UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS BIOMÉDICAS Y TECNOLÓGICAS
T.S.U HISTOTECNOLOGÍA
INFORME MONOGRÁFICO

CAUSAS, EFECTOS Y TRATAMIENTOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS HISTOTECNOLOGOS.

AUTORES:

JIMÉNEZ MIRTHA

LOBO JHAINALY

MACHADO MARÍA

YRIGOYEN FABIOLA

TUTOR(A):

RODRIGUEZ KATIUSKA

C.I V-17.898.669

NAGUANAGUA, MAYO 2015

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS BIOMÉDICAS Y TECNOLÓGICAS
T.S.U HISTOTECNOLOGIA
INFORME MONOGRAFICO

CONSTACIA DE APROBACIÓN

Los suscritos miembros del jurado para examinar el Trabajo Especial de Grado Titulado:

CAUSAS, EFECTOS Y TRATAMIENTOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS HISTOTECNOLOGOS.

Presentado por los bachilleres:

Jiménez Mirtha C.I: V-21.668.384

Lobo Jhainaly C.I:V- 24.330.782

Machado María C.I:V- 21.242.645

Yrigoyen Fabiola C.I:V- 22.214.018

Hacemos constar que hemos examinado y aprobado la misma, y aunque no nos hacemos responsables de su contenido, lo encontramos correcto en su calidad y forma de presentación.

Mayo, 2015

_____

Profa. Eliana López

_____ _____

Profa. Luicsel Rodriguez Profa. Liset Requena

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS BIOMÉDICAS Y TECNOLÓGICAS
T.S.U HISTOTECNOLOGÍA
INFORME MONOGRÁFICO

CAUSAS, EFECTOS Y TRATAMIENTOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS HISTOTECNOLOGOS.

AUTORES:
Jiménez Mirtha
Lobo Jhainaly
Machado María
Yrigoyen Fabiola
TUTOR(A):
Rodríguez Katiuska
2015

RESUMEN

Estrés, a pesar de ser una palabra de origen anglosajón, se ha convertido en las últimas décadas en un vocablo que está presente en nuestra cotidianidad, y es que por diversas razones, día a día nos encontramos inmersos en situaciones que producen tensión. La popularización o masificación de este concepto parece haber hecho olvidar que se trata de un desequilibrio producido entre la demanda y la capacidad de respuesta, cuando la primera sobrepasa la segunda, la cual, tal y como se establece en esta monografía puede llegar a producir graves consecuencias referidas al deterioro de la calidad de vida en casi todos los aspectos (físico, mental, emocional, y social), de aquellos que lo padecen. Por ello se hace necesario investigar sus causas y principales síntomas o características, de manera que sea, en primer lugar reconocible, entendiendo que ninguna realidad puede ser tratada si antes no es determinada; y posteriormente establecer las consecuencias que puede llegar a ocasionar si no se toman las medidas necesarias a tiempo, de manera que sea reconocida por la población como una reacción que, si no se sabe controlar, lo más probable es que ocasione efectos bastante negativos, que vayan en crecimiento, en este caso en concreto, e interfiera en el adecuado ejercicio de una profesión de tanta importancia, en el sentido de la responsabilidad que supone, como lo es la histotecnología, y en conciencia de lo anteriormente expuesto, pase de ser una mera expresión de moda y se le conceda el interés social que le es merecido.

Palabras claves: Estrés, Histotecnología, Causas, Efectos, Profesión.

Línea de investigación: Patología existencial.

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS BIOMÉDICAS Y TECNOLÓGICAS
T.S.U HISTOTECNOLOGÍA
INFORME MONOGRÁFICO

CAUSAS, EFECTOS Y TRATAMIENTOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS HISTOTECNOLOGOS.

AUTORES:
Jiménez Mirtha
Lobo Jhaynaly
Machado María
Yrigoyen Fabiola
TUTOR(A):
Rodríguez Katiuska
2015

ABSTRACS

Stress, in spite of been a word of Anglo Saxon origin, has become a word that is in our daily lives in the last decades. For various reasons in our everyday lives we are immersed in situations that produce tension. The popularization or over use of this concept seems to have made people forget that it is related to an unbalance produce between the demand and capabilities of response to it, when the first is greater than the second, which is just like it is established in this monograph, can lead to serious consequences referred to diminishing the quality of life in all aspects (physical, mental, and social) of those who are affected by it. It is for that reason that it is necessary to research about its causes as well as the main symptoms of it. That way it would be recognizable. keep in mind that no reality can be treated if is not determined before, and establishing then the consequences of it if the necessary measurements are not taken in time so that the population can be able to recognize it as a reaction that, if no known how to control, most likely will have very negative effects, they go growing, in this particular case, and interfere with the proper exercise of a profession of such importance, in the sense of responsibility involved, as is the histotechnology, and awareness of the above, pass to be a mere buzzword and be granted the social interest is it deserved.

Keywords: Stress, Histotechnology, Causes, Effects, Profession.

