

VÉRTIGO EN LOOP: CUANDO VIVIR AGOTA

EL RITMO DE VIDA QUE LLEVAMOS IMPLICA TRABAJAR, SALIR, CUMPLIR, CRIAR Y MÁS. **SOBRA VELOCIDAD Y FALTA PRESENCIA.** LOS DÍAS SE SUCEDEN UNO TRAS OTRO SIN PARAR. **VIVIMOS TENSOS Y CANSADOS. EL RESULTADO ES UN DESGASTE SILENCIOSO.**

TEXTO: MALEN LESSER.
ILUSTRACIONES: VERÓNICA MARTÍNEZ CASTRO.

El tiempo de descanso y el tiempo de trabajo se parecen cada vez más“, se queja María de 36 años, mamá de Francisca y Kiara de 5 y 2 años, abogada penalista y en pareja con Joaquín, también abogado, de 38. Cuando no corremos detrás del trabajo o las demandas escolares, lo hacemos detrás de planes con amigos, familia, exigencias sociales, estéticas o nos sometemos al estrés de la sobre exigencia planeando mudarnos, un viaje o cambiar el auto. “Es como una carrera eterna“, confirma su esposo. Esta escena podría ser la de cualquier familia, sin contar las que además están en apuros económicos o con algún problema puntual de salud o de cualquier otra índole. “Es como si la vida se hubiera vuelto en cámara rápida o en x2, como en el servicio de mensajería“, acierta una amiga en común de la pareja, Leticia de 42 años, en plena crisis con su trabajo al aceptar, luego de 22 años en una mega empresa, un retiro voluntario. “Este poner en pausa mi panorama laboral me hizo frenar a la fuerza, y tomé consciencia de golpe la hipervelocidad a la que vivimos. Es imposible no terminar saturados“. Así, lejos de facilitarnos las cosas o hacer la vida más confortable, la promesa de la vida moderna parece incumplida. Al fin de cuentas, nos sumerge en un agotamiento crónico que no se detiene.

EL MUNDO VIRTUAL Y LA FRAGMENTACIÓN

Graciela Norma Moreschi, médica psiquiatra y autora de más de 10 libros de divulgación en su campo, introduce la idea del “mundo virtual” y cómo nos “fragmenta”:

“Esto tan vertiginoso que se sucede tan rápidamente, lo hace sobre todo porque no está relacionada con la acción, con lo concreto aquí y ahora. Estamos más en un mundo virtual, entonces estoy acá hablando en un café pero dando indicaciones a mis hijos por Whatsapp, conectándome con el trabajo, con amigos, entonces es enloquecedor“, sintetiza. Esta fragmentación “da la sensación de irrealidad o de mareo, y también agota“. En sintonía con esta idea, la psicóloga María Pía Moya de Fundación Aiglé señala que es este mundo digital que nos da la ilusión de estar en muchos lados a la vez, el que al mismo tiempo nos aleja de estar realmente conectados. La experta subraya: “Al estar con la sensación de que estamos tan comunicados, al final terminamos a mil pero aislados, algo super contradictorio”.

LA CARGA MENTAL Y EL PESO DESIGUAL PARA LAS MUJERES

Por otro lado, este cansancio es tan persistente porque existen otros “paños” en donde éste se proyecta. Uno de los más destacados es, sin dudas, la carga mental. Este concepto se refiere a todo aquello que implica planificación, organización y preocupación constante por múltiples y variables responsabilidades, incluso si no son directamente físicas: micro recordatorios como ir al pediatría, las vacunas pendientes, información que debe estar disponible en distintas oportunidades como el número de calzado de los hijos, cuestiones domésticas recurrentes como que falta verdura, que el colegio pidió cartulina de color o témperas para reponer las que se desgastaron, etc. “La carga mental produce mucho cansancio... mucho más



