

## REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### Manejo tradicional del estrés

#### Traditional Stress. Management

Dr. Yorvis López Santana<sup>1</sup>, Lic. Yaily Díaz Berasategui<sup>2</sup>, Lic. Yamiselis Cintra Hernández<sup>3</sup>, Dra. Aymara Laugart Wilson<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Especialista de II Grado en Medicina General Integral. Máster en Urgencias y Emergencias Médicas. Asistente. Policlínico Universitario "4 de Abril". Guantánamo. Cuba

<sup>2</sup> Licenciada en Psicología. Kurhotel Topes de Collantes. Sancti Spíritus. Cuba.

<sup>3</sup> Licenciada en Atención Estomatológica. Policlínico Universitario "4 de Abril". Guantánamo. Cuba

<sup>4</sup> Especialista de I Grado en Medicina Tradicional y Natural. Máster en Medicina Natural y Tradicional. Asistente. Policlínico Universitario "4 de Abril". Guantánamo. Cuba

---

## RESUMEN

El estrés psicosocial es un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, sin embargo, es el menos conocido y estudiado a pesar de que sus efectos sobre la salud pueden ser catastróficos. La medicina tradicional y natural no constituye un método alternativo, sino una disciplina de las ciencias médicas que se requiere estudiar, perfeccionar y mantener en el país, y su aplicación permite la prevención, diagnóstico y tratamiento de gran importancia en tiempo de paz, en situaciones de contingencia y en la preparación de la guerra de todo el pueblo y deviene como terapéutica efectiva en el manejo del estrés, es por ello, que se propone actualizar el personal para poder combatir de forma más efectiva este factor de riesgo que amenaza constantemente este equilibrio, además de informar, ubicar en el tiempo, y orientar a todos aquellos lectores que trabajan, están interesados, y pudieran interesarse en el tema.

**Palabras clave:** estrés; estresante; medicina tradicional y natural

---

## **ABSTRACT**

Psychosocial stress is a predisposing, precipitating or adjuvant factor for multiple diseases, however, is the least known and studied despite their health effects that can be catastrophic. The traditional and natural medicine is not an alternative method, but a discipline of medical science that is required to study, develop and maintain in the country, and its application allows the prevention, diagnosis and treatment of major importance in peacetime situations, contingency and in the preparation of war of all the people, becoming as effective therapy in the management of stress, it is therefore proposed in the personnel to fight in a more effective risk factor that constantly are threatens this balance in addition to reporting, locating in time, and guide all those readers who work, and they might be interested in the subject.

**Keywords:** stress; traditional and natural medicine

---

## **INTRODUCCIÓN**

La propiedad que posee la materia de dar respuesta a las agresiones del medio llamada reflejo se expresa en el ser humano con el término estrés, y su tendencia es la de propiciar la adaptación entre el hombre y el medio.

Desde que Hans Selye introdujo en el ámbito de la salud el término estrés, en 1926, este se ha convertido en uno de los más utilizados, tanto por los profesionales de las distintas ciencias de la salud como en el lenguaje popular.

El término es utilizado con diversos significados, así, ha servido para designar tanto la respuesta del organismo como la situación que lo desencadena o los efectos producidos como consecuencia de la exposición repetida a situaciones estresantes.

La medicina tradicional y natural forma parte del acervo cultural de la humanidad, desarrollándose en cada país con características propias, en dependencia de los recursos disponibles y la idiosincrasia de cada pueblo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) viene promoviendo la utilización integrada de los sistemas tradicionales de medicina como parte de los programas de atención primaria de salud y estimula el

estudio del uso potencial de ésta como uno de los pilares básicos sobre los que debe sustentarse esta atención.

En 1991 Fidel orientó que se iniciara un programa para el uso racional de las plantas medicinales, su estudio científico y la generalización de las experiencias resultantes como parte del programa de preparación de la guerra de todo el pueblo y el VI Congreso del PCC, aprobó en el 2011 el lineamiento 158 de la Política Económica y Social de Partido y la Revolución que planteaba prestar atención al desarrollo de la Medicina Natural y Tradicional.

