

editorial

El estrés es una respuesta de un individuo o un organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario, o en las que se siente ante un peligro, algo nocivo o desagradable. Es un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona. Cada persona reacciona de manera diferente al estrés y la situación se complica cuando se padece permanentemente y genera el desarrollo de enfermedades que al inicio pueden ser controlables; pero también puede conducir a graves repercusiones de salud que en su momento pueden ser un riesgo de muerte.

A pesar de la diversidad en cuanto a su gravedad y repercusiones, lo que sí es una realidad general es que se trata de una condición actual que de manera avasallante afecta gradualmente distintas esferas de nuestra cotidianidad. Es la enfermedad del siglo XXI y a nivel mundial va en progresión. Y si bien el estrés es una condición preocupante, lo esperanzador del tema: es tratable y se puede prevenir o controlar de distintas maneras, entre ellas: terapia psicológica, una alimentación saludable, practicar algún deporte, yoga o meditación, fisioterapia, relajación, terapias holísticas, etc.

Ante este panorama, la propuesta del **número 32 de Entretextos** ha sido atinada en reflexionar desde la propuesta de los autores sobre la relevancia y consecuencias del estrés en la vida diaria; por lo que en la sección **Labor de punto** la Dra. Ma. Elena Fuentes Martínez aporta un análisis de los riesgos profesionales que pueden presentarse como resultado del trabajo de acompañamiento empático de los distintos trabajadores de la salud mental; así, desarrolla la temática del desgaste por empatía y sus implicaciones.

Por su parte, los doctores Mireya Isela Padilla Contreras y Porfirio Tamayo Contreras explican la construcción de una escala para conocer la intención de abandono por efectos del estrés laboral, centrando su atención en las relaciones directas entre el estrés laboral y la rotación de personal así como sus diversas consecuencias organizacionales.

La Mtra. Judith Rodríguez García explica cómo el estrés influye en el desarrollo de la obesidad en la edad adulta, lo cual es de gran relevancia ya que la obesidad es un problema complejo con una grave prevalencia en nuestro país y en el mundo; se analiza el estrés en combinación con otros factores.

Por su parte, relacionado con situaciones laborales que influyen en el estrés y la salud, el L.N. José Antonio Cano Martínez y la Dra. María Montserrat López Ortiz comparten los hallazgos de su investigación sobre la rotación de turnos laborales y sus consecuencias para la salud. Y en un tema similar, el Dr. Luis Rosendo Rucobo Gurrola explica cómo la nutrición es un sincronizador del sistema circadiano, además de presentar algunos de los avances en este campo e incluso sugerencias para la salud.

Por otro lado, en el artículo “La depresión mayor en la diabetes: mecanismos fisiopatológicos y su impacto sobre las conductas de autocuidado en las personas que viven con diabetes”, el Dr. Humberto Cruzblanca Hernández reflexiona sobre estas problemáticas de salud y cómo la aparición de los síntomas depresivos

afecta severamente la actitud, motivación y la toma de decisiones que requiere el individuo para enfrentar adecuadamente la diabetes y sus complicaciones.

Por su parte, el Mtro. Oscar Adrián Ontiveros Aréchiga Carrillo propone la vía de la actividad física y el deporte como una estrategia para el control del estrés, y los aprendizajes cognitivos generados mediante el entrenamiento psicológico que debe acompañar la práctica deportiva de alta competencia. Finalmente, la Mtra. Lorena Heredia Martínez busca reflexionar sobre el individuo en la actualidad y su relación con el estrés desde una visión integral.

En **Tejiendo el conocimiento** los arquitectos Alejandro Guzmán Ramírez, José Antonio Guzmán Salas y Francisco Javier Muñoz Reyes presentan la experiencia de trabajo comunitario en Rizos de las Joyas, en la ciudad de León, donde un grupo de estudiantes y académicos involucró a esta comunidad en acciones de desarrollo y reconstrucción del tejido social desde el mejoramiento de su propio hábitat.

En **Cucharadas de luna** el escritor Mauricio Miranda ofrece dos adelantos literarios, de corte tragicómico, de obras en proceso de escritura: «Vivir de nuevo», perteneciente a una colección de cuentos sobre padecimientos mentales irreales; y «El jardinero», que corresponde a la primera de doce perspectivas sobre una anécdota verídica.

En la galería de **Espacios vacíos** se ofrece la magnética colección *Donde mueren los sueños*, del artista visual colombiano Álvaro Enciso, radicado en Tucson, Arizona, en la que refleja la tragedia y los sueños rotos que él observa en sus largas caminatas que emprende semanalmente por las rutas que los migrantes siguen por el adverso desierto en busca del sueño americano. Igualmente, se presentan imágenes de su proyecto *Red dots in the desert*, que nace con el compromiso de señalar e identificar los lugares donde se encuentran los restos sin vida de migrantes abandonados en el desierto, para darles sepultura e identidad de manera simbólica.

Finalmente, se espera que la edición 32 de *Entretextos* propicie el conocimiento y la reflexión de las implicaciones y consecuencias del estrés; que su lectura genere conciencia para la vida diaria contribuyendo así en la promoción de una cultura de la salud y el autocuidado. Agradecemos las aportaciones de los autores y de quienes hicieron posible este número de la revista.

Dra. Eugenia Morales Rivera
Directora del Departamento de Ciencias de la Salud