

# NOTA DE PRENSA

Madrid, 19 de octubre de 2010



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313  
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

## Reconocer y reducir el estrés evita complicaciones graves como ansiedad, depresión y enfermedades del corazón

- El estrés constituye, con un 27,9%, el segundo problema de salud relacionado con el trabajo, y del 50 al 60% del absentismo laboral está relacionado con el estrés. Fijarse metas asequibles, tanto en lo personal como en lo laboral, y aprender a decir 'no' son recetas clave para gestionarlo.
- El estrés genera cansancio, alteraciones del sueño y cefaleas, y puede provocar otros problemas más graves como trastornos de ansiedad, depresión severa, enfermedades cardiovasculares, accidentes de tráfico, ictus y enfermedades crónicas de pulmón, por lo que es importante aprender a detectarlo y afrontarlo para evitar complicaciones.
- La nueva entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario, está dedicada a principales consejos para prevenir, identificar y reducir el nivel de estrés, y se distribuirán en farmacias comunitarias de toda España.

¿Qué es el estrés? Es una respuesta automática del organismo (fisiológica, psicológica y conductual) al intentar adaptarse a cualquier cambio ambiental, externo o interno, que altera el equilibrio emocional de la persona para hacer frente a situaciones que se suponen excepcionales. **Si esta respuesta se mantiene en el tiempo puede conllevar cierto malestar**, irritabilidad, distracción, aumento de las dificultades laborales y alteraciones de las relaciones, **disminuyendo la calidad de vida y el disfrute personal**.

Algunas de las consecuencias más habituales asociadas al estrés son **el cansancio, las alteraciones del sueño y las cefaleas**. Pero este problema de salud **puede provocar otros más graves** como trastornos de ansiedad, depresión severa, enfermedades cardiovasculares, accidentes de tráfico, ictus y enfermedades crónicas de pulmón, **y por ello es importante aprender a detectarlo y afrontarlo para evitar complicaciones**.

Teniendo en cuenta que **el contexto actual de crisis económica tiende a elevar el número de consultas relacionadas con nerviosismo, estrés y ansiedad**, y que la farmacia comunitaria, por su accesibilidad y por el importante papel que puede jugar el farmacéutico en la educación para la salud y en el uso adecuado de los medicamentos, es un lugar idóneo para ayudar a prevenir y tratar de forma adecuada estas situaciones, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) ha decidido dedicar la entrega de octubre de sus **Recomendaciones SEFAC a la población**, campaña reconocida de interés sanitario por el Ministerio de

Sanidad y Política Social, a este problema de salud. La nueva ficha, que ya está disponible en [www.sefac.org](http://www.sefac.org), facilita **diez consejos imprescindibles para reducir el estrés**.

Estas recomendaciones consisten en muchos casos en **acciones sencillas pero definitivas**, como fijarse metas asequibles, delegar responsabilidades y decir “no” a compromisos que no se puedan cumplir; prepararse ante sucesos que puedan ocasionar estrés; hacer ejercicio de manera regular puesto que es una forma saludable de descargar la tensión y energía acumulada; mantener una alimentación equilibrada para tener un alto nivel de energía y proteger el estado anímico; realizar actividades que no produzcan estrés y ayuden a desconectar de la rutina tales como pasear, leer, escuchar música, actividades sociales, etc.

**La ficha aclara también algunas de las preguntas más frecuentes** en relación a aquellos pacientes que sufren estrés y acuden al farmacéutico en busca de resolver sus dudas. Por ejemplo, se explica que a partir de seis semanas de estrés continuado, o en caso de o que aparezcan síntomas de depresión o ansiedad, dolores de cabeza, espalda, insomnio, indigestión, fatiga, aumento de la presión arterial, incluso estreñimiento o diarrea y aumento o disminución importantes de peso, es recomendable acudir al médico. También se indica que el estrés puede afectar a las glándulas sexuales disminuyendo su tamaño y su actividad, lo que puede producir amenorrea, frigidez e impotencia; o que el estrés físico o emocional súbito puede incrementar la caída de cabello de forma brusca durante semanas, o incluso meses después del episodio de estrés.

Por último, esta nueva entrega de la campaña, **que cuenta con el patrocinio de Esteve**, subraya que para afrontar las situaciones de estrés **lo ideal es aprender a reconocer las primeras señales** (tensión en hombros, cuello y mandíbula, opresión en el pecho, dolor de cabeza, etc.), y, si es posible, evitar el suceso o la causa. En segundo lugar es adecuado seguir algunas de las recomendaciones sobre hábitos que menciona la ficha, lo que **en algunas ocasiones puede ser necesario que se complemente con el uso de algún medicamento de recomendación farmacéutica**. Por último, en determinados casos el farmacéutico derivará al paciente al médico para que valore su situación y le prescriba el tratamiento más adecuado.

**La ficha está disponible para su descarga en PDF en [www.sefac.org](http://www.sefac.org), con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.**

#### **Sobre SEFAC**

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2010 SEFAC ha sido galardonada con cuatro de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2009*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en [vcuevas@sefac.org](mailto:vcuevas@sefac.org) o en el teléfono 91 522 13 13.