## **DESARROLLO**

**Estrés:** Es la respuesta del organismo ante determinados estímulos o situaciones que rompen con su equilibrio.

### **Técnicas específicas para eliminar los síntomas**

- Musicoterapia

La musicoterapia es el manejo de la música y sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) realizada por un musicoterapeuta calificado con un paciente o grupo, en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, relaciones, aprendizaje, movimiento, expresión, organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia tiene como fin desarrollar potenciales o restaurar las funciones del individuo de manera tal que éste pueda lograr una mejor integración intra o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento.

Es un proceso abierto, experimental, interactivo y evolutivo con contenidos dinámicos que se van creando a lo largo del proceso, objetivos individuales y particulares donde solo se considera el valor terapéutico de las ejecuciones y la música se usa como un medio para producir cambios. En ella el terapeuta busca relacionar las experiencias musicales de las personas con sus procesos de salud y tiene muy en cuenta la valoración inicial y evalúa según los objetivos dinámicos que han sido fijados tras la valoración previa. Además, involucra las influencias de los elementos de la música aplicados en el control del estrés, existen para el efecto una serie de alternativas como la música clásica, música new age, además, últimamente salen al mercado combinaciones de música clásica con sonidos naturales especialmente diseñados para el manejo de la tensión.

- Aromaterapia

La aromaterapia: a través de la utilización de aceites esenciales que se extraen de plantas, flores y frutos con propiedades específicas, por ejemplo: eucalipto, lavanda.

- Sugestión hipnótica

La sugestión hipnótica implica la toma de conciencia del paciente, la cual será alterada por algo o por alguien mediante estímulos repetitivos (visuales, auditivos, táctiles o combinados), creando un foco de excitación en la corteza cerebral y, a su vez, una inhibición que se generaliza a partir de él.

Es muy conocida la aplicación de la hipnosis para tratar todo tipo de trastornos mentales y psicológicos: fobias, miedos, traumas, depresión, angustia, nerviosismo, estrés, enuresis nocturna, timidez, así como cualquiera de las enfermedades llamadas psicógenas o psicosomáticas, es decir, las que tienen un origen en un conflicto emocional o psíquico.

Consideraciones sobre su uso.

- 1- La fe y confianza en el médico es el elemento esencial para el éxito, así como la disposición de cooperar por parte del paciente.
- 2- El tiempo necesario para inducir la hipnosis suele ser en el orden de los minutos.
- 3- Los sujetos hipnotizados se despiertan espontáneamente si el terapeuta suspende el estímulo sugestivo y deja solos durante un tiempo.
- 4- Con la experiencia aumenta la susceptibilidad del paciente.
- 5- Se pueden inducir la anestesia, y también ilusiones, alucinaciones, cambios del tono muscular y de su fuerza, de las funciones psicofisiológicas, de los estados emocionales, de la capacidad memorística, y otros.
- 6- Es posible inducir efectos poshipnóticos a través de sugerencias para que el paciente realice determinadas acciones tiempo después de concluida la experiencia hipnótica, y según el plan establecido durante ella.
- 7- Debe realizarse una entrevista de preparación psicológica la cual será adaptada al nivel de conocimiento del paciente, y se tratarán asuntos que puedan producirle temor, prejuicios u otras dudas sobre el método y reclamará su cooperación para lograr los objetivos que se proponen.
- 8- Las formulaciones terapéuticas deben prepararse con antelación y con mucho cuidado con respecto a aspectos éticos, así como al

alcance de la propuesta. El paciente no realizará nada contrario a sus valores.

9- La posición más aceptada para el paciente es sentado correcta y cómodamente.

- Cromoterapia (selección de colores)

La cromoterapia es la ciencia que trata del efecto preventivo y curativo que produce en las personas el uso de los colores, basado en el hecho de que los sentidos tienen una gran influencia sobre la mente, haciendo permeable al ser humano según la información que recibe.

