

Medicent Electrón. 2024;28:e3890

ISSN 1029-3043

Comunicación

Rutina de ejercicios como tratamiento del estrés laboral en profesionales de Estomatología

Exercise routine as a treatment for work stress in
dental professionals

David Cárdenas Armas^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-4791-2651>

Eusebio Celedonio Pardillo Rodríguez¹ <https://orcid.org/0000-0002-1802-9202>

Luis Miguel González Vázquez¹ <https://orcid.org/0000-0002-8597-6365>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba.

*Autor para la correspondencia: Correo electrónico: davidca@infomed.sld.cu

RESUMEN

El estrés es una reacción fisiológica del organismo, en el que intervienen diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada; un flagelo que provoca una situación crítica en la vida. Las herramientas claves para combatirlo son la actividad física unido a los hábitos higiénicos y alimentarios, los que ayudan al hombre a adquirir, mantener e incrementar la salud. La actividad física es un hábito saludable y efectivo de gran importancia debido a los beneficios que produce al organismo;

por lo tanto, ejercitarse a cualquier edad mejora la ejecución de las funciones cerebrales y el desempeño profesional. Los profesionales de Estomatología, dada las condiciones en que desarrollan su labor, presentan un elevado nivel de estrés. Este trabajo tiene la finalidad de presentar una rutina de ejercicios a través de un video, que les permitan llevar una vida saludable.

DeCS: estrés laboral; técnicas de ejercicio con movimientos; grabación en video.

ABSTRACT

Stress is a physiological reaction of the body, in which various defense mechanisms intervene to face a situation that is perceived as threatening or of increased demand; a scourge that causes a critical situation in life. The key tools to combat it are physical activity together with hygienic and eating habits, which help people to acquire, maintain and increase health. Physical activity is a healthy and effective habit of great importance due to its benefits for the body; therefore, exercising at any age improves the execution of brain functions and professional performance. Dental professionals, given the conditions in which they carry out their work, have a high level of stress. This work aims at presenting an exercise routine through a video that allows them to lead a healthy life.

MeSH: occupational stress; exercise movement techniques; video recording.

Recibido: 21/11/2023

Aprobado: 28/11/2023

Desde el surgimiento de la humanidad han existido situaciones “estresantes” que ponen a prueba o desbordan los recursos del individuo. En la actualidad, vivimos en un mundo donde los avatares diarios son las principales causas del estrés, los que al actuar de forma sostenida sobre el individuo, sumado a otros factores, se convierte en desencadenante de diversas enfermedades.⁽¹⁾



El estrés (del latín *stringere* 'apretar' a través de su derivado en inglés *stress* 'fatiga de material') es una reacción fisiológica del organismo, en el que intervienen diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta del organismo a un factor de estrés, tales como una condición ambiental o un estímulo.

El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la respuesta del cuerpo se expresa mediante el sistema nervioso simpático de activación, que da lugar a una reacción de lucha o huida. Debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos periodos, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas normales (homeostasis).

El estrés produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre; puede motivar sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión, debido a actividades de la vida cotidiana o a determinadas situaciones, como un acontecimiento traumático o una enfermedad.

Es posible, que el estrés intenso o de extensa duración, sean las causas de problemas de salud física y mental, llamado también tensión emocional, tensión nerviosa y tensión psíquica.⁽²⁾ Debido a ello, el estrés se ha relacionado con el sistema nervioso. Con el paso del tiempo, la secreción crónica de cortisol puede provocar daños en diversas estructuras del cerebro, y en exceso, ocasiona trastornos del sueño y pérdida de la libido.

El aparato circulatorio también resulta afectado por el estrés, porque puede producirse un aumento, tanto en la frecuencia cardíaca como en la presión arterial, lo que puede provocar un infarto de miocardio o un derrame cerebral. Tras décadas de investigación, se ha esclarecido que los efectos negativos al organismo relacionados con el estrés, son reales.⁽³⁾



Como respuesta, la práctica de deportes aporta numerosos beneficios para la salud de los seres humanos, porque ayuda en la prevención de enfermedades, fortaleciendo los sistemas cardiovasculares, nerviosos y músculo-esquelético, además de ser una de las alternativas utilizadas para combatir el estrés.

En los últimos tiempos, el deporte ha cobrado mayor sentido para el cuidado personal y la salud. Incluso, desde los órganos de gobierno, se invierte en campañas de promoción de salud basadas en actividades físico-deportivas. La práctica de esta actividad se recomienda para todas las etapas del ciclo vital, porque se ha demostrado que contribuye a un desarrollo integral del ser humano.⁽⁴⁾

La práctica deportiva mejora el estrés y la ansiedad, la circulación sanguínea y la capacidad cardiovascular, ya que el control de la respiración es útil para alcanzar esa relajación que el estrés no permite alcanzar. Se mejora además, la concentración y en definitiva, se controlan más los impulsos.⁽⁵⁾

Los beneficios del deporte para luchar contra el estrés, se llevan a cabo a través de dos vías:

-Fisiológica: Al practicar deporte se produce una secreción de endorfinas, concretamente de serotonina, la hormona encargada de hacernos sentir más felices y relajados. Por otro lado, la actividad física reduce la producción de hormonas como la adrenalina y el cortisol. La primera es la responsable de ponernos alerta al generar nerviosismo, mientras que la segunda, se libera en situaciones de estrés.^(5,6)

-Psicológica: Estar ocupados en la actividad física distrae de los pensamientos que generan estrés. El deporte funciona como distractor de los asuntos cotidianos, porque precisa de una concentración elevada para poder ejecutarlo con destreza.

