



Ejekutiboen gaitzak

Jabier Agirre*

Beren bizitza etengabeko borroka da, orduen iragatearen kontra, besteen kontra eta baita norbere buruaren kontra ere; gosearen hozkadak bokadilo batekin baretzen ditu eguerdian, askotan paper artetik begiradarik jaso ere egin gabe; edota alderantziz, bezeroekin dituen tratuak otordu pisutsuen bidez konpontzen ditu, jan-edan ugarirekin; gutxitxo egiten du lo eta, erretzen duen kasuetan, zigarro bat ia bukatu duenaren zigarrokinarekin piztuz. Goraipamenak eta arrakastak exijitu ohi duten energi gastu ikaragarri horren ordaintan, ejekutiboak prezio altua ordaindu behar izaten du: infartua, ultzera eta abar, batik bat, estresaren ondorioz. Horiexek dira aurre egin beharreko arriskuak.

Infartuaren arriskua

Hipertentsioa eta obesitatea, estresa, tabakoa eta alkohola ezaugarritzat dituen bizimoduak eraginda, ejekutiboa bularreko anginarean, garuneko eta basoetako istripuaren, biriketako minbiziaren eta ultzera gastroduodenalaren aurrean oso bulnagarria da.

Konbinazio posible guzti horietatik arrisku koronarioa, lanarekiko adizioa eta depresioa dira ejekutiboaren hiru gurutzak. Horiexek dira duela hogeitatu urte medikuen artean kezka handia sorrarazi zuen estatistika beldurgarriaren gakoak, mundu osoan zehar epidemia baten modura zabaldua zegoena: profil horretako berrogeita hamar urteko hamar gizonezkoetik lau ez ziren 65

urtera, jubilatzeke adinera alegia, iristen. Gaur egun ordea, prebentzio-mailan hartutako neurriek esker, bizi-iraupeneko kurba eta bizi-itxaropena dezente gehitu dira ejekutiboaren artean.

Elikadura desegoki eta desorekatuak eragiten duten kolesterol-maila altua, presio arterial altua, erretzeko ohitura, bizimodu sedentarioa eta obesitatea dira ejekutiboek gaixotasun koronarioen portzentaia horren altuak erasateko arrazoiak. Eta miokardioko infartuaren prebalentzia hori ulertzeko, ejekutiboak lana droga bat bezala bere barruan sartuta daukala kontutan hartu beharra dago, horrek dakartzkion antsietate, tentsio eta segurtasun-ezarekin.

Estresa, arerio gogorra

Dena den, ejekutiboek etsaierik zituzten estresa da. Bizitzaren martxan osagai hori ezinbestekoa eta beharrezkoa du, kanpoko mehatxu-egoera baten aurrean barne-oreka mantendu ahal izateko (mehatxu hori berdin-berdin izan daiteke traumatismo edota infekzio bat, eta baita laneko edo famili giroko gora-beheraren bat ere). Baina egoera neutroan positiboa izan daitekeen estresa gaur egun zerrenda beltzean sartzen da, antsietate, tentsio, takikardia, bakardade eta inestabilitate-egoera horri lotuta. Gehiegizko estresak, hau da, ejekutiboek eta zuzendaritzako pertsonalaren munduan bere defentsak martxan jartzera behartuta aurkitzen den gorputzaren tentsio-egoera horrek, pertsonalitate-aldaketa oso larriak eragin ditzake,

suizidiora iristeraino. Edozein kasutan, arrisku-faktore oso argia da ejekutiboengan.

Estresaren sindromea ez da bat-batean gertatzen, hainbat faseetan gertatzen baizik:

- a) Alarma-erreakzioa dator lehenik, segundo gutxi batzuk irauten ditu eta ondorioz, pertsona paralizatuta bezala geratzen da (shock-egoera esaten diote neurofisiologoek). Fase horretan tonu muskularra, tentsio arteriala eta gorputzeko tenperatura jaitsi egiten dira. Azukrea, kloroa eta sodioa ere gutxiagotu egiten dira eta azkenik, kolesterolak, potasioak eta gantz-azidoek gora egiten dute.
- b) Kontrashock fasean, pultsua bizkortu egiten da; bihotzak odola erritmo bizi-bizian ponpatzen du; arnasketaren bizkortasuna handiagotu egiten da, organoetara oxigeno eta azukre gehiago bidali behar da eta odoleko glukosa-maila ere gehitu egiten da. Estresa, defentsa-mekanismo gisa, antzeko gaitasuna nerbio-sisteman eta barne-jarioko guruinetan datza. Agresioek hainbat erreakzio zentral nahiz periferiko jartzen dituzte martxan barne-medioaren egonkortasuna mantentzeko. Oxigenoa eta nutrigaiak nerbio-zentralera eta eraso-lekura abiatzen dira, bihotz-frekuentzia, tentsio arteriala eta arnasketaren-erritmoa gehitu egiten dira, glukosa askatzen eta gantzak metabolizatu egiten dira. Hori guztia borrokarako edo iheserako beharrezkoak diren substantzia gehiago eskuratzeko. Bestalde, defentsak gutxiagotu egiten dira. Alarma piztearekin batera, noradrenalina askatzen da, borrokarako hormona, eta hipofisia-giltzurrun gaineko guruinen azala ardatzak kortisola jariatzen du, hots, estresaren bigarren hormona.
- c) Erresistentzia fasea dator ondoren, eta bi aukera daude: galdutako oreka berreskuratzea edo akidura-fasera pasatzea. Orduantxe esan ohi da pertsona hori "erre-