Research line: existential Pathology

INDICE

Pág

CARTA DE APROBACIÓN…… 2

RESUMEN…… 3

ABSTRACS…… 4

INTRODUCCIÓN…….. 5

DESARROLLO…… 6

CONDICIONAMIENTOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS HISTOTECNOLOGOS…… 10

EFECTOS DEL ESTRÉS GENERADO POR EL TRABAJO EN LOS HISTOTECNOLOGOS…… 11

TRATAMIENTOS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS Y SUS EFECTOS……15

CONCLUSIONES…… 19

RECOMENDACIONES…… 21

REFERENCIAS……22

INTRODUCCIÓN

En la vida cotidiana se presentan muchos aspectos y condiciones de los cuales llevan al cuerpo a generar una respuesta ante situaciones, capaces de producir diferentes reacciones en el mismo, una de esas reacciones es el estrés. El mismo se define como un “desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas)”[1]. Inicialmente el estrés puede dinamizar la actividad del individuo, provocar el incremento de recursos, sin embargo cuando es por un periodo muy prolongado los recursos se agotan y dan lugar al cansancio y por ende la perdida de rendimiento.

Es decir, el estrés pueden tener aspectos positivos, y generar un proceso de activación ante las exigencias de la vida y amenazas, constituyendo un mecanismo de supervivencia, cuando la exposición a éste no es ni prolongada ni muy impactante; lo que puede conllevar a una persona a superar estas situaciones con rapidez y estimula a la superación de metas, mejora la capacidad y habilidades, brinda una percepción placentera, produce equilibrio y bienestar al superar el obstáculo. En caso contrario, en un aspecto negativo, la persona suma patologías consecuentes del estrés, este pierde el autocontrol, lo que disminuye en productividad y eficacia.

Dichas consecuencias pueden ser físicas, motoras así como también psicológicas. Las primeras se evidencian en patologías cardiacas (hipertensión arterial), gástricas (menor capacidad de digestión), sexuales, hepáticas, dolor de cabeza, piel seca, tiques nerviosos, menstruación irregular, acné, úlceras, disminución de fertilidad, pérdida del cabello, aumento del riesgo de osteoporosis, aumenta riesgo de inflamación; las motoras como rendimiento, intranquilidad, llanto y las psicológicas pueden presentarse en ansiedad, insomnio, depresión, agotamiento o perdida de energía, sensación de "falta de aire", cambios de humor continuos y/o permanentes, necesidad de beber alcohol, fumar y volverse dependiente, disminución del autoestima, cambios de estilo de vida sin causa aparente, deseos de gritar, golpear o insultar, el miedo o pánico, que si llega a ser muy intenso

puede llevar a sentirse paralizado, preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar nuestro pensamiento, dando como resultados pensamientos catastróficos, dificultad de tomar decisiones y de concentrarse, disminuye la capacidad de memorizar, y se presenta una lentitud de pensamiento, depresión y ser propenso a accidentes. También se producen consecuencias en el ambiente familiar y las relaciones interpersonales, ya que el afectado puede ver comprometido su autoestima, y por consiguiente generarse cambios en sus interrelaciones personales.

Habiendo establecido que el estrés puede presentarse en cualquier faceta de la vida de un individuo, es importante referirnos al ámbito ejercicio del desempeño de una profesión u oficio, entendiéndolo como medio de ganarse la vida y sobretodo aspecto importante de desarrollo personal de todos los miembros de la sociedad.

Reduciendo aún más el enfoque, debe hacerse mención a las ciencias cuyo ejercicio está relacionado con la salud, tema que al referirse directamente a la vida de las personas y al mantenimiento su calidad, genera por si misma cierta tensión o presión que puede evolucionar en un estado continuo de estrés. Esto sin agregar todo lo referido a la relación que se tiene con los pacientes, personas cada una con necesidades especiales y que generalmente se encuentra en una situación de angustia primaria o posible angustia al presentarse la posibilidad de estar sufriendo alguna enfermedad o padecimiento.

Por lo tanto es importante tener conocimiento de cómo el estrés actúa en los individuos que laboran en el campo de la salud, es decir, en clínicas, hospitales, laboratorios; en este sentido Guillen, en investigación realizada en 2009, referida a los estresores laboral y extralaboral que afectan al personal de enfermería en el Servicio de Emergencia del Hospital J. M. de los Ríos concluyó que en “la muestra se identificaron los eventos estresores de las condiciones físicas del medio ambiente de trabajo con un alto nivel de malestar, sobre todo lo referente a los estresores higiene, ventilación, ruido, y temperatura que no permiten un desempeño adecuado de las tareas”[2]. Asimismo, las investigaciones de Carballo y de Orihuela[3] coinciden en presentar como condicionantes o estresores del

ambiente laboral los “espacios insuficientes y ruidos excesivos”; en el campo especifico de los Histotecnólogos, quienes desempeñan un trabajo de gran responsabilidad, se puede agregar la falta de equipos y los riesgos biológicos a los que están sometidos por ser los responsables de los desechos que se generan en el servicio, lo que explica el hecho de que estén sujetos a un estrés constante, más aun cuando los estudios que realizan a los pacientes es de material delicado, ya que de dicho estudio depende el buen diagnóstico que haga el médico y por tanto la salud integral y la vida de cada paciente.

