

## SALIRSE DE CASILLAS CUESTA CARO A LA SALUD

**Los ataques de ira le hacen daño al cuerpo.  
El corazón, uno de los órganos que más sufre.**  
Sergio Camacho Lannini

Es un viernes lluvioso, las calles están mojadas y el tráfico esta insoportable.

**La gente va de afán.** De pronto un carro cierra otro en la calle y por poco se estrellan. Uno de los conductores frena en seco y se baja del carro: grita como enloquecido y le pega a la ventana del otro. Ambos están por irse a los golpes.

Esta situación, que paso en el cruce de la calle 63 con carrera 17, en Bogotá, es un reflejo de lo que un ser humano puede llegar a hacer cuando sufre un ataque de ira. Lo que pocos saben es que estos fenómenos

perjudican al cuerpo, en el plano físico y emocional y lo exponen a un estado extremo del cual le toma tiempo recuperarse.

Estos ataques repentinos no deben confundirse con el mal genio. "Los primeros afirma - el psiquiatra Rodrigo Córdoba- son situaciones explosivas que no pasan por la conciencia, avasallan todos los sentimientos y no tiene ninguna forma de freno. El mal genio es una forma de funcionamiento que tienen las personas que, en ocasiones, es inapropiado, se caracteriza por la irascibilidad y puede hacer parte de su personalidad".

### **No todo es tan malo.**

Algunos ataques de ira dejan beneficios,

Aunque los ataques de ira persisten pueden ser perjudiciales, a veces llegan a ser benéficos.

Existe la teoría de que en ocasiones uno de estos puede constituirse en una verdadera válvula de escape para las presiones y tensiones acumuladas, siempre que sea en forma esporádica. De acuerdo con Rodrigo Córdoba, algunas personas, tras sufrir un episodio de esta clase, reflexionan en torno a su personalidad y sus propias reacciones. "Un ataque de estos puede, en muchos casos, evidenciar que se está acumulando tensiones y que se está llegando al límite", dice. Estas situaciones pueden tener orígenes distintos, Jorge Forero Vargas, presidente del Instituto para el desarrollo de la salud emocional, explica que hay personas que han acostumbrado a su cerebro a responder de forma rápida a diferentes estímulos.

"Cuando se ven sometidas a una situación particular en la que las cosas no salen como quieren - dice Forero- tienen ataques de rabia que terminan causándole mucho daño físico y emocional, y afectar a las personas de su entorno".

Por su parte, Ariel Alarcón, psiquiatra y psicoanalista asevera que desde el psicoanálisis se considera los ataques de ira como muestra de un desequilibrio narcisístico: "Cuando la autoestima y lo que da valor a la persona esta vulnerado o amenazado, responde con rabia para defenderse", dice.

El especialista añade que, incluso, algunos episodios de irritabilidad son bastante frecuentes dentro de la depresión.

"Si ocurren de un momento a otro - sostiene - hay que tener cuidado, puede indicar que hay depresión, sobre todo en ancianos y adolescentes. Incluso hay algunos que suceden luego de ataques epilépticos pues el cerebro dispara autónomamente la respuesta de la ira.

En estos casos se debe descartar una alteración en el ritmo eléctrico del cerebro".

### **Sufre el organismo.**

Estas reacciones ponen en funcionamiento todos los mecanismos de defensa del cuerpo; en ese estado se producen o elevan hormonas o sustancias que disparan la tensión arterial, aumentan las frecuencias cardiacas y respiratorias, dilatan los vasos sanguíneos del cerebro, e incrementan la oxigenación neuronal. Todo esto puede cerrar un círculo físico - emocional, que acaba aumentando el problema, pues al sentirse mal la persona físicamente (con palpitaciones, agitación y resequedad en la boca), la rabia se agudiza.

Si el afectado mantiene por un tiempo prolongado esa espiral emocional, el cuerpo puede reaccionar desconectando al individuo de la realidad y hacerle perder el conocimiento.

"También - dice Forero - se aumenta el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, cuando los episodios son frecuentes; además las persona queda exhausta emocionalmente y físicamente tras el gran gasto de

energía, puede tardar días en recuperarse".  
Cuando los ataques de ira son constantes, es mejor consultar con el especialista.

### **Ira enemiga del corazón**

Si siente que últimamente vive como un fosforito, que llegó al límite y que su vida se le está saliendo literalmente de control, ponga en práctica estas recomendaciones, cada vez que sienta que la rabia se le está subiendo a la cabeza.

Cuente hasta diez y respire. Hágalo mentalmente al tiempo que aspira despacio por la nariz, lleva el aire hasta el estómago y lo exhala lentamente por la boca. Esa pausa y el oxígeno le transmitirán calma. Hágalo al menos cuatro veces.

Ponga distancia. Aléjese de la persona o del lugar que lo está enfureciendo, por un momento. Camine y respire profundamente. Aunque el mal genio puede persistir, ya no estallara de ira ante todos los demás.

Afírmese. Frases como "puedo controlar esta situación", "no voy a dejar que esto me saque de casillas", "soy superior a esto" y "debo dar ejemplo" le ayudaran a retomar el control, pues disminuyen los reflejos que agitan la respiración, aclaran la mente y sacan a flote aquella parte suya que puede controlar lo que ocurre en ese momento.

Sea activo. Ejercitarse en condiciones aeróbicas, es decir, llevando su corazón a un ritmo promedio de 130 pulsaciones por minuto con caminatas, montar en bicicleta o nadar entre otras actividades, veinte minutos mínimo tres veces a la semana, evitara que se acumulen las tensiones. Con la rutina el cuerpo produce endorfinas, que lo harán sentirse mejor.

Reflexione. Si vive de estallido en estallido, deténgase y piense: es probable que necesite introducir cambios urgentes en su vida, o como mínimo tomar vacaciones.