Goraipamenak eta arrakastak exijitu ohi duten energi gastu ikaragarri horren ordainetan, ejekutiboak prezio altua ordaindu behar izaten du: infartua, ultzera eta abar, batik bat, estresaren ondorioz. Horiexek dira aurre egin beharreko arriskuak.

ta” dagoela, hau da, ondorengo sintomak nagusitzen direnean: neke- eta akidura-sentsazio kronikoak, baita atsedenean eta loaldia- ren ondoren ere; erlaxatu ezina eta lanari bueltarik ezin emana; energia eta motibaziorik eza; loezina, buruko mina, bizkarreko mina, takikardia, izerdialdiak, esku bustiak; leku eta egoera zehatzeko fobiak, garbitasuna eta ordenearekiko obsesioa, ...

Estresak, fisikoa nahiz psikologikoa izan, nekea eta gorputzaren desgas-

tea dakartza ondoriotzat eta horrek zahartzea azeleratzea eta osasuna okerragotzea eragiten ditu eta hori guztiaren azken ondorioa hainbat gaixotasun abiaraztea da.

Ultzera gastro-duodenala

Urdaileko eta duodenoko ultzera (hogei pertsonatik batek pairatzen duena) estresarekin gehien eta ongien identifikatzen den gaixotasuna da. Baina estresak berarekin darman alterazio biokimikoak (ALTH eta kortisolaren jariatzea ugariarekin) beste hainbat gaitz ere pizten ditu: anorexia mentala, antsietate-krisia, tensio premenstruala, hipertiroidismoa, depresio-egoerak insomnioarekin, etab. Horrez gain, estresak kolitis ultzerosoan eta asma bronkialean eduki dezakeen eragina

aztertzeke zenbait ikerketa burutzen ari da.

Zer egin beraz, estresaren kontra?

Alderdi farmakologikotik, ejekutiboen gaitz horrek dakartzan ondorio kaltegarriek eraginda, estres-ondorengo egoeran borrokatzeko botika ugari agertu da azken urteotan. Horien artean eraginkorrenak magnesioa, garunak loaldian sortzen dituen oso antzekoa den peptidoa eta estresak bere hartzaileen mailan eragindako kalteak blokeatzen dituen beste peptido bat izan dira.

Antidoto horiekin batera atsedaldia, oporrak eta ikasketa bereziak ere erabili behar dira, egoera hori eragin duen estresa beste batekin ordezkatu ez dezan: bere harremanak, pertsonartekoak eta lanekoak, eta bere autoestima berregituratzen ikasi behar du). Gisa honetako “ikastaroak” ematen dira ejekutiboentzako udaleku berezietan.

Ejekutiboak estresaren birbideratzea jateko ohituren aldaketarekin konbinatzen badu, prebentzio-mailan aurrerapauso handia egingo du gaitz koronario eta kardiobaskularren aurkako borrokan. Ejekutiboak tentsio-egoeran jaten duenean, behar bezala murtzikatu gabe eta egiazko atsedendia psikiko eta fisikorik egin gabe, urdaileko eta hesteetako jariatzea eta mugimenduak aldaraztea eragiten du eta horrek gastritisak, digestio pisutsuak, sabeleko minak eta heste-hustuketaren alterazioak dakartza.

Gantz gutxiago eta gatz gutxiago: horra hor arteriosklerosiaren kontrako gakoa (eta ez ahaztu gaitz horrek hipertentsioarekin, diabetearekin, obesitatearekin eta odoleko gantzekin, kolesterolarekin, duen lotura). Eta zer esanik ere ez dago, tabako eta alkoholaren kontsumoa ebitatu edo gutxienez murriztu egin beharko du.

* **Medikua. OEEko kidea.**