Un trabajador estresado tiene una tendencia a ser enfermizo, no está motivado, es menos productivo, y no tiene seguridad laboral ya que el estrés puede restar concentración y seguridad en las acciones a realizar, por tanto acarrear un mal desempeño constante que derive en errores graves y accidentes laborales, aunado a que cuando el cuerpo está bajo estrés el mismo reacciona en respuesta para luchar contra lo que le hace daño.

Las causas del estrés son tan diversas y adversas que en ocasiones el cuerpo no sabe cómo defender, por lo cual genera una serie de síntomas para que la persona se relaje o busque métodos que canalicen el estrés y el cuerpo mantenga un equilibrio entre la mente, el cuerpo, y el espíritu. Es importante destacar que cada persona reacciona de manera distinta ante el estrés, según su personalidad. De ello van a depender las respuestas a la presión, es un hecho que un poco de presión puede hacer que la persona emprenda acciones y desafíos, pero demasiado estrés, especialmente por largo tiempo, puede causar problemas físicos y emocionales, como se mencionó anteriormente.

Es desconocido el papel exacto del estrés en la causa de enfermedades, no obstante, está claro que el estrés puede debilitar temporalmente el sistema inmunológico. Si un cuerpo está sometido a demasiado estrés, puede sentirse agotado esto sumado con el tiempo, las sustancias químicas que se liberan en momentos de estrés, y los cambios que producen en su cuerpo, pueden dañar seriamente su salud. A la larga, esto puede significar un mayor riesgo de un

ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. El estrés crónico (de largo plazo) también puede contribuir a la ansiedad y la depresión.

Al mismo tiempo se puede estar más expuesto a factores de riesgo para enfermedades cuando se siente estresado. Por ejemplo, los fumadores pueden fumar más si están estresados, y las personas que beben alcohol aumentar la ingesta para aliviar el estrés, lo cual trae como consecuencia que pueden acabar dependiendo agudamente, y posteriormente sufrir enfermedades consecuencias de la adicción causada por estrés.

De tal manera, las personas se ven en la urgente necesidad de buscar la forma de enfocar y canalizar el estrés con medidas acordes a sus necesidades, ya que más que simplemente un tema popular, es una condición que coacciona directamente a la salud y ambiente familiar.

Es por estas razones que se considera necesario estar informado de los condicionamientos que causan el estrés y los efectos que se producen, y de igual manera conocer algunos métodos alternativos para controlar el estrés, y de esta manera la persona pueda mantener un equilibrio en su día a día, y en ambiente laboral, permitiéndose así mismo tener eficacia, rendimiento y sobre todo salud personal.

Se hace por tanto indispensable desarrollar una investigación documental, en beneficio para el ejercicio de la histotecnología, como guía para afectar situaciones que generen estrés en una revisión crítica del estado y del conocimiento referido al estrés en el laboratorio.

Amador señala que una Investigación Documental, “es el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos”[4]. Para esto se fundamenta en una revisión profunda del material documental para llegar a un análisis del estrés en el laboratorio de Histotecnología. Al respecto, Balestrini expresa que en los diseños bibliográficos, “los datos se obtienen a partir de la aplicación de las técnicas

documentales, en los informes de otras investigaciones donde se recolectaron esos datos, y/o a través de las diversas fuentes documentales"[5].

Ahora bien, como individuos pertenecientes a una sociedad actual que tiene un ritmo de vida acelerado y estresante, especialmente en el área laboral, en este caso investigativo enfocado en los laboratorios patológicos e histopatológicos. En este caso particular, estos profesionales generalmente tienen sobrecarga de trabajo, y cada muestra que debe ser procesadas, analizadas, y entregada en un lapso de tiempo corto y eficaz, aunado a las condiciones de las ciudades crecientes, el alto nivel de contaminación ambiental, y las condiciones especiales de trabajo, ya que este factor es uno de los más influyentes: la falta de materiales apropiados, la mala realización de las técnicas histológicas, la gran cantidad de químicos altamente tóxicos a la que estamos expuestos, trabajar con instrumentos en mal estado.

Todos los factores antes mencionados que pueden generar situaciones estresantes, surgen para efectos de esta investigación diferentes interrogantes a las que se busca dar respuestas, siendo la principal de ellas y el motivo de la realización de esta investigación, la siguiente interrogante: ¿Cómo interfiere el estrés en el trabajo de los histotecnologos?, por ende el objetivo general de esta monografía es estudiar las causas, efectos y tratamientos del estrés laboral en los Histotecnólogos, y los objetivos específicos describir los condicionamientos que lo causan y establecer los efectos del mismo, a su ves, Mencionar algunos tratamientos para su control, entre los cuales se encuentran diversas alternativas como electroterapia, arte terapia, cura de descanso, hacer ejercicio, colorear, disfrutar, relajarse. De cualquier manera, tal y como se estableció anteriormente el tratamiento que se deba adoptar va a depender del nivel de estrés que se esté experimentando y de las necesidades y personalidad de cada quien.

DESARROLLO

Condicionamientos del estrés laboral en los histotecnólogos

Estrés es toda demanda física o psicológica que se aplica al organismo, y constituye una problemática con creciente demanda de atención.

