



ENTREVISTA

“El ser humano está en peligro de extinción por el estrés”

Víctor Vidal, médico del Trabajo e inspector de la Seguridad Social



EMILIA GUTIÉRREZ

El doctor Vidal lleva investigando sobre el estrés desde hace 25 años

CELESTE LÓPEZ
Madrid

Reconoce que está muy preocupado. Y la verdad es que es para estarlo. Con los datos que maneja y, especialmente, por lo que él ve y trata como médico de salud laboral e inspector de la Seguridad Social, está convencido de que la especie humana está en peligro de extinción. ¿Por qué? Su respuesta no muestra dudas: a causa del distrés, ese estrés negativo causante de innumerables patologías. Parece exagerada tal aseveración, pero el doctor Vidal, que lleva 25 años investigando el eutrés (el estrés positivo) y el distrés, lo reafirma. “Sí, el hombre está en peligro de extinción, entre otros motivos porque ha normalizado el estrés y no entiende que le está matando”.

De sus investigaciones ha extraído varias conclusiones –que en breve estarán recogidas en el libro *Estrés, análisis y prevención*–, entre ellas que existe una clara relación entre estrés y cáncer.

¿Lo ha confirmado?

Sí, hemos confirmado que el estrés es un factor que induce la alteración de los oncogenes y modifica la cadena inmunológica. También que el estrés crónico induce los radicales libres de oxígeno y altera la membrana celular, afectando la reparación del daño al ADN. Y hemos encontrado relación entre el estrés y la metástasis.

¿Uf!

Sí, es muy fuerte, pero es así. De nuestro trabajo hemos comprobado, por ejemplo, que el cáncer de mama está relacionado con el distrés ocasionado por la alteración de horarios.

¿Trabajar en turnos es un factor cancerígeno?

Trabajar por la noche genera estrés y el

distrés, como ya hemos dicho, altera el sistema inmunológico... Todas nuestras investigaciones revelan que el estrés está detrás de muchas enfermedades, de muchas, como las demencias en enfermedades tempranas y el 70% de las bajas son por estrés. Está detrás del 80% de las enfermedades y en las que no está, las agrava...El problema es que hemos normalizado el estrés, lo hemos trivializado, lo que lleva a poner el foco en la enfermedad y no en lo que lo origina. Y el estrés es cinco veces peor que el tabaco y el alcohol juntos.

¿Y por qué no hacen nada al respecto las autoridades sanitarias ante

UNA ESTIMACIÓN DE RIESGO

“El distrés es cinco veces más perjudicial que el consumo de tabaco y el alcohol juntos”

lo que usted dibuja como el principal problema de salud pública en este momento?

No lo sé, habría que preguntar a los responsables. Quizá haya intereses farmacéuticos...

¿Cómo combatir ese nivel tan tóxico de estrés?

Hay que hacerlo en tres niveles y en cada uno de ellos los protagonistas deben poner los remedios.

El primero es...

...el individuo, que debe ser consciente de este grave problema y poner en marcha técnicas de relajación, meditación y hacer ejercicio. También debe modificar hábitos alimenticios, porque se ha comprobado que hay productos como la bollería o los alimentos procesados que favorecen el distrés. También el alcohol, el melón, las vísceras, el azúcar y la sal agravan el estrés.

¿Qué alimentos son buenos?

Los espárragos, las naranjas, limones, el chocolate, la avena, el marisco, la soja...

¿Algo más?

El ser humano debe aprender a relativizar, a delegar, a pedir ayuda. Es preciso aprender a relajarse mentalmente cuando uno se encuentra muy agobiado. A saber parar y hacer actividades que le permitan cambiar el pensamiento, como pintar, escuchar música, visitar museos o ir a clases de risoterapia. El caso es parar.

El segundo nivel...

...la empresa. Es importantísimo que se preocupe del estado mental del trabajador. Debe potenciar la atención psicocociológica, al igual que ahora se preocupa de la ergonomía, de si los ordenadores están a una buena altura para que no dañe su visión, o de las sillas y la posición de espalda. Yo abogo por crear departamentos de la felicidad, que ayudarían a reducir los enfrentamientos internos y permitirían crear canales liberadores del estrés.

Y entiendo que el tercer actor es la administración.

Sí, porque es el encargado de obligar a las empresas a que cuiden la salud de sus trabajadores. Pero para ello debe entender que el estrés es el mayor problema de salud pública al que se enfrenta la sociedad actual. En verdad es la verdadera epidemia del siglo XXI, algo que sí reconocen países como Japón. Otros, como Alemania y el Reino Unido, han empezado impulsar los departamentos de felicidad laboral.

Le reconozco que estoy agobiado.

No se preocupe en exceso. Los periodistas manejan bien el estrés, conocen bien los altos y bajos y han aprendido a desarrollar herramientas. Por cierto, leer el periódico en papel ayuda a reducir el estrés.●