Así, de modo parecido al de las plantas, que transforman la luz solar en energía por medio de la fotosíntesis, los seres humanos, al percibir la luz coloreada, pueden asimilar sus diversas vibraciones sutiles y aprovecharlas para regular eventuales desarreglos energéticos de su organismo.

La cromoterapia tiene su propio campo de acción, obteniendo curaciones que otras técnicas no consiguen. Es una terapia suave, ya que no es tóxica ni tiene efectos secundarios, pudiendo ser aplicada en cualquier edad y asociarse con otras medicinas para potenciar sus efectos. La función de ella consiste en activar los mecanismos de defensa del organismo haciendo uso del plano psíquico, por cuanto, aparte de sus efectos terapéuticos, los colores influyen y son influidos a distintos niveles.

En el límite de lo psicológico y lo fisiológico, es decir, en toda la serie de fenómenos nerviosos que se traducen por disposiciones e impresiones psíquicas, es bien sabido que el color azul induce a la relajación y al reposo; el verde, a la calma y al equilibrio; el rojo, al trabajo y a la acción, es excitante y estimula la circulación sanguínea, y puede ser beneficiosamente empleado para activar el aparato digestivo y contra depresión nerviosa; el amarillo y el naranja, dos colores alegres y vitales, son igualmente estimulantes.

- Masajes

El masaje es una ciencia con beneficios que llegan hasta la actualidad evolucionando desde las técnicas más simples para proporcionar relajación y favorecer el sueño, hasta el desarrollo específico de algunas más complejas para aliviar o eliminar dolencias concretas del cuerpo o el organismo.

Técnicamente, es un método de valoración (mediante la palpación) y de tratamiento manual, aplicado sobre la cubierta corporal y transmitido por

la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano. Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos que generan acciones directas o reflejas sobre el organismo.

Existen diversos tipos como: terapéutico, deportivo, masaje chino y sus variantes, y al Shiatsu, entre otros. Tanto el masaje chino, llámese Tui-na, digitopuntura y otras variantes de la acupuntura, como el masaje japonés Shiatsu, necesitan para su aplicación de un entrenamiento específico. Aun así, el conocimiento de algunos puntos o zonas de aplicación contra las tensiones y el distress pudieran ser útiles al médico general no experto en estos masajes.

También existe el automasaje Do-In, método de diagnóstico y curación rápida para el cuerpo cuando lo practica el individuo que desea lograr grandes cambios en sí mismo y conservarse en armonía con la naturaleza.

- Ejercicios físicos (Tai chi, Yoga, Chi-kung)

El Tai chi chuan (Taijiquan, "meditación en movimiento"), cuya traducción sería supremo última boxeo, es un sistema de técnicas originarias de un arte marcial en el cual habría que destacar las formas de los movimientos como parte más popular y conocida del Tai chi, y los ejercicios de pareja denominados "tui shous" o "Manos empujando".

Este se basa en movimientos lentos, ágiles y sinuosos, como si de un gato se tratase; en silencio, una expresión de profunda concentración y a la vez, de calma y serenidad, una atmósfera que llega a magnetizar al observador por su tranquilidad y concentración, y que induce a la paz interior.

Es una forma de meditación, con la mente y el cuerpo trabajando juntos donde debe tenerse plena conciencia de la correcta colocación del cuerpo, de los cambios que se producen en el mismo, abrazando de esta manera, con la mente, cada movimiento que realiza el cuerpo, evitando cualquier distracción que disperse la concentración.

El Tai chi chuan tiene la peculiaridad de combinar la mente, la respiración y el cuerpo, en una perfecta armonía que equilibra la energía y otorga un estado de salud; mediante él se pueden obtener enormes beneficios y ventajas ya que resulta eficaz como gimnasia suave gracias a sus movimientos delicados y relajados y a su forma especial de ejecutarlos.