que la carga física, la que implicaría por ejemplo poner concretamente el lavarropas o llevar a los chicos al cumpleaños“, afirma Moreschi. Y aquí, la mirada de género es crucial. Porque muchas veces el papá lleva a los chicos pero necesita que la madre le recuerde qué día, a qué hora, a qué dirección y los vista, por ejemplo. El desbalance aquí es evidente: está mal repartida y es un mal de muchas parejas. “Más allá de acuerdos diferentes entre las distintas duplas, el desequilibrio en perjuicio de la mujer es demasiado frecuente“. De esta forma, la psiquiatra puntualiza: “Generalmente las

mujeres tienen más carga mental que los hombres porque son las que se ocupan, no solamente de las cosas a veces de la casa que hoy en día se comparten bastante más, pero también son las que están atentas a los compromisos sociales, a que las actividades extraescolares, de llevar a los médicos y eso agota, pasa de vueltas“. Moya profundiza en cómo esta carga mental se traduce en la vida de las mujeres, a menudo llevándolas a una sobreadaptación que las aleja de sí mismas. “Lo que se ve en consulta es que la mujer tiende a vivir mucho tiempo abocada a la maternidad, al cuidado del otro, a la ►

casa, a la familia... y sucede mucho que no les queda espacio para ellas“, describe la psicóloga. Esta realidad lleva a veces la postergación de su propio bienestar y salud: “Llevan a los hijos al dentista y hacerse los aparatos con una super tecnología que implica visitas semanales y mil cuidados al utilizarlos pero no van al médico para hacerse los controles de prevención“. Así, la sobreadaptación, que es sobre todo femenina, es la norma y muchas veces, cuando se suma la postergación femenina, aparece un cóctel que termina en síntomas físicos. Un estudio de la Universidad Católica Argentina (UCA) de octubre de 2024 revela que la percepción acerca del malestar psicológico en Argentina aumentó más del 8% entre 2010 y 2023. Más del 26% de los argentinos relatan algún padecimiento psicológico, siendo las mujeres las que presentan un mayor déficit en aspectos como la actividad física, lo que influye en su bienestar general. Es momento de frenar.

HUELLAS INVISIBLES

Responder rápido, ser astutos, liderar, resolver, avanzar. Los mandatos sociales pueden sentirse como una lluvia de meteoritos si el ritmo lo impone el afuera. La exigencia es moneda corriente y el descanso es un lujo, que si no sabemos parar, el cuerpo suele decir basta. A veces, de maneras sutiles que ignoramos por meses o años, otras, con un golpe fuerte que nos obliga a parar. Porque sí, cuando la mente no hace el espacio para darle lugar a lo que ocurre a nivel micro el cuerpo se vuelve un mapa de tensiones acumuladas, quizás, la última oportunidad de poder darle foco a lo importante. Las señales de alerta, según la psicóloga María Pía Moya pueden ser contundentes porque el límite era anterior: “Cuando el cuerpo nos avisa, estamos tarde, sean contracturas, sarpullidos o ataques de pánico. Son cuestiones a resolver más profundas que salen a la superficie”. “La angustia es lo primero que aparece...”- dice Moya-. Pero si esa manifestación se silencia o no la registramos, ¡ajo!, que aparecen otras más...problemas digestivos, dolores articulares, trastornos del sueño, pensamientos negativos que no se detienen, mucha rumiación”. “Las primeras alarmas se dan en el cuerpo siempre”, insiste la experta. Porque la mente, a veces, aguanta, pero el cuerpo, ¡ah, el cuerpo!, tiene sus propios tiempos y límites. Para estar saludable y en equilibrio debemos alimentar tanto el alma como el cuerpo, además de proteínas vamos a necesitar descanso, amor, relaciones sociales saludables, de contención, una descarga como un hobby y cuando no para-

mos suele romperse todo esto que parece banal pero son necesidades básicas. “Desde la sexualidad de una pareja que se descuida por las corridas diarias hasta la falta de dirección o propósito que se ve en el consultorio cuando están en automático a toda velocidad por demasiados años sin elegir realmente el rumbo“.