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. Se trata pues de un término complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual actualmente no existe consenso en su definición. “Dicho término se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy distintas”[6], aunque se consideraba que lo característico del estrés eran los “estímulos estresores o situaciones estresantes”[7], también se afirmaba que lo importante era la “respuesta fisiológica y conductual característica”[8].

Desde la perspectiva histórica, el origen de los planteamientos actuales del estrés se sitúa en los trabajos del fisiólogo Hans Selye, quien elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado. Posteriormente, frente a los intentos de definir el estrés, centrándose bien en los estímulos inductores, bien en las respuestas inducidas, algunos psicólogos han ofrecido soluciones integradoras, en las que se considera “estrés” tanto los estímulos que producen reacciones de estrés, como las propias reacciones y los diversos procesos que median dicha interacción. En definitiva, desde esta concepción interaccionista hasta hoy en día se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características de nuestro ambiente social y determinados valores personales (evaluación, auto concepto, atribución, afrontamiento…) que en distinta medida, actúan en nosotros como estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar.

Basándonos en el laboratorio de histotecnología el estrés se ha convertido en una de las problemáticas más relevantes, esto es debido a la responsabilidad que trae consigo la manipulación del tejido y su resultado, un falso positivo o negativo puede arriesgar la vida de un paciente (caso de muestras humanas).

Las condiciones de trabajo también es un punto importante a tratar ya que este factor se considera el más influyente, la falta de materiales, la mala realización de las técnicas histológicas, la gran cantidad de químicos altamente tóxicos a la que estamos expuestos, trabajar con instrumentos en mal estado.

Esta variedad de elementos mencionados trae consigo efectos severos a nivel fisiológico, psicológico y conductual: (trastorno de atención, insomnio, sudoración, depresión, nerviosismo, acné, pérdida de cabello, obesidad, dolores musculares, ulceras, disminución de fertilidad, menstruación irregular, reducción del deseo sexual, enfermedades cardiacas, diabetes, entre otros…) siendo en algunos casos irreversibles, perturbando de este modo su desempeño laboral.

Efectos del estrés generado por el trabajo en los histotecnólogos, sobre la base de las ideas expuestas

Rojas publica que los efectos del estrés en el cuerpo humano, son los siguientes[9] :

- Baja la absorción de nutrimentos: Principalmente debido a una menor oxigenación y circulación sanguínea gastrointestinal; una menor producción de enzimas en el estómago, páncreas e hígado; y un menor flujo de bilis de la vesícula biliar.
- Aumenta la excreción de micro nutrimentos: Pérdida de calcio, magnesio, potasio, zinc, cromo, selenio, etc. a través de la orina.
- Aumenta la deficiencia de nutrientes: Particularmente vitamina C, vitamina B, hierro, zinc y selenio.
- Aumenta el colesterol en sangre: El propio estrés hace que aumenten los niveles de colesterol LDL (colesterol malo).

- Aumenta los triglicéridos en sangre: Aumentan instantáneamente durante la respuesta de estrés.
- Aumenta la agregación plaquetaria: Un factor de riesgo importante en las cardiopatías
- Aumenta la retención de sal: Puede producir hipertensión arterial.
- Aumenta el cortisol: Vinculado con el aumento de peso, la obesidad abdominal y la incapacidad de bajar de peso o desarrollar los músculos. Su producción excesiva contribuye al envejecimiento prematuro del cuerpo.
- Baja el suministro de oxígeno: Influye en todos los aspectos del metabolismo.
- Aumenta la producción de ácido clorhídrico: Aumenta las probabilidades de sufrir úlceras.
- Baja la producción de hormona de crecimiento: Una importante hormona para el desarrollo, sanación y restablecimiento de tejidos corporales. Ayuda a quemar grasa y desarrollar músculos.
- Disminuye las secreciones salivales: Menor capacidad de digestión de almidones y disminución de los factores inmunológicos orales.
- Disminuye la hormona tiroidea: Puede causar la disminución de la actividad metabólica de todo el organismo.
- Eleva el ritmo de deglución: Un rápido ritmo de deglución es un factor que aumenta las probabilidades de trastornos digestivos (estreñimiento, gastritis, colitis, úlceras, etc.).
- Promueve la resistencia a la insulina: El estrés crónico de bajo nivel puede hacer que las células afectadas no respondan a la insulina, factor que contribuye a la diabetes, el aumento de peso, las cardiopatías y el envejecimiento.
- Eleva el riesgo de osteoporosis: Se ha demostrado que la densidad ósea disminuye en las mujeres estresadas y deprimidas. El estrés hace que aumente la excreción en la orina de calcio, magnesio y boro.
- Aumenta la inflamación: Esta es la base de muchas dolencias importantes, con inclusión de las enfermedades cerebrales y cardiacas.

- Disminuye el número de mitocondrias: Éstas son las encargadas de producir energía en las células. Cuando disminuye el número total de estos minúsculos orgánulos celulares, producimos literalmente menos energía. Puede dar lugar a la fatiga crónica.
- Disminuye la función renal: Implica una mayor toxicidad, desequilibrio electrolítico, retención de agua, cardiopatías.
- Eleva el estrés oxidativo: Provoca envejecimiento prematuro.
- Disminuye las hormonas sexuales: Puede implicar la reducción de la libido o apetito sexual, de la energía y de la masa muscular.

