

Acepte el estrés y olvide el distrés

Ventajas e inconvenientes. Con el estrés ocurre como con el colesterol: lo hay bueno y lo hay malo » El negativo afecta de manera muy diversa al organismo, mientras que el positivo facilita la adaptación al entorno

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Hay que aprender a vivir con estrés e intentar fortalecer su aspecto positivo, porque si nos empeñamos en acabar con él, tan solo conseguiremos generar más estrés negativo», asegura el doctor Santiago Rojas sobre su ensayo *Desestrésate*.

Este médico experto en cuidados paliativos oncológicos considera que el estrés es necesario para que las personas cumplan sus metas y alcancen sus objetivos.

«El estrés es uno de los procesos mal entendidos de la vida, porque no es más que la fórmula que la naturaleza utiliza para que afrontemos los problemas de supervivencia y de crisis», puntualiza Rojas. Como el colesterol bueno y el malo, Rojas distingue entre el «estrés», el lado positivo del estrés, «que es un acicate para la supervivencia», y el «distrés», que abarca todos los aspectos negativos de esta alerta que afecta a nuestro organismo.

«Las personas con estrés tienen más capacidad para desarrollar sus habilidades, ven las dificultades como retos, saben manejar su respiración y su tiempo y son capaces de agradecer su experiencia, ya que disfrutan con el aprendizaje», enumera el médico. Con el estrés, la gente aprende también a valorar como positivas todas las condiciones de su vida, como el dinero o el trabajo, pero no las hace prioritarias en su existencia. Para Santiago Rojas, los dos hechos más estresantes por los que pasa un ser humano son «la incapacidad para abordar y adaptarse a los cambios y la valoración que hace de las pérdidas», por lo que en *Desestrésate* (Zenith Editorial) propone herramientas para pasar del «distrés» al «estrés».

Los consejos de Rojas para acabar con el «distrés» pasan por que las personas aprendan a desarrollar más gustos y menos obligaciones y que aprendan a valorar lo necesario para que «la necesidad se convierta en un nuevo acto de disfrute».



Estudio. Santiago Rojas es autor de un libro en el que aboga por aprovechar el estrés positivo.

«Las personas con estrés tienen más capacidad para desarrollar sus habilidades»

«Hay que aprender a valorar lo necesario para que la necesidad sea nuevo acto de disfrute»

«El lado positivo del estrés actúa como un acicate para la supervivencia de la persona»

Diferencias entre el hombre y la mujer según la edad

■ El experto está convencido de que la mujer se estresa mucho más que el hombre en su etapa fértil, pero que el hombre sufre más estrés a partir de los sesenta años, «cuando baja su capacidad sexual». Como experto en cuidados paliativos de pacientes con cáncer desde hace tres décadas, Rojas ha aprendido cómo comunicar un diagnóstico médico

al paciente sin aumentar su estrés, procurando que la persona asuma su enfermedad sin un mayor dolor añadido. «Yo siempre intento que el ambiente sea acogedor, porque ese instante se graba en su memoria con todo tipo de detalles, procuro averiguar cuánto asimilará de lo que le voy a decir y también me preocupo de averiguar cuánto quiere saber

sobre su enfermedad», comenta Rojas. «También le hago previamente una descripción cronológica de su estado de salud comparando las pruebas existentes, respondo a todas sus preguntas y mantengo con él un compromiso de apoyo y seguimiento futuro de su enfermedad», subraya Rojas. «Si este proceso se efectúa correctamente, la persona se encuen-

tra mejor y tú sientes una importante gratificación personal porque, cuando uno acompaña a alguien en el dolor, su familia te está agradecida eternamente», remacha Santiago Rojas, que se formó en cuidados paliativos con el doctor Xavier García Batista, en el Instituto Oncológico de Barcelona, y que se ha convertido en toda una autoridad en su materia.