

EL ESTRÉS CRÓNICO PUEDE AFECTAR A PRÁCTICAMENTE TODOS LOS ÓRGANOS Y SISTEMAS DEL ORGANISMO, AL RENDIMIENTO PROFESIONAL Y A LA CAPACIDAD DE LIDERAZGO

- **Arrancan las Jornadas Formativas del CIT: El doctor Javier Moreno, jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Quirónsalud Marbella, ha abordado ante más de medio centenar de empresarios y profesionales las señales de alerta del organismo y la importancia de la prevención**
- **“El estrés agudo moviliza; el estrés crónico desgasta”**



Este jueves ha tenido lugar la primera de las Jornadas Formativas organizadas por CIT Marbella y el Hospital Quirónsalud Marbella en el marco del acuerdo de colaboración suscrito recientemente por ambas entidades para impulsar la formación, el conocimiento y la competitividad del tejido empresarial de Marbella.

Bajo el título ‘Cuando el empresario se olvida de gestionar su estrés: el corte imprevisto’, el doctor Javier Moreno, jefe del servicio de Medicina Interna del centro hospitalario, ha abordado ante más de medio centenar de empresarios y profesionales, miembros de CIT Marbella, el impacto que el estrés mantenido puede tener sobre la salud y el rendimiento profesional.

El especialista ha matizado además que el estrés "está un poco demonizado", cuando en realidad se trata de una respuesta fisiológica normal y necesaria para afrontar desafíos y situaciones exigentes. "El problema no es el estrés puntual, sino cuando esa activación se perpetúa y aparece el estrés crónico. El estrés agudo moviliza; el

estrés crónico desgasta", ha explicado durante su intervención. Una idea que el especialista ha repetido durante su intervención al explicar que el estrés no debe entenderse necesariamente como un problema, sino como una respuesta fisiológica normal que puede convertirse en un riesgo para la salud cuando se mantiene de forma prolongada.

El doctor Moreno ha incidido en la importancia de aprender a identificar las señales de alerta que envía el organismo y de no normalizar determinados síntomas cuando se mantienen en el tiempo: "En el entorno empresarial estamos acostumbrados a gestionar objetivos, equipos, resultados y situaciones de incertidumbre, pero muchas veces dejamos en un segundo plano la gestión de nuestra propia salud. El problema aparece cuando el organismo nos obliga a parar", ha asegurado.

El especialista ha señalado que el estrés sostenido puede manifestarse de diferentes formas y que "síntomas como las alteraciones del sueño, el cansancio persistente, los cambios en el estado de ánimo, las dificultades de concentración o determinados síntomas físicos pueden ser señales de que estamos sometiendo al organismo a una exigencia excesiva". Por tanto, pueden constituir señales de alerta que conviene atender.

Durante la jornada formativa, el especialista ha señalado que el estrés crónico constituye una de las causas más frecuentes de consulta en Medicina Interna entre empresarios y profesionales en edad laboral. Según ha explicado, son pacientes que habitualmente ya han sido valorados por diferentes especialistas sin encontrar una causa orgánica clara que justifique la totalidad de sus síntomas. "Con frecuencia son personas que han visitado al cardiólogo, al digestivo o al neurólogo y continúan sintiéndose mal. Es entonces cuando descubrimos que el estrés mantenido está desempeñando un papel determinante", ha indicado.

Asimismo, ha explicado que cuando el estrés se cronifica se produce una activación persistente de distintos mecanismos neuroendocrinos e inflamatorios capaces de afectar a prácticamente todos los órganos y sistemas del organismo. Entre otras consecuencias, puede favorecer alteraciones cardiovasculares, digestivas, metabólicas y del sueño, además de repercutir negativamente en el rendimiento profesional, la capacidad para la toma de decisiones y la eficacia en el desempeño de puestos de responsabilidad.

El impacto sobre el sistema inmunitario

Durante la jornada, el doctor Moreno también ha abordado la relación entre estrés e inmunidad. Según ha explicado, el estrés crónico puede alterar la respuesta inmunitaria y favorecer la aparición o reactivación de determinadas patologías en personas predispuestas. En este sentido, señaló que la activación mantenida de mecanismos inflamatorios puede contribuir a la aparición de crisis recurrentes en enfermedades autoinmunes o inflamatorias, así como favorecer la reactivación de determinadas infecciones latentes. "Existen personas con una predisposición genética en las que el estrés crónico puede actuar como desencadenante o factor agravante de determinadas patologías", explicó.

La importancia de la prevención

Durante la jornada, el doctor Moreno también ha destacado la importancia de incorporar la prevención a los hábitos de salud, especialmente entre personas con agendas profesionales exigentes, y ha recomendado realizar controles médicos periódicos adaptados a las características y factores de riesgo de cada persona. En este sentido, ha explicado que "la prevención no consiste en hacerse todas las pruebas posibles, sino en realizar las pruebas que realmente están indicadas para cada persona. Conocer los antecedentes, los factores de riesgo y el contexto individual permite establecer un programa preventivo mucho más útil". El Hospital Quirónsalud Marbella cuenta con un servicio de Chequeos Personalizados, coordinado por el equipo de servicio de Medicina Interna, que permite diseñar una evaluación preventiva individualizada teniendo en cuenta factores como la edad, el sexo, los antecedentes personales y familiares, el estilo de vida y los factores de riesgo de cada paciente.

El modelo parte de una valoración inicial por un especialista en Medicina Interna, que determina el estudio más adecuado para cada persona y coordina las diferentes pruebas necesarias. De este modo, el paciente puede realizar el chequeo en una única jornada y recibir una valoración médica integral de su estado de salud. El objetivo es favorecer la detección precoz de determinadas enfermedades y permitir actuar sobre factores de riesgo modificables antes de que puedan tener consecuencias sobre la salud.

Cuidar la salud también forma parte de la gestión

La jornada ha permitido poner sobre la mesa la necesidad de prestar mayor atención a la salud de quienes desarrollan funciones de responsabilidad y que, en muchas ocasiones, sitúan sus obligaciones profesionales por delante de su propio bienestar. La prevención, la identificación temprana de las señales de alerta y la adopción de hábitos saludables pueden contribuir a mantener una buena calidad de vida y a afrontar con mayores garantías las exigencias asociadas a la actividad profesional.

"Cuidar la salud no debe entenderse como una cuestión ajena a la actividad empresarial, sino como una parte esencial de la gestión", fue una de las principales conclusiones de la jornada. Los asistentes pudieron conocer cómo la detección precoz de las señales de alerta, la prevención y una adecuada gestión del estrés pueden contribuir no solo a preservar la salud, sino también a mantener el rendimiento profesional y la capacidad de liderazgo a largo plazo. La sesión forma parte del programa de Jornadas Formativas de CIT Marbella, uno de los espacios de la asociación destinados a acercar a empresarios y profesionales conocimiento, formación y nuevas herramientas para afrontar los retos actuales de la actividad empresarial. El acuerdo de colaboración entre CIT Marbella y Hospital Quirónsalud Marbella contempla la celebración de jornadas formativas hasta junio de 2027, con contenidos dirigidos a contribuir a la cualificación de empresarios y profesionales y al fortalecimiento del tejido empresarial de Marbella y la Costa del Sol. Esta primera jornada ha puesto el foco en un aspecto fundamental para quienes desarrollan puestos de responsabilidad: cuidar la salud como parte de la propia gestión empresarial, entendiendo la prevención como una herramienta esencial para mantener el bienestar, el rendimiento y la capacidad de liderazgo a largo plazo.