Comprendiendo lo anterior, se puede establecer que estrés afecta de diversas formas al cuerpo humano; llegándose a plantear la pregunta: ¿afecta también a nivel emocional?, según la Psicóloga, Russek, Licenciada en Psicología Clínica, "El estrés se manifiesta a nivel físico, emocional o psicológico y en la conducta"[10].

Enfocándose en lo efectos a nivel emocional se tiene que: Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia, deseos de llorar y/o un nudo en la garganta, irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada, deseos de gritar, golpear o insultar, el miedo o pánico, que si llega a ser muy intenso puede llevar a sentirse "paralizado". La preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar nuestro pensamiento, dando como resultados pensamientos catastróficos, de la necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la "espera", también se presenta el pensamiento de que la situación nos supera, se enfrenta a la dificultad de tomar decisiones y de concentrarse, disminuye la capacidad de memorizar, y se presenta una lentitud de pensamiento, cambios de humor constantes y depresión.

En torno a esta serie de efectos causados por el estrés, se pueden establecer así mismo consecuencias anexas a las ya mencionadas, con la diferencia de que éstas son más al estado emocional que físico, en este sentido se comprende que la ansiedad, el cansancio, agotamiento o perdida de energía, insomnio, sensación de "falta de aire", cambios de humor continuos y/o permanentes, necesidad de beber alcohol, fumar y volverse dependiente, disminución del autoestima, cambios

de estilo de vida sin causa aparente, ser propenso a accidentes, entre muchos otros.

Cabe considerar por otra parte, según los especialistas de la Mayo Clinic, “Cuando la persona percibe una amenaza o se siente presionada, el hipotálamo inicia un sistema de alarma en el cuerpo, a través del sistema nervioso y hormonas como la adrenalina y el cortisol”[11], de tal manera que “La adrenalina aumenta el ritmo cardiaco, la presión arterial y aumenta el suministro de energía, mientras que el cortisol favorece la producción de glucosa en la sangre, altera las respuestas del sistema inmune, digestivo, reproductor y los procesos de crecimiento. Por ello, la frecuente exposición al estrés genera daños físicos en el cuerpo, que merman la calidad de vida de las personas como dolor de cabeza, piel seca, tic nerviosos” así como también:

- Menstruación irregular: El estrés crónico daña el equilibrio hormonal del cuerpo, lo que induce a retrasos o ausencias del flujo menstrual. Incluso algunos estudios aseguran que las mujeres con empleos estresantes tienen riesgo 50% mayor a tener periodos cortos.
- Acné: Los altos niveles de cortisol que se generan por el estrés aumentan la producción de aceites o grasas corporales, lo que contribuye a la aparición de granos.
- Úlceras: El estrés altera el sistema digestivo en las personas e incrementa la producción de ácidos estomacales, lo cual favorece el desarrollo de úlceras, indigestión y malestares.
- Disminución de fertilidad: Estudios recientes revelan que las mujeres con altos niveles de la enzima llamada alfa-amilasa tienen más dificultades para quedar embarazadas.
- Pérdida del cabello: Esta es una de las frecuentes consecuencias del estrés, ya que se presenta por el debilitamiento de los folículos pilosos o la ansiedad de jalar el cabello para lidiar con los sentimientos negativos.

Comprendiendo esto, se debe resaltar la importancia que tiene el diagnosticar y tratar el estrés. Desafortunadamente no existe un diagnóstico específico para el estrés, para saber si los síntomas son causa de estrés se debe asistir a un médico

y este mismo puede remitir a un especialista, aunque considerando los avances de la tecnología recientemente se encuentran aplicaciones para Smartphone que hacen una lista de síntomas que pueden ayudar a correlacionar con el estrés.

Por otro lado pero en el mismo sentido, hace poco el periódico EL NACIONAL, publicó un artículo que se puede encontrar en su versión online, este se titula "Cómo minimizar el estrés", la autora Rodríguez expresa lo siguiente: "Desactivar la vorágine de ideas, sentimientos y expectativas que provoca un entorno hostil es una tarea que requiere cuidado, paciencia y método. Dos expertos ofrecen sus consejos para amortiguar de manera efectiva este desgaste físico y mental"[12].

Así pues se evidencia que los efectos del estrés son diversos, y abarcan diferentes áreas del desarrollo humano, en el aspecto físico incluye desde generar caída del cabello hasta poder ocasionar osteoporosis; mentalmente se produce ansiedad, inseguridad y tiques nerviosos, y emocionalmente puede causar el aislamiento y retraimiento como consecuencia de la inseguridad. Debido a la variedad de consecuencias que supone para el ser humano es que se hace necesario el estudio de algunos tratamientos para contrarrestarlo.

Tratamientos para el control del estrés y sus efectos.