Este arte marcial chino puede ser practicado por todas las edades y condiciones físicas y es recomendable especialmente para aquellas personas que quieran obtener equilibrio, concentración, fortaleza, flexibilidad, movilidad, coordinación y memoria. También es eficaz para aquellas personas que quieran librarse de dolores crónicos, hipertensión, arteriosclerosis, trastornos respiratorios y digestivos, estrés, neurastenia, trastornos sexuales y debilidad nerviosa.

La doctrina hindú llamada yoga desarrolla todo un sistema en el que se establecen principios sobre que es la vida, y el hombre, pasando por la forma de existencia, nutrición, higiene, ejercicios, técnicas de respiración, meditación, convirtiéndolo en una filosofía, un estilo de vida.

El yoga constituye un método de prevención y tratamiento del distress de extraordinaria eficacia, ya que puede tratarse el paciente multilateralmente, con técnicas de marcada eficiencia y que permite tener en consideración toda la estrategia antidistrés y cumplir con ella. El ejercicio Chi-kung (quieto como un árbol), cuyo objetivo fundamental es proveer a la persona de una buena cantidad de energía fácilmente renovable.

- Terapia floral para eliminar tensiones

Al modificar sutilmente nuestras energías psíquicas, los elixires florales estimulan un diálogo interior y hacen despertar nuestras cualidades y talentos dormidos. Ayudan a sobreponerse a los estados de debilidad y decaimiento; a superar los bloqueos emocionales y mentales y a eliminar las tensiones. Entre ellas podemos escoger:

- Nogal (Walnut): Es la flor de los cambios, por tanto, ayuda a adaptarse mejor a los cambios de tiempo y estación.
- Olivo (Olive): Es el árbol de la resistencia. Un remedio muy útil para cuando nuestra energía física y mental ha tocado fondo.
- Hojarazo (Hornbeam): Es un remedio indicado para cuando uno se levanta de la cama cansado y sin fuerzas para afrontar la jornada.
- Esclerantus (Sclerantus): Está indicada para los que sufren bajadas de ánimo y da estabilidad psicológica a las personas inestables o indecisas.
- Bach permite restablecer y mantener la armonía y el bienestar emocional y mental del individuo

Homeopatía: Coffea cruda

Fitoterapia:

Eleuterococo (*Eleuterococcus senticosus*)

Espino albar (*Crataegus oxycantha*)

Ginseng (*Panax ginseng*)

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ada Casals Sosa. Estrés. En: Núñez de Villavicencio F. Psicología y salud. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2001. p. 271 - 8.
2. Arce S. Inmunología clínica y estrés. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2007.p. 1.
3. Cabana JA, García E, García G, Melis A, Dávila R. El síndrome de Burnout en el personal de una unidad quirúrgica. Rev méd electrón [internet] 2009; 31(3) [citado 26 mar 2014] Disponible en: <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20médica/año%202009/vol3%202009/tema04.htm>
4. Castillo JR, Toirac Y, Castillo A, Columbié Y. Hipnoimmunoterapia en una adolescente. MEDISAN [internet] 2010; 14(8) [citado 26 mar 2014] Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102930192010000800015&lng=es&nr m=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192010000800015&lng=es&nr m=iso&tlng=es)
5. Colectivo de autores. Medicina de desastres. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2004.p. 118 - 25.
6. Colectivo de autores. Plantas medicinales para el insomnio. España: Editorial Complutense; 2008.p. 16 - 110.
7. Estévez N, Rivero N, Millan E, Estévez NM. Burnout y escalpelo. La astenia crónica en la práctica quirúrgica. Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana [internet] 2010; 7(3) [citado 26 mar 2014]. Disponible en <http://www.revistahph.sld.cu/hph0310/hph09310.html>
8. Fabelo JR. Psicología y epileptología. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2010. p. 24 - 26.
9. Heman A, Oblitas LA. Terapia cognitivo conductual, teoría y práctica. México: PSICOM. 2005.
10. Hernández I, Cruz W, Rodríguez N, Gutiérrez N. Eficacia del Tai Chi Chuan en la prevención de caídas del adulto mayor. Correo Científico Médico de Holguín [internet] 2011; 15(1) [citado 26 mar 2014] Disponible en <http://www.cocmed.sld.cu/no151/no151ori06.htm>
11. LLanes Y, González S, Oliva I, Pimentel S. La hipnosis en el tratamiento de las cefaleas. Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana [internet] 2013; 10(3) [citado 26 mar 2014] Disponible en: <http://www.revistahph.sld.cu/hph3-2013/rev%2011313.html>
12. Maceo O, Ramos K, Maceo A, Morales I, Maceo M. Eficacia de la terapia floral de Bach contra el estrés académico en estudiantes de



