

LIBRO LE AYUDA A ENFRENTAR EL ESTRÉS

• Hay cuatro perfiles diferentes

SANDRA GONZÁLEZ
VARGAS

sgonzalez@prensalibre.co.cr

El estrés es la causa de la mayoría de las enfermedades que padece hoy la humanidad y, en el caso de las mujeres, influye de forma negativa en aspectos fundamentales como el sistema hormonal y reproductivo, en el metabolismo y puede llegar a producir desde asma hasta depresión.

“¡Qué estrés!” es un libro pensado para ayudar a las mujeres a enfrentar y frenar los problemas de salud que causa este mal moderno. En este libro, las lectoras encuentran cuatro perfiles personales con los cuales podrán identificar las mejores formas de hacer frente al estrés y tener una vida más saludable.

Las autoras son Stephanie McClellan, MD, y Beth Hamilton, MD, ambas educadas en USC, son socias en una floreciente práctica médica especializada en obstetricia y ginecología con sede en Newport Beach, California. Como equipo médico, están afiliadas al Presbyterian Hoag Memorial Hospital, en

Newport Playa. Han pasado a ser ampliamente reconocidas por su procedimiento ambulatorio de histerectomía que se realiza con laparoscopia, casi indolora, con poca pérdida de sangre, y una recuperación mucho más rápida.

DIFERENTES TIPOS DE ESTRÉS

El punto más importante de este libro es que se enfoca en los cuatro perfiles del estrés ya que no todas las formas son iguales. Una vez identificado el perfil de estrés, el lector encuentra el programa adecuado y específicamente diseñado para responder a él, para reducir y prevenir sus efectos.

Por ejemplo, se indica que en los últimos cien años la esperanza de vida tanto para hombres como para mujeres cambió de manera radical, pero hubo un cambio aún más significativo en la forma en que viven las personas. Las mujeres, en particular, están sometidas más que nunca a un estrés mayor porque tienen que equilibrar muchos roles: ser esposas y madres afectuosas, propiciar un ambiente familiar estimulante, encargarse de llevar

la casa; trabajar fuera del hogar y administrar empresas; participar en servicio y actividades comunitarias y a menudo cuidar a los padres ancianos que viven cerca o lejos.

El cuerpo es incapaz de controlar los efectos insidiosos de este estrés permanente porque nuestro sistema biológico no ha cambiado para adaptarse a las nuevas exigencias de esta multiplicidad de roles.

El libro incluye recomendaciones para la mejor relajación mental, nutrición, ejercicios y prácticas de renovación. En cada capítulo se enriquece la información con testimonios de la vida real que muestran a personas sometidas en su vida cotidiana a diferentes tipos de estrés y como enfrentaron la situación.

Si usted es una persona que tiende a sentirse sin energía, distanciada de los demás, casi como si fuera una espectadora de su propia vida, es posible que sea clasificada en HipoP, un estado en el que los sistemas nerviosos y hormonal están gravemente desbalanceados.

Lea este libro para conocer más sobre este estado y cómo tratarlo.



El corazón de este libro son los programas individuales para la reducción del estrés diseñados a partir de los hallazgos científicos más recientes, para cuatro tipos diferentes de respuestas frente al estrés.