En 1983 una revista de divulgación popular llamada *Time* consideraba el estrés como "la epidemia de los ochenta" ubicándolo como el mayor problema del salud en ese momento, en la actualidad el estrés se ha ido incrementando de manera incontrolable esto debido a las situaciones que esté enfrentando la persona y el escaso conocimiento que hay del tema, siendo esta una condición muy común se han implementado métodos para su control, entre ellos tenemos:

Electro terapia, Beard (1965), solía recomendar un tratamiento con electricidad; para este autor la idea del tratamiento con electricidad era lo más efectivo, ya que respondía a las necesidades que presentaba el paciente a la hora de liberarse del estrés, el efecto de mejoramiento que presentaban los enfermos de estrés permitió la práctica activa de la electro- terapia para esa época, la cual hoy en día se sigue utilizando en los centros de relajación en todas partes del mundo.

Cura de descanso, consiste en sacar al paciente de su ambiente acostumbrado y aislarlo pidiéndole que descanse en cama, que siga una dieta balanceada, realizar ejercicios, escribir una autobiografía y recibir terapias de masajes. Este tipo de terapias tuvo mucho éxito, debido los grandes beneficios que implico la realización de actividades físicas de relajación, y las actividades maso terapéuticas definida esta por el mismo como. “El componente integrador y aporte esencial a la eliminación del estrés”[12], donde el tratamiento y asesoría profesionales son de vital importancia para sobre llevar esos momentos. Creada por el médicoWeir (1968).

Cuidar el cuerpo, "Cuando estamos estresados, en nuestro torrente sanguíneo circulan hormonas que preparan al cuerpo para huir o defenderse"[13], explica el psiconeuroinmunólogo Barrios, miembro de la asociación Creando Salud. Una forma de canalizar este estado de alerta, descargar la tensión muscular y producir endorfinas es el ejercicio. El descanso y la buena nutrición son otros factores reequilibrantes. Lo que hace el sueño es ayudarnos a reiniciar el organismo y frenar esa producción de hormonas asociadas al estrés. Todo lo que se pueda hacer para alimentarnos adecuadamente y dormir bien mejora las condiciones para afrontar una nueva jornada.

Para manejar la ansiedad, también funciona poner en práctica las cosas que cada quien realiza mejor, la psicóloga Palacios apunta que aunque esto no resuelva o elimine la fuente de angustia, permite canalizar la energía de manera sana y asertiva y hace que nos sintamos competentes y eficaces. "Las sensaciones de maestría, orden y productividad compensan un poco la sensación de vulnerabilidad ante el caos externo"[13], acota la experta.

Crear, "Mucha de la información que nos estresa la recibimos a través de las palabras. Si nos relajamos a través de actividades como garabatear o colorear, dejamos enfriar esos procesos cognitivos y nos conectamos más con las partes de nuestro cerebro asociadas al lenguaje no verbal"[13], explica Palacios, directora de Psiquearte. En ese sentido, la arte terapia es una herramienta; se toma un papel grande y se raya con creyones de cera, con trazos amplios y fuertes. También

podemos colorear un mándala, que exige enfocar la atención en la tarea repetitiva de elegir colores, combinar y rellenar.

Aprender a desconectarse, quedarse pegado a las redes sociales o a los canales de noticias todo el tiempo no es precisamente relajante. Estar informado y conectarse con la realidad es muy importante, pero también hay que saber hasta qué punto debemos permitir que eso nos absorba. Lo mismo aplica al protegerse de la influencia tóxica de quienes solo aportan más estrés o hablan siempre del mismo tema. Sin ser descortés, uno puede tratar de orientar el curso de la conversación hacia otra cosa. Eso no es ser egoísta ni negar la realidad, sino poner límites saludables para cuidar nuestra salud física y mental ante un entorno muy demandante. De poco sirve que nos cuidemos si después nos dejamos cargar con el estrés de los demás.

Reforzar la conexión con otras personas, si bien el agotamiento que causa el estrés tiende a conducir al aislamiento o la irritabilidad, los expertos señalan que hay que hacer un esfuerzo para no deslindarse del entorno familiar y social. "Necesitamos el contacto físico y emocional para sobrevivir desde que nacemos. Es válido reforzar nuestros vínculos con las personas que nos hacen sentir seguros y queridos, sobre todo si nos sentimos mal"[13], recuerda Palacios.

Sumergirse en el disfrute, "Escuchar música, leer, ver una película o jugar con niños y con mascotas son otras actividades de disfrute que nos obligan a involucrarnos por completo en lo que estamos haciendo aquí y ahora"[12]. Ilustra Palacios. "En la medida en la que uno reserva espacios para disfrutar, tiene más espacio para negociar con la realidad, buscar formas adaptativas para funcionar a pesar de la situación y no quedarse anclado en estados emocionales desgastantes. Así como nos estresamos, también podemos realizar cosas deliberadamente para reducir esa catarata de reacciones bioquímicas y aprender a soltar lo que nos altera"[13], apunta Barrios.