Además, aporta un componente motivacional e implica interacción social, otro factor de reducción de estrés.^(4,5)



Los profesionales de la Estomatología, en su labor profesional, dada la situación económica producida como consecuencia del bloqueo de los Estados Unidos, presentan un conjunto de situaciones estresantes como son, entre otras, la falta de recursos materiales para desarrollar su labor y elevado número de pacientes. La actividad física y el ejercicio que se realiza de manera regular, generan amplios beneficios en el organismo, porque ayudan a prevenir enfermedades metabólicas como la diabetes, cardiopatías y obesidad; además, ayuda a reducir algunos síntomas causados por la depresión y el estrés. Se ha observado, que ejercitarse a cualquier edad, no solo mejora las características físicas de las personas, sino que incrementa los procesos de aprendizaje, atención y memoria, aumentando la capacidad de gestionar los estados de estrés con mayor facilidad.⁽⁷⁾

¿Por qué se presenta este sistema de ejercicios a través de un video? Porque...

- Puede verse reiteradamente por el usuario mientras desarrolla la actividad.
- Le permite tener en el escenario al profesor, orientando y ejemplificando cómo realizar la rutina de ejercicios donde desarrolla la práctica (hogar, centro laboral).
- El horario lo establece el propio usuario, de acuerdo con sus actividades diarias.
- Al estar grabado en diferentes formatos, puede verse en las distintas versiones de móviles o medios técnicos.

El video está estructurado en tres partes:

- Primera: Un reconocido profesional de la Estomatología, el Dr. Jorge Pedro Gómez, describe las acciones estresantes que se le presentan a este profesional en su labor asistencial diaria.



- Segunda: El profesor, MSc. David Cárdenas Armas, especialista en Cultura Física, expone la importancia de los ejercicios para elevar el nivel de bienestar general del profesional de la Estomatología, y cómo contribuyen a disminuir el estrés laboral, a la vez que orienta cómo realizar la rutina de ejercicios.
- Tercera: Un especialista en Cirugía Maxilofacial muestra su experiencia personal como resultado de la realización de los ejercicios físicos de forma sistemática y el beneficio para su salud.

En intercambios de los docentes de la disciplina Educación Física con los profesionales de la Estomatología, de las diferentes especialidades, en los escenarios científicos y asistenciales, han manifestado que los ejercicios físicos propuestos...

1. Contribuyen a mejorar el sistema músculo esquelético para un mayor rendimiento desde el inicio de la jornada laboral y a su vez, previenen las afecciones más frecuentes en los estomatólogos.
2. Constituyen un factor protector del estrés laboral.
3. La vía del video le permite al estomatólogo realizar los ejercicios en el escenario y horario más convenientes para su vida diaria.
4. Durante la realización, posibilitan un intercambio social con los otros especialistas sobre temas de actualidad de la rutina de los ejercicios para los estomatólogos.

A través de lo expresado anteriormente, se concluye, que la rutina de ejercicios tiene un alto nivel de aceptación, motiva a los especialistas a la realización de actividades físicas, y contribuye a mejorar la salud física y mental.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Galdames Cruz S, Jamet Rivera P, Bonilla Espinoza A, Quintero Carvajal F, Rojas Muñoz V. Creencias sobre salud y prácticas de Autocuidado en adultos jóvenes: Estudio biográfico de estilos de vida. Hacia Promoc Salud [internet]. 2019 [citado 9 jul. 2023];24(1):[aprox. 22 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00028.pdf>
2. INDC: Instituto Nacional del Cáncer [internet]. Estados Unidos: INDC; 2022 [citado 9 jul. 2022]:[aprox. 2 p.]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres&ved=2>
3. Zuñiga Cristóbal EC. El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. Gestión en el Tercer Milenio [internet]. 2019 [citado 9 jul. 2022];22(44):[aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/download/17317/14574/60360>
4. SanusVitae [internet]. España: SanusVitae; 2022 [citado 9 jul. 2022]. Disponible en: <https://www.sanusvitae.es/blog-reducir-el-estres-con-deporte/&ved=2>
5. El Blog de ASISA [internet]. España: ASISA; 2020 [citado 9 jul. 2022]. Disponible en: <https://www.blogdeasisa.es/bienestar/por-que-el-deporte-es-bueno-para-reducir-el-estres/&ved=2>
6. Canal Salud IMQ [internet]. España: IMQ; 2019 [citado 9 jul. 2022]. Disponible en: <https://canalsalud.img.es/blog/para-reducir-el-estres>
7. Fernández Barradas EY, Herrera Meza S. Educación en el deporte: una píldora para eliminar el estrés. Divulg Anál Perspect [internet]. 2022 [citado 9 jul. 2022];5(9):[aprox. 12 p.]. Disponible en: <http://www.eduscientia.com/index.php/journal/article/download/176/104>



Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

