La UPRL informa

TENSIÓN MUSCULAR POR ESTRÉS: SÍNTOMAS Y SOLUCIONES PRÁCTICAS

Durante mucho tiempo se pensó que el estrés era únicamente una condición psicológica, fruto de nuestra mente y limitado a nuestra mente. Ahora sabemos que las consecuencias del estrés no se limitan al plano emocional, sino que también tienen un impacto a nivel físico. Por eso, no es extraño que después de una dura semana de trabajo terminemos sufriendo tensión muscular por estrés, la cual puede empeorar si seguimos estando tensos y no aprendemos a relajarnos.

El impacto de las emociones en el cuerpo

A nivel cerebral, la amígdala y el hipocampo, dos estructuras que forman parte del sistema límbico, se encargan de almacenar y gestionar las emociones. Sin embargo, el cuerpo también se aferra a las emociones del pasado. Las emociones no expresadas no desaparecen, sino que se alojan, literalmente, en el cuerpo, mientras que las emociones que se expresan se reflejan en el cuerpo pero no se quedan estancadas sino que fluyen y desaparecen o se integran armoniosamente sin causar daño.

Un estudio muy interesante realizado en la Universidad de Aalto reveló cómo experimentamos las emociones en el cuerpo. Lo curioso fue que, independientemente de las influencias culturales, todos los participantes coincidieron en el mapa de la sensación corporal para las emociones básicas y complejas, desde el amor hasta la vergüenza.

¿Cómo se produce la tensión muscular por estrés?

La experiencia corporal de la emoción es casi instantánea. Tardamos apenas unos segundos en experimentar una emoción negativa a nivel corporal. Cuando nos estresamos, tensamos automáticamente los músculos de la mandíbula y los que rodean los ojos y la boca, así como los músculos del cuello y la espalda. Estos músculos se tensan a la vez para preparar el cuerpo para reaccionar y luego se relajan cuando la situación estresante ha desaparecido.


Photo by Dylan Sauerwein on Unsplash

Se trata de una reacción refleja para protegernos y en realidad no es dañina, excepto cuando el estrés se convierte en un estado crónico. En ese caso, los músculos jamás se relajan, sino que se mantienen en un estado de tensión constante. Una teoría explica que la tensión muscular disminuye el flujo sanguíneo hacia la zona afectada, lo cual reduce el suministro de oxígeno, favoreciendo la acumulación de ácido láctico y metabolitos tóxicos. El cuadro se empeora con la falta de movimiento, que disminuye aún más el flujo sanguíneo y la oxigenación. Así caemos en un círculo vicioso.

La UPRL informa

Tensión muscular por estrés: Síntomas y soluciones

La tensión muscular por estrés se ha asociado con el dolor de cabeza emocional o tensional, aunque también causa dolores musculares crónicos, contracturas e incluso espasmos musculares.

De hecho, cada vez hay más personas que sufren condiciones dolorosas crónicas debido a los trastornos musculo-esqueléticos.

Los dolores musculares por estrés suelen afectar estas áreas:

1. **Mandíbula.**

Las emociones como la ira y el estrés suelen hacer que apretemos la mandíbula y los músculos alrededor de la boca. Lo hacemos sin darnos cuenta, pero con una fuerza enorme, por lo que no es extraño que toda esa zona termine afectada.

¿Solución? Cuando te sientas estresado, conviene soltar la mandíbula como si estuvieras suspirando. También ayuda bostezar o pronunciar la "O" con los labios cerrados.

2. **Entrecejo.**

Cuando estás tenso o preocupado, es usual que frunzas el entrecejo, lo cual añade una gran tensión muscular a la zona de la frente que suele dar pie al dolor de cabeza tensional.



¿Solución? Libera la frente levantando y bajando las cejas unas cinco veces. También te ayudará inhalar profundamente mientras cierras los ojos, y luego exhalar mientras liberas la tensión y abres los ojos.

3. **Cuello.**

La tensión muscular por estrés suele concentrarse en el cuello, sobre todo si realizas un trabajo de oficina.

¿Solución? Es importante favorecer el flujo sanguíneo hacia los músculos del cuello moviendo la cabeza suavemente de un lado a otro y hacia arriba y abajo.

4. **Hombros**

En los hombros también se suele concentrar mucha tensión, por lo que es común que sean el epicentro de las contracturas musculares por estrés.