FATIGA CRÓNICA Y BURNOUT, LOS CUADROS MÁS SEVEROS

La médica psiquiatra Graciela Norma Moreschi define las consecuencias más graves que este ritmo puede generar. “La fatiga crónica es un cansancio interno. La persona se agota no por hacer muchas cosas, sino porque ya está cansada, cursa también con dolores físicos. No es un cansancio que se soluciona con una buena noche de sueño, es algo que va más profundo, que también duele por dentro y viene con la sensación de que todo cuesta el doble“, especifica. Y luego está el burnout, ese agotamiento extremo y ligado directamente a nuestra vida laboral, en la que no respondemos igual. La *Organización Mundial de la Salud (OMS)* lo reconoce oficialmente como un “fenómeno ocupacional” y lo define como un síndrome resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que fue manejado a tiempo. No es una enfermedad en sí, pero es un estado de agotamiento que puede derivar en problemas de salud serios. Graciela Norma Moreschi lo detalla así: “Es cuando uno se siente cansado, desinteresado por lo que antes le importaba. Con falta de atención... falta de memoria, insomnio, alteraciones en las rutinas habituales de alimentación. Es una sensación de quemazón total, de que no queda energía ni para las cosas que antes nos importaban. Es el resultado de esa sobrecarga sostenida, sin pausas, sin respiros“. De esta manera, el burnout no es solo cansancio físico, sino “una profunda desmotivación y una sensación de ineficacia en el ámbito laboral, en donde posiblemente recibamos demandas infinitas a toda hora, que incluso se superpongan con momentos familiares o de descanso. Es como si el alma del ser que trabaja se apagara, dando paso a una apatía que lo impregna todo. El estrés, si bien es parte de nuestra vida, cuando se vuelve crónico y no se gestiona, nos empuja directo a esta quemadura”. Pero más allá de estas voces expertas, la ciencia también nos lo confirma: el estrés crónico agota nuestra mente, pero además afecta cada sistema de nuestro cuerpo. Cuando estamos en modo “alerta” constante, nuestro organismo libera hormonas como el cortisol, que a largo plazo, pueden tener un impacto devastador. La Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) advierte so-

”LA RUTINA TAN VERTIGINOSA QUE SE SUCEDE TAN RÁPIDAMENTE, LO HACE SOBRE TODO PORQUE NO ESTÁ RELACIONADA CON LA ACCIÓN, CON LO CONCRETO AQUÍ Y AHORA. ESTAMOS MÁS EN UN MUNDO VIRTUAL”.



bre el impacto del estrés sostenido en el corazón. Eleva la presión arterial, aumenta el riesgo de arritmias y puede influir en los niveles de colesterol, predisponiendo a enfermedades cardiovasculares. Por su parte, la Federación Argentina de Cardiología (FAC) destaca la importancia de la gestión del estrés como pilar en la prevención de afecciones cardíacas, porque el bienestar emocional es tan crucial como la dieta o el ejercicio para la salud cardiovascular. Este estrés constante afecta nuestro sistema inmunológico, convirtiéndonos en blancos más vulnerables y propensos a infecciones o enfermedades en general. ¿Si estás muy estresada te resfrías más seguido? ¡No es casualidad! El cuerpo baja sus defensas. Es como si el sistema de “alarma” interno estuviera tan ocupado en la emergencia del día a día que se olvida de protegernos de los invasores externos. Y ni hablar del impacto en nuestra salud gastrointestinal. Expertos de la Sociedad Argentina de Gastroenterología (SAGE) señalan que patologías como el Síndrome de Intestino Irritable o la dispepsia funcional están vinculadas a altos niveles de ansiedad y estrés. Esta conexión se da a través del “eje intestino-cerebro”, y demuestra que nuestras emociones tienen un efecto directo en la salud de nuestro sistema digestivo. Es decir, lo que cuentan Moya y Moreschi resuena de forma literal con estos datos sobre padecimientos físicos: cuando la mente no puede procesar el exceso, el cuerpo se convierte en el mensajero. Aprender a escucharlo antes de que las huellas invisibles se conviertan en dolencias crónicas es vital. No es un signo de debilidad sino un acto de fortaleza y autocuidado. Una mirada honesta sobre el desgaste que trae estar siempre disponibles es más necesaria que nunca en época de la hiperconexión que atomiza, da la sensación de estar presentes o vinculados cuando no es así, nos lleva a la autoexigencia al idealizar a otros por redes sociales y expone a las nuevas generaciones.

