

## Jornada para pacientes y población general

**Taller sobre control del estrés**

**Experta: Dra. Marta Iglesias**

**Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela**

### NOTA DE PRENSA

---

El estrés es un factor clave desencadenante en muchas de las enfermedades del aparato digestivo

### **El ejercicio físico y/o la relajación amortiguan los efectos negativos estrés**

*El estrés es uno de los grandes problemas de salud actuales. Por este motivo, la psicóloga Marta Iglesias considera conveniente poner en práctica distintas técnicas que ayuden a liberar la tensión. La práctica de ejercicio físico o de relajación, son algunas de las propuestas que realiza para lograr una mayor sensación de bienestar.*

**Santiago de Compostela, 21 de junio de 2010.** El estrés puede definirse como una respuesta biológica ante situaciones percibidas y evaluadas como amenazantes donde el organismo no posee los recursos necesarios para poder afrontarlas adecuadamente. Es un problema que puede sufrir cualquier persona pero que en el caso de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII), parece afectar al curso clínico y a la calidad de vida del paciente. Durante la ponencia que se impartirá durante la Jornada sobre Salud Digestiva, enmarcada en la Semana de las Enfermedades Digestivas, está prevista la celebración de un taller en el que se darán a conocer una serie de pautas para minimizar el impacto del estrés sobre la salud en general de la población y en particular de los pacientes con EII.

Algunos de los efectos del estrés son a nivel fisiológico: el aumento de la presión sanguínea, incremento de los ácidos gástricos, aumento de la frecuencia respiratoria; a nivel emocional: ansiedad, depresión, hostilidad; y a nivel conductual la presencia de adicciones como el alcoholismo, tabaquismo, los accidentes, etc.

El sujeto debe tomar conciencia de aquellas situaciones que le producen estrés y saber que es necesario un papel activo para un afrontamiento exitoso al mismo.

Dentro del repertorio para tratar el estrés que cuenta la psicología están las técnicas de control de la activación: la relajación y la respiración. Los procedimientos de control de la

activación tienen sus bases en los procedimientos de meditación de las religiones orientales, sin embargo el interés por estos procedimientos se ha disparado en los últimos años debido en gran parte a la importancia que se otorga en la actualidad a la “tensión” o “activación” en el desarrollo de trastornos, el impacto emocional, etc. Asimismo, este interés ha superado el ámbito clínico hasta llegar a la población general, considerándose como un procedimiento preventivo y de mejora de la calidad de vida.

**Para ampliar esta información o concertar una entrevista:**

**Gabinete de prensa SED 2010**

Lali Ortega (91 181 97 07 / 699 489 515)

Email: [lali@lacomunicacionfabricadeimposibles.com](mailto:lali@lacomunicacionfabricadeimposibles.com)

**Comunicación SEPD**

Almudena Aparicio (91 402 13 53 / 616 796 355)

Email: [comunicacion@sepd.es](mailto:comunicacion@sepd.es)