles al final me pasé la mañana navegando en internet y no estudié nada de inglés. Las preguntas que debo hacerme son:

¿Qué ha pasado para que no cumpliera con lo que me había propuesto, en este caso estudiar inglés?

- Quizás el problema ha sido que tras el ejercicio físico estoy cansado y me cuesta más concentrarme en una actividad como el estudio, el martes no me costó tanto.

¿Cómo podría aumentar la probabilidad de cumplir el horario la semana próxima?

- Podría cambiar la hora de hacer ejercicio y pasarla a la tarde o ponerme las horas de estudio para los días en los que no haga deporte y programarme actividades más mecánicas o momentos para mí en los días en los que hago este ejercicio físico.

- Probaré la siguiente semana dejando el ejercicio físico en esos días y cambiando las horas de estudio. Tras la semana evaluaré los cambios.

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

6 No bajes los brazos

Es normal que necesites un tiempo de acoplamiento a los horarios, es normal que no siempre consigas cumplir con tus propios propósitos, por eso te pedía en el punto anterior que evalúes tu horario para mejorar esto. Aún así, estoy seguro que como nos pasa a todos, habrá momentos en los que te fallará lo que llamamos “fuerza de voluntad”. Cuando eso pase, no te machaques ni te desanimes y, sobre todo, levántate y sigue con la evaluación para mejorar tu horario. Puede costarte más o menos, pero no dejes que arraigue la idea de que no tienes “fuerza de voluntad”. En realidad todos tenemos algunos quehaceres que nos cuestan más y otros que hacemos con suma facilidad y no tienen por qué ser los mismos para todos. De lo que se trata es de cambiar el “NO PUEDO HACERLO”, por el “¿CÓMO PODRÍA HACERLO?” el “UNA SEMANA MÁS QUE NO CUMPLO EL HORARIO” por el “VOY A PENSAR CÓMO AUMENTAR LA PROBABILIDAD DE CUMPLIR MÁS PUNTOS LA SEMANA QUE VIENE”.

 Dale una oportunidad
a tu agenda y/u
horario semanal 

A woman with dark hair tied back, wearing a bright pink short-sleeved top and dark blue leggings, is captured in profile while jogging on a sandy beach. The background shows the ocean waves and a clear sky. Three white text boxes are overlaid on the image, containing text in teal and green colors.

EL EJERCICIO TE AYUDARÁ
A DESTENSAR

LA MUSCULATURA

Y DETENDRÁ LOS PENSAMIENTOS QUE TE ANGUSTIAN

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

EJERCICIOS ANTIESTRÉS

Cuando no tenemos tanto tiempo para la relajación o nos está costando conectar con el "Aquí y Ahora", podemos buscar esta serie de estiramientos que tienen una doble finalidad:

1. Por un lado suponen el tomar conciencia de nuestro cuerpo y poder destensar la musculatura que responde al estrés mental.
2. Por otro, sirve como apoyo para detener los pensamientos que me angustian, alteran y son una fuente inicial de estrés y de posible ansiedad posterior.

Originalmente son ejercicios que se enfocaron para romper la cadena de estrés dentro del trabajo, sobre todo cuando se realiza mayoritariamente sentado. Sin embargo, si lees los objetivos de estos estiramientos, verás que puede resultar útil en muchos más ámbitos. ¿Cuáles?

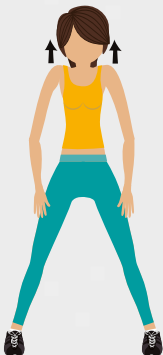
Imagina, por ejemplo, que estás sentado en tu sofá y te invade un pensamiento negativo que no entra y se va, sino que se queda por tu cabeza e incluso crece creándote cada vez más intranquilidad y preocupación en aumento. ¿Cómo rompemos con eso? Hay muchas formas y en esta guía puedes encontrar varias. Una de ellas, es tan sencilla como decir BASTA y dedicar unos minutos a estos estiramientos mientras tu atención se centra en las sensaciones de tensión y distensión que van apareciendo.

¿ Por qué no lo pruebas ?

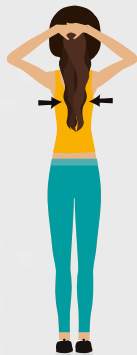
1 3-5 SEGUNDOS CADA LADO



2 3-5 SEGUNDOS TRES VECES



3 3-5 SEGUNDOS



4 5 SEGUNDOS CADA LADO



5 15 SEGUNDOS



6 8-10 SEGUNDOS



7 8-10 SEGUNDOS CADA LADO



8 5 SEGUNDOS



AUTOR



JOSÉ BUSTAMANTE BELLMUNT

- Máster en Psicología Clínica
- Máster en Sexología y Pareja
- Director del centro de Psicología, Sexología y Pareja J. Bustamante
- Vicepresidente de la Asociación de Especialistas en Sexología
- Miembro permanente de la Academia Española de Sexología y Medicina Sexual
- Autor de libro: *¿En qué piensan los hombres?* Editorial Paidós



NOTAS

ISBN: 978-84-15905-48-6
Depósito legal: M-16287-2015

© Copyright contenidos: los autores © Copyright: Edición 2015. Enfoque Editorial S.C.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias o las grabaciones en cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin el permiso escrito de los titulares del copyright.
El contenido de la misma refleja las opiniones, criterios, conclusiones y/o hallazgos propios de sus autores, los cuales, pueden no coincidir necesariamente con los de Merck Serono, patrocinador de la obra.

Conviviendo con la ESCLEROSIS MÚLTIPLE



NREB1502