NIÑOS Y JÓVENES: NUEVAS VÍCTIMAS DEL RITMO FRENÉTICO

Niños y jóvenes con dificultades de base, consecuencia de la pandemia, junto con el estallido digital y la consecuente falta de socialización en momentos vitales, están sufriendo también la hipervelocidad en el modo de vida. “Ya desde niños comienza esta modalidad... los chicos empiezan a tomar como algo normal que después de la jornada de 8 horas de colegio, haya que hacer actividades hasta las 8 de la noche (baile, rugby, patín, piano, fútbol, cerámica, karate) y así normalizan hacer una cosa tras otra.

Los sábados partido, los domingos planes. No paran ni un día de la semana a estar en casa a veces - señala Moya-. Las consecuencias son falta de concentración, falta de planificación en las metodologías de estudio... y problemas a nivel de socialización porque los chicos no llegan a profundizar o a establecer vínculos verdaderos entre ellos siquiera”. “En la juventud se está viendo mucha ansiedad, falta de proyectos, de propósito, el panorama los desanima y se hunden horas en el celular, los padres no tienen tiempo para darles espacio a sus inquietudes, necesidades y sobre todo a su voz. Con lo cual se vuelve un cóctel difícil de destrabar”. En sintonía, para Moreschi la influencia de las pantallas en los pequeños y adolescentes está directamente vinculada a la carga mental de los padres: “que a su vez están exigidos por las pantallas a cumplir con las expectativas ajenas”.

FRENAR, IDENTIFICAR, REGISTRAR

Algunas estrategias concretas para revertir este ciclo infinito son los cambios paulatinos y sobre todo, apoyarse en una terapia individual. Que pueda poner el foco en el reencuentro con uno mismo, con los deseos, con responder a la pregunta por donde pasa el bienestar, el propósito personal y luego de la pareja o la familia. “Registrar qué de todo eso que hacemos todos los días provoca malestar, para pasar luego a la acción”. Algo importante a tener en cuenta es que se puede recurrir a soluciones “generales” como hacer mindfulness, lo cual seguramente alivie, pero si no se indaga en los motivos profundos del malestar la solución no llegará realmente. “Estas cuestiones quedan bien resueltas cuando se puede ahondar en lo singular, porque cada uno tiene una historia, un entramado familiar o cuestiones que trabajar vinculadas a su situación actual”. Para Moreschi, desarmar el ciclo no tiene una fórmula, es importante empezar por donde la persona pueda. Una buena acción es hacer ejercicio físico. “Es importante hacer mover el cuerpo y conectarnos con esto que yo digo la tierra, la vida, la acción, la acción física, no podemos estar siempre fragmentados, disociados, mente, cuerpo, varios lugares a la vez. La actividad física tiene la maravillosa cualidad de poner el sentimiento, el pensamiento y la acción en el mismo lugar”. Ambas aconsejan, por otro lado, implementar estrategias de detox digital. “En un principio es incómodo, pero después nos invita a encontrar momentos de quietud y reflexión, a escucharnos, que también son una necesidad vital, algo que nos permite recargar energías, vivir una vida más consciente y plena”, resalta Moreschi. ■