

Elecciones, estrés y cansancio: causas y síntomas de un año demoledor

La carrera presidencial llevó al extremo la tensión entre todos los argentinos e impactó en la salud. El cansancio, la irritabilidad y el nivel de preocupación aparecen entre los síntomas. Qué hacer.

JOSÉ GRAELLS
sábado, 18 de noviembre de 2023 · 16:00 hs



Foto: Shutterstock

El **estrés**, el agotamiento, la irritabilidad y el desgano son distintos tipos de respuestas físicas y emocionales que surgen en individuos cuando se enfrentan a situaciones de incertidumbre, tensión o presión, y las **elecciones en Argentina**, sumado a la angustiante situación económica parecen ser el combo perfecto para un determinado estado de ánimo generalizado.

“Basta”, “que llegue el domingo”, “que sea lo que tenga que ser”, “no quiero saber más nada”, son algunas de las frases que más se repiten estos últimos días en cualquier conversación entre amigos, familiares o grupo de trabajo a partir de que la campaña electoral se intensificó junto con las agresiones y los mensajes que intentan inclinar la balanza en favor de uno u otro candidato.

La cantidad de información que recibimos de forma constante a través de distintos medios de comunicación y redes sociales también favorece el agotamiento físico y mental. La incertidumbre respecto a quién será el ganador, qué impacto inmediato tendrá en materia económica y social, atentan contra la tranquilidad, generan sensación de agobio y **cansancio** constante. Además, la polarización política y la confrontación en el ámbito público alientan un clima emocionalmente cargado, llevando a una mayor irritabilidad entre la población.

TE PODRÍA INTERESAR



Qué es el burnout y por qué afecta a cada vez más trabajadores



Cómo saber si padeces burnout o el síndrome del trabajador quemado y cómo superarlo

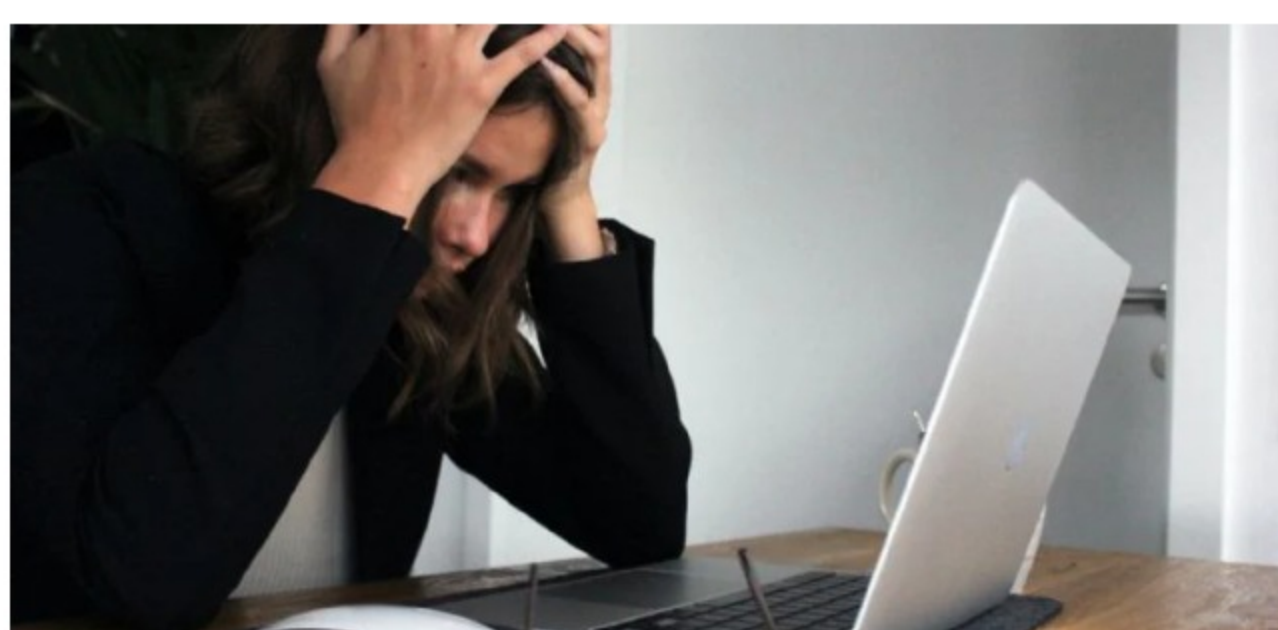
“Lo que estamos viendo es un agotamiento emocional que trae aparejado **cansancio** físico, irritabilidad, aislamiento e insomnio. Si bien puede ser frecuente durante fin de año, entre pacientes y colegas coincidimos que es algo extraño y diferente a otras oportunidades”, reconoce la psicóloga Carla Korol (Mat. 1880)