Adicional a esto individualmente se puede realizar un tratamiento sencillo pero efectivo para combatir el estrés, ver el lado positivos a las cosas, relajarse, planear

cosas divertidas, actividades en familia o con amigo fuera del trabajo ayudaran a drenar el estrés acumulado, comer bien sano y racionadamente nos solo ayudara para tu salud física sino también emocional, tomarse un descanso es altamente efectivo para manejar el estrés, a su vez realizar una rutina variada de ejercicios, no tiene que ser ir en un gimnasio con una caminata vigorosa es suficiente, los científicos recomiendan tres días de ejercicios a la semana mínimo de 30 min a 1 hora como minino.

Se determina que para la eliminación del estrés lo más efectivo es el desarrollo de terapias al natural como lo es escribir, leer, descansar, realizar cualquier ejercicio, escuchar música, alimentarse balanceadamente, y por ultimo pero no menos importante, dormir lo suficiente, están son terapias que pueden realizarse en cualquier espacio bien sea, en el hogar, algún centro de relajación, un parque, la playa, en compañía o solo.

Como se evidencia, tan variados como los efectos negativos que el estrés puede acarrear a la salud de un individuo son las alternativas de tratamiento. Las cuales deben depender tanto del grado de estrés que la persona padezca, como su tolerancia al mismo (al igual que cualquier otro tratamiento) así como también de la personalidad del paciente, ya que no se debe olvidar que es una afección relacionada con la mente y la percepción que tiene cada quien de la realidad en que se desenvuelve.

CONCLUSIONES

El estrés es originado por las más diversas causas, y tal y como se estableció, hasta cierto punto forma parte del desarrollo normal de la vida de cada individuo; llegándose a afirmar que incluso puede ser visto como un estímulo positivo, ya que incita a sobreponerse a los obstáculos del día a día, pensar diferente, ver las cosas desde distintos ángulos hasta encontrar las soluciones requeridas, y por tanto, a través de la superación de los obstáculos convertirse en mejor persona, esto sin contar el beneficio que representa la satisfacción de sobreponerse a las dificultades.

Se hace necesario entonces determinar cuando pasa el estrés de ser un estímulo positivo a una sensación generalizada de malestar, de inconformidad consigo mismo y con su medio de desarrollo, que puede incluso llegar a transformarse en enfermedad.

Se trata de una sensación de desigualdad respecto a las aptitudes de cada quien y los retos que entraña la vida diaria en todos sus aspectos, sentir que no se puede lidiar con las situaciones, lo cual genera tensión y malestar.

El ejercicio de cualquier profesión es tendencioso a generar estrés, más aun el caso específico de los Histotecnólogos, ya que al estar referido a la manipulación de tejidos acarrea una gran responsabilidad, y si aunamos ello a las condiciones en las que se encuentran la mayoría de los centros de salud en el país, y por ende los laboratorios de histotecnología, en los que la normalidad es que no se cuente con los equipos e implementos necesarios para el desarrollo idóneo o esperado de la labor científica encargada.

Se requiere pues crear conciencia, de manera que se asimile al estrés como una enfermedad como cualquier otra, que si no se trata a tiempo puede tener consecuencias muy graves a la salud de cada persona que la padezca. Y cuya determinación se hace incómoda debido a que no se muestra con síntomas inequívocos o invariables

Los efectos del estrés, al que están expuestos los histotecnólogos por las características particulares de su profesión varían desde bajar la absorción de nutrientes hasta la pérdida del apetito sexual, pasando por el aumento de alergias, propensión a la osteoporosis y afecciones cardiovasculares y gastrointestinales.

Siendo los más importantes, en la percepción de las investigadoras, las que se refieren al aspecto emocional, debido a que se tienden a subestimar en gran parte a causa de que los efectos pueden ser por otras enfermedades, y si a ello se le suma que la mayoría de las personas no creerían que la verdadera causa de aquello que los aqueja, incluso físicamente, es, por mencionar una situación o condición estresora, en el caso particular de los histotecnólogos, el hecho de que el laboratorio donde deben desempeñar su labor no tiene el espacio físico necesario, o que la demanda de muestras que se debe entregar es, por mucho superior, a las capacidades físicas del grupo de trabajo y sin embargo deben ser revisadas y entregadas a tiempo. Todo ello sin tener verdadera conciencia de las repercusiones que, por ejemplo el sentirse inseguro de sí mismo y ansioso, puede ocasionar a la calidad de vida de un individuo, en todos los aspectos, incluyendo las relaciones personales (las personas tienden a aislarse como consecuencia de su bajo autoestima) y el desempeño laboral (dudar de las capacidades propias a la larga interfiere con el desarrollo esperado de las funciones).

En lo relativo al manejo del mismo, se sugieren numerosas terapias, incluyendo algunas que requieren intervención de especialistas como es el caso de la electroterapia, en la que por tratarse de pequeñas descargas eléctricas deben ser supervisadas por un profesional y otras más artesanales o domésticas como descansar más respetando las horas mínimas de sueño que el cuerpo requiere, o realizar dibujos o manualidades o simplemente hacer aquellas cosas en la que se es bueno para reafirmar el autoestima. Dependiendo estas del nivel de estrés al que el sujeto este expuesto y por supuesto a sus necesidades especiales. Debido a que ningún tratamiento puede determinarse sin atención a las condiciones particulares de cada quien, y en el caso de una condición vinculada al aspecto

psíquico o mental, sin tomar en cuenta la disposición que tenga cada persona, su estilo de vida e incluso sus preferencias basadas en su personalidad.