- primer año de estomatología. MEDISAN [internet] 2013; 17(9) [citado 26 mar 2014] Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol17\\_9\\_13/san02179.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol17_9_13/san02179.htm)
13. Mora M, Bruna I, Olivares AR, González TM. Psicoterapia autógena y psoriasis. MEDISAN [internet] 2009;13(5) [citado 26 mar 2014 ] Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13\\_5\\_09/san05509.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13_5_09/san05509.htm)
  14. Navarro VR. Situaciones de desastres: Manual de preparación comunitaria. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009. p. 125 - 145.
  15. Ojeda M, García D. El estrés postraumático, un diagnóstico a tener en cuenta. Rev Cub Med Mil [internet] 2011; 40(2) [citado 23 ene 2014]. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572011000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572011000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  16. Pargas F. Enfermería en la medicina Tradicional y Natural. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas. 2005. p. 127 - 158.
  17. Rodríguez O. Salud mental infanto - juvenil. La Habana: Editorial Ciencias Médicas. 2005. p. 42.
  18. Rodríguez PM. Hipnosis: fundamentos fisiológicos e investigativos [tesis]. Santiago de Cuba: Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba; 2012.
  19. Sitcho N, Reyes G. Tai chi chuan. Aspectos de interés. Rev Med Rehab [internet] 2008 [citado 23 ene 2013]. Disponible en [http://www.sld.cu/sitios/rehabilitacion/buscar.php?id=656&iduser=4&id\\_topic=17](http://www.sld.cu/sitios/rehabilitacion/buscar.php?id=656&iduser=4&id_topic=17)
  20. Valdés B, Martínez I, Núñez P, Lastre I, Gómez M. Aplicación de la Musicoterapia en un grupo de niños con trastorno por déficit de atención con Hiperkinesia. Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana [internet] 2011; 8(2) [citado 26 mar 2014] Disponible en <http://www.revistahph.sld.cu/hph0211/hph01211.html>
  21. Ventura RE, Bravo TM. El estrés postraumático: un diagnóstico sub utilizado. En: Colectivo de autores. Salud y desastres. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009. p. 389 - 95.
  22. Victoria CR, Rodríguez J, Barbón D, Cárdenas N. Musicoterapia. Una modalidad terapéutica para el estrés laboral. Rev Cubana Med Gen Integr [internet] 1997; 13(6) [citado 26 mar 2014]. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251997000600003&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000600003&nrm=iso)
  23. López Y, Díaz Y, Cintra Y, Limonta R. Estrés, el gran depredador. Revista Información Científica [internet] 2014; 84(2) [citado 26 mar 2014]. Disponible en <http://www.gtm.sld.cu/content /a%C3%B1o2014vol84no2>
  24. MINFAR. Guía de procedimientos terapéuticos de la Medicina Natural y Tradicional en las FAR. Atención Médica Básica. Ciudad de la Habana; 2010. p. 1.

25. Roig JT. Plantas medicinales, aromáticas o venenosas de Cuba. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2012.

**Recibido:** 2 de abril de 2014

**Aprobado:** 22 de mayo de 2014

**Dr. Yorvis López Santana.** Policlínico Universitario "4 de Abril". Guantánamo. Cuba. **Email:** [yorvis@unimed.gtm.sld.cu](mailto:yorvis@unimed.gtm.sld.cu)