“Por la razón que sea, los pacientes quieren que llegue la elección, están turbados, sin estar conformes con las opciones, lo que también genera cierto malestar”, agrega la profesional y cuenta que si bien no aumentaron las consultas, “el tópico de las elecciones es un tema permanente de diálogo durante las sesiones”.

Prácticamente, durante todo el 2023 los argentinos respiramos clima electoral. Desde principio de año cuando se comenzaron a conocer los calendarios, pasando por la oficialización de los candidatos hasta llegar a los propios comicios. Para 17 de las 24 provincias que decidieron desdoblarse el calendario del nacional, en cuatro de ellas será la quinta vez que concurrirán a las urnas (Entre Ríos, La Pampa, Santa Fe y Mendoza).

“Todo el proceso se hizo muy largo y generó estrés”, reconoció a **MDZ** el cardiólogo deportólogo, Norberto Debbag (Mat. 51320) y equipara las elecciones a una instancia de tensión deportiva como un mundial o una situación de desastre climático.

“La preocupación está, existe y provoca que se modifiquen muchas cosas en el cuerpo: hipertensión arterial, aumento de adrenalina y frecuencia cardíaca, que en caso de no estar correctamente medicado puede provocar una arritmia o un accidente cerebro vascular”, explica Debbag. Según detalla, los pacientes diabéticos y/o con problemas cardíacos deben estar muy atentos a estas situaciones de cambios y **estrés**.



Estrés electoral. Foto: MDZ

“Fue un proceso largo donde lo que se manejaron fueron las emociones y no las razones”, comparte con **MDZ** el psiquiatra Enrique De Rosa (Mat. 634506) en relación con el impacto que tuvieron las campañas de los candidatos presidenciales. Y agregó: “la esperanza, incertidumbre, la desilusión y miedo fueron una coctelera de emociones. Todo pasó en función de movilizar las emociones y eso generó agotamiento, que es cuando ya no existe capacidad de respuesta”.

Para De Rosa, el **estrés** no representa el mayor problema, ya que incluso allí todavía existe determinada capacidad de acción. “El problema es cuando ya no tenés respuestas adaptativas, quedas paralizado y en estado de indefensión”, explicó.

Cómo combatir el cansancio electoral

La actividad física desempeña un papel crucial en la gestión y mitigación del estrés en la vida diaria. “No va a ser la solución a los problemas, pero va a disminuir la adrenalina excesiva para ayudarnos a enfrentarlos de manera más objetiva. El cerebro descansa mejor, es más fácil conciliar el sueño, lo cual también es básico”, indicó a **MDZ** el neurólogo y experto en neurociencias, Hugo Valderrama (Mat. 5010).



Actividad física, clave para el estrés. Foto: MDZ

El deportólogo Debbag compartió la mirada y recomendó “nadar, caminar, correr, andar en bicicleta” que son actividades aeróbicas que implican gran consumo de oxígeno y fundamentales para poder descomprimir situaciones de tensión y ansiedad.

A su vez, Valderrama y Debbag sumaron otras acciones que tienen que ver con lo recreativo, provoquen placer y permitan ocupar la cabeza en otra cosa. “Ver una película, leer un libro, escuchar música, tener una alimentación balanceada y una activa vida social son importantes para combatir el **estrés**”, señalaron.