

Dolor de estómago: la angustia puede indigestarnos

La angustia puede indigestar, por lo tanto, si tienes días cargados, lo ideal es tomarlo con calma y no aguantar ninguna clase de discomfort porque repercutirá en el cuerpo.



La angustia y el estrés pueden provocar un gran desequilibrio fisiológico que acaba manifestándose de diversas formas, como por ejemplo generando dolor de estómago. Controlar el nivel de preocupación con el que vivimos a diario es una excelente manera de aumentar el bienestar general de todo el organismo y atenuar sustancialmente el malestar estomacal.

Todo que lo acontece a nivel psicológico repercute indefectiblemente a nivel físico; por lo tanto, mantener un equilibrio mental es fundamental para alejar el malestar en cualquiera de sus formas. Si bien los problemas cotidianos son inevitables, lo ideal es que el individuo pueda alcanzar la paz y no permita que alteren su integridad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su comunicado de prensa conjunto al Banco Mundial La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%, informa que los trastornos mentales comunes están en aumento en todo el mundo.

Esta afirmación se traduce en que entre 1990-2013 el número de personas con ansiedad o depresión ha aumentado en un 50% a escala global, lo cual se estima que representa a 615 millones de personas afectadas.

“La OMS estima que durante las emergencias 1 de cada 5 personas se ve afectada por la depresión y la ansiedad”.

-Organización Mundial de la Salud-

La salud mental debe ser una prioridad

Arthur Kleinman es un profesor de Antropología Médica y Psiquiatría en la prestigiosa Universidad de Harvard además de un experto en salud mental mundial. Kleinman ha efectuado numerosos estudios relacionados con el sufrimiento social, más específicamente sobre la salud mental.

La salud mental es un problema para la salud pública y también una inversión considerable para el estado. La OMS informa que “los costos estimados de la ampliación del tratamiento, principalmente el asesoramiento psicosocial y los medicamentos antidepresivos, se elevan a US\$ 147 000 millones”. No obstante, aclara que los beneficios superan en gran medida los costos.

“Tenemos que proporcionar tratamiento a quienes más lo necesitan, y hacerlo en las comunidades donde viven. Mientras no lo hagamos, las enfermedades mentales seguirán eclipsando el potencial de las personas y las economías”.

-Arthur Kleinman-

En este sentido, la OMS asegura que es fundamental expandir los servicios de salud mental a escala global para garantizar salubridad y bienestar a toda la población en diferentes niveles.

Asimismo, aclara que las metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas, de aquí a 2030 proponen reducir un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles a través de su prevención y tratamiento, además de promover la salud mental integral.

Calmar el dolor de estómago

Quienes sufren de dolor de estómago saben que esto puede significar un malestar que te acompañe durante todo el día, por lo que es recomendable bajar los niveles de ansiedad que puedan estar provocando la sintomatología. Por ello, ante la presencia de cualquier síntoma de manera permanente, lo ideal es visitar al especialista quien no solamente detectará la patología, sino que además la tratará correctamente.

En líneas generales, la angustia provoca indigestión y un dolor agudo de estómago que muchas veces nos cuesta detectar a tiempo. Al vivir en la vorágine diaria, llenos de preocupaciones de diversa índole que repercuten de manera directa en el organismo, el dolor de estómago es un síntoma evidente.

“La salud mental tiene que ser una prioridad mundial en el ámbito del desarrollo y de las actividades humanitarias y una prioridad en todos los países”.

-Arthur Kleinman-

Cuando el dolor de estómago se vuelve crónico, todo comienza a

funcionar mal. No podemos dormir correctamente, nuestro aparato digestivo se ve afectado en todas sus funcionalidades y, además, el estado de ánimo es lábil y negativo.

Cuando el malestar se instala en cualquiera de sus formas, lo ideal es consultar de inmediato con el especialista. En definitiva, el dolor de estómago o cualquier otra clase de dolencia es un llamado de atención que se deberá valorar para detectar a tiempo cualquier clase de anomalía en el organismo.

El desequilibrio físico se reflejará y repercutirá en todos los sistemas, trayendo aparejado un malestar integral que dificulte el bienestar integral de todo el organismo. De este modo, el dolor de estómago puede ser la señal evidente que manifiesta que hay algo en nuestra vida que deberá cambiar si no queremos perder el bienestar que tanto anhelamos durante todas las etapas de la existencia.

Fuente: lamenteesmaravillosa.