Es decir el paciente tiene un gran número de alternativas que le ayudaran a desligarse de la tensión a la que está sujeto, y a mejorar su calidad de vida, que al final de cuentas es el fin último de todas las ciencias de la salud, entre la que se encuentra incluida la histotecnología. Sin olvidar que es imprescindible para tratar cualquier enfermedad es el diagnóstico de la misma, la conciencia de que existe, problema que en este caso se acentúa debido, entre otras cosas al desconocimiento de las consecuencias a las que se vincula el estrés y más aún la falta de aceptación de que la misma es una condición que merece cuidado y atenciones, ya que como se determinó sus efectos pueden ser muy graves.

Es por todo lo antes expuesto que se considera que la importancia de esta investigación radica en gran parte en ese dar a conocer la consideración que merece el flagelo al que se dedicó la misma, y al lograr formular las ciertas recomendaciones, las cuales significan una aplicación práctica a lo que se ha investigado, ya que de poco serviría una investigación que no tenga alcance en la vida práctica.

RECOMENDACIONES

Promover investigaciones de campo dirigidas a conocer las condiciones actuales en que se desarrolla la profesión de la histotecnología en la región, y los posibles focos generadores de estrés.

Desarrollar medidas para conseguir la disminución de las causas de estrés relacionadas con el ejercicio de la profesión de histotecnología.

Dictar charlas para concienciar y prevenir las causas del estrés y sus posibles tratamientos.

REFERENCIAS

1. Portal de los riesgos laborales de los trabajadores de la enseñanza [pagina principal en internet]. España: Feteugt; [2013 dic, 11]. Riesgos laborales. Riesgos relacionados con la argonomia y psicosociologia. Estres; [aproximadamente 6 pantallas]. Disponible en: http://riesgoslaborales.feteugt-sma.es/p_preventivo/riesgos_laborales/riesgos_laborales_5-b.htm

2. Guillen M [pagina principal en internet]. Caracas: Universidad Central de Venezuela; c 2009 [2013 dic, 15]; [aproximadamente 197 pantallas]. Disponible en: http://saber.ucv.ve/jspui/bitstream/123456789/1128/1/TESIS%20DE%20LIC%20TEG%2029%2001%2010%20M%20BERTHA.pdf

3. Carballo N [pagina principal en internet]. Costa Rica: Instituto Centro Americano de Administracion Publica; c 2013 [2013 dic, 15]; [aproximadamente 123 pantallas]. Disponible en:http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2013/carballo_salazar_nancy_2013_sa.pdf

4. Tesis de Investigacion [pagina principal en internet]. Venezuela: Franco Y; [2011 jul, 1]. Disponible en: http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/07/investigacion-documental-manual-upel.html

5. De Madeiros J [pagina principal en internet]. Venezuela: UCAB; [2013 dic, 15]; [aproximadamente 283 pantallas]. Disponible en: http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ6985.pdf

6. Alcantara E, Briceño J, Chacon C, Izarra G, La Cruz J [pagina principal en internet]. Venezuela: ULA; c 2010 [2014 ene, 10]; [aproximadamente 14 pantallas]. Disponible en: http://www.medic.ula.ve/cip/docs/resumen_jornadas4/estres_academico.pdf

7. Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estres [pagina principal en internet]. España: Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estres; [2014 ene, 10]. La naturaleza del estres [aproximadamente 4 pantallas]. Disponible en: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

8. Jaimes A [pagina principal en internet]. Morelos: Universidad Autonoma del Estado de Morelos; c 2012 [2014 ene, 12]; [aproximadamente 70 pantallas]. Disponible en: https://cienciascognitivas.files.wordpress.com/2013/01/tesis_maqueta_final.pdf

9. Fernanda Rojas nutricion [pagina principal en internet]. Mexico: Fernanda Rojas. [2014 ene, 15]. Efectos del estres en el cuerpo humano; [aproximadamente 3 pantallas]. Disponible en: http://fernandarojas.com/contenido/597/Efectos-del-estres-en-el-cuerpo-humano.html

10. Crecimiento y bienestar emocional [pagina principal en internet]. Mexico: Silvia Russek. [2014 ene, 20]. Sintomas y consecuencias del estres; [aporoximadamente 10 pantallas]. Disponible en: http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html

11. Salud 180 [pagina principal en internet]. Mexico: Salud 180. [2014 ene, 20]. 10 efectos del estres; [aproximadamente 34 pantallas]. Disponible en:http://www.salud180.com/salud-dia-dia/10-efectos-fisicos-del-estres

12. El nacional [pagina principal en internet]. Venezuela: Magaly Rodriguez; c 2014 [2014 ene 30]. Disponible en: http://www.el-nacional.com/todo_en_domingo/minimizar-estres_0_398960135.html

13. Villada E [pagina principal en internet]. Medellin: Universidad de Antoquia; [2014 ene, 20]; [aproximadamente 80 pantallas]. Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/192-elmejoramiento.pdf