

ORIGEN FISIOLÓGICO Y SOCIAL TENDRÍA EL MAYOR NIVEL DE ESTRÉS EN MUJERES

Daniela Bizama Nacion.cl

Según la última Encuesta Nacional de Salud, las mujeres presentarían una mayor percepción de estrés que los hombres. Esto se debería a tres razones. Estarían permitidas socialmente, las estructuras involucradas en su emoción tendrían mayor sensibilidad y el nexo existente entre hemisferios cerebrales sería mucho más denso y rico en conexiones.



Viernes 28 de enero de 2011 | Vida & Estilo

Una de las razones que afectarían los niveles de estrés de las mujeres sería el contexto social

La última [Encuesta Nacional de Salud](#) arrojó que cerca de un millón y medio de chilenos sufren de estrés y que estos cuadros afectan más a las mujeres que a los hombres. De acuerdo al estudio el 5,2% de los hombres y el 12,1% de las

mujeres manifiesta haber sentido un estrés permanente. Sin embargo la causa no está definida.

El psicólogo **Luis Guerra**, miembro de la organización Efecto Mariposa, afirma que los hombres y **las mujeres sobrellevan el mismo estrés, pero que ellas están permitidas socialmente y pueden expresarlo.**

“A la mujer la acostumbran a poder relacionarse a través de los sentimientos y de los afectos. Ella tiene la posibilidad de exteriorizar sus emociones y decir que está estresada, mal o frustrada. En cambio de forma social y cultural se ha instaurado que el hombre tiene que ser de un pensamiento mucho más concreto y rígido”, señala.

Guerra dice que el sexo masculino tiene una forma distinta de expresar su estrés, pero que esto no quiere decir que no lo sufra. “El hombre no tiene un reconocimiento del estrés y el lo demuestra de otras maneras. Se enoja, rabea pateando la perra, En cambio **la mujer tiene la posibilidad social y cultural de demostrar su debilidad**”.

A pesar de esto, el psicólogo tiene esperanza en las generaciones que vienen y en su evolución. “Ellos siguen explorando la ambigüedad existente entre lo femenino y lo masculino. Yo soy un esperanzado en que podrán manifestar sus sentimientos”.

UN TEMA BIOLÓGICO

Para el Psiquiatra **Lister Rosser**, de la Clínica Las Condes, la diferencia entre el porcentaje de hombres y mujeres estresados se debe a razones **anatómicas y fisiológicas**. El impacto en el sexo femenino se debería a que las estructuras involucradas en la emoción son de mayor sensibilidad y a que el nexo entre los hemisferios del cerebro es más rico en conexiones.

“El sistema de la mujer está construido para vivir con mayor precisión y con mayor intensidad las emociones. **Anatómicamente y fisiológicamente son más responsivas porque tienen una más alta sensibilidad, tanto en lo estructural como en lo fisiológico**”.

Para el médico es importante diferenciar entre el [eustrés y distrés](#). El primero es el que nos pone más activos y nos ayuda a enfrentar las demandas del ambiente con mayor nivel de energía y sin angustia. En cambio el distres es el que nos enferma. “Con el distres el organismo se ve sobrepasado en sus límites. Nos crea úlceras renales o soriasis y pone en riesgo la vida a través de hipertensiones arteriales o infartos”, agrega Rosser.

Con respecto a la relación entre estrés y depresión, el psiquiatra añade que es bastante frecuente que las depresiones estén gavilladas por situaciones que no logramos manejar. “Un ejemplo es la muerte de un ser querido. En este tipo de situaciones, las acciones no resultan efectivas para manejar o modificar la demanda de nuestro entorno. Empieza el momento de un apagamiento físico y psicológico. Esto ya se acerca a la depresión”.

Aunque el especialista afirma que **estos cuadros no pueden ser eliminados**, la idea sería transformarlos para que nos ayuden a enfrentar nuestro entorno sin angustia, mediante la asimilación de expectativas realistas, que funcionen sin desbordar las demandas y ambiciones. Esto podría lograrse a través del yoga, la meditación y con una actitud sabia ante la vida, que permita adaptarnos a la realidad sin sobre exigirnos.