¿Solución? Inhala mientras levantas los hombros intentando tocar los oídos y exhala mientras los bajas, guiándolos hacia atrás. Un masaje en la zona también puede obrar milagros.

La UPRL informa

5. **Espalda.**

El estrés también interfiere en la coordinación de los grupos musculares que intervienen en el funcionamiento de la espalda. Lo normal es que los abdominales y la musculatura paravertebral se coordinen entre sí para mantener una postura o conservar el equilibrio durante el movimiento.

Sin embargo, esa coordinación depende de reflejos nerviosos, de manera que el estrés afecta la coordinación de esos reflejos y hace que la musculatura se contraiga inadecuadamente, lo cual favorece las contracturas musculares por estrés.

¿Solución? Una ducha caliente puede ayudar a relajar los músculos de la espalda, así como mantener un nivel de actividad física moderada. Los ejercicios de yoga también son ideales para aliviar ese dolor muscular.

¿Cómo evitar la tensión muscular por estrés?

Es mejor prevenir que curar. Por eso, si bien los ejercicios anteriores ayudan a aliviar la tensión muscular por estrés, lo ideal es asumir un estilo de vida que nos proteja de la ansiedad y sus consecuencias.

En muchas ocasiones eso implica realizar un cambio radical a nivel interior y asumir que no siempre es posible cambiar la situación, pero podemos cambiar la manera de reaccionar ante ella, y eso puede ser suficiente para lograr la serenidad y paz interior.

- Aprende a priorizar. El estrés suele ser el resultado del agobio, es una situación que sobrepasa nuestros recursos de afrontamiento, por lo que una manera para evitarlo consiste en aprender a priorizar. Cuando sabes lo que es importante en tu vida, puedes organizar mejor tu jornada y dejar de preocuparte tanto por esas pequeñas tareas que pueden convertirse en un auténtico agujero negro por el que se escapa tu tiempo y energía. Y si es necesario, también debes aprender a delegar y confiar más en los demás. No hay necesidad de que te encargues de todo personalmente, pide ayuda y delega todas aquellas responsabilidades que no te corresponden, tanto a nivel profesional como personal. Cuando todos a nuestro alrededor asumen sus responsabilidades, todo fluirá mucho mejor.

- Practica el mindfulness. El mindfulness es un método excelente para combatir la tensión muscular por estrés debido a que incrementa la conciencia emocional, facilitando la gestión de los estados emocionales. Existen diferentes técnicas, una de ellas consiste en centrarse en una emoción y analizar su impacto en el cuerpo, sin juzgar, ya que el objetivo es comprender cómo se refleja la tensión en los diferentes grupos musculares. Luego se puede imaginar que esa emoción es como una nube que se aleja, de manera que, al no aferrarte a ella, logras relajarte y mejoras el autocontrol emocional. Gracias al mindfulness podrás desarrollar una atención plena, darte cuenta de cuándo sobreviene el estrés y resolverlo inmediatamente antes de que cause daño. El mindfulness, por otra parte, te


Photo by Dingzeyu Li on Unsplash

ayudará a vivir más en el presente, por lo que te ayudará a aliviar las tensiones causadas por el futuro.

- Aplica la reestructuración cognitiva. La reestructuración cognitiva es una técnica muy eficaz para asumir las situaciones potencialmente estresantes de manera más objetiva. Te ayudará a establecer una distancia psicológica, poniendo las emociones a un lado. Esta técnica se usa para identificar y corregir los patrones de pensamiento negativo que alimentan el estrés. Esta técnica requiere un duro trabajo interior ya que debes identificar las creencias irracionales que están favoreciendo el estrés y ponerlas en tela de juicio a través de una serie de preguntas, como, por ejemplo: ¿Qué es lo peor que podría pasar si ese pensamiento se hace realidad? O ¿Cuáles son las probabilidades reales de que ese pensamiento se vuelva un hecho?

- Practica técnicas de relajación. A veces, es casi imposible evitar el estrés, por lo que conviene tener a mano un arsenal de técnicas de relajación que ayuden a aliviar las tensiones. Si tienes poco tiempo, puedes aplicar algunas técnicas para relajarse en un minuto, pero es conveniente que al menos tres veces a la semana apliques otros métodos, como la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson o ejercicios de respiración.

Fuente: Prevención Integral