

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS**

**MATERIA: FISIOPATOLOGIA II**

**DOCENTE: MANUEL EDUARDO LÓPEZ  
GÓMEZ**

**ALUMNO: MARCOS GONZÁLEZ MORENO**

**SEMESTRE Y GRUPO: 3°A**

**TEMA: “SÍNDROME GENERAL DE  
ADAPTACION ALA ESTRÉS”**

## **INTRODUCCIÓN**

El entorno en el que los seres vivos realizan su actividad se encuentra siempre en constante cambio, es una fuente continúa de exigencias que ejercen sobre ellos una elevada presión, siendo necesaria una alta capacidad adaptativa para adecuarse a las influencias del medio.

Cuando nuestra capacidad de respuesta es sobrepasada, cuando sentimos la incapacidad de afrontar dicha situación, nuestro cuerpo se pone en tensión ante una situación que interpreta como una amenaza.

Ante esta percepción de peligro se desencadena un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas englobadas dentro del término estrés.

En el siguiente escrito se mencionarán las fases que se desarrollan a partir del estrés y como se considera el síndrome general de adaptación al estrés.

## **SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACION AL ESTRÉS**

Existen tres tipos de modelos teóricos que intentan explicar el estrés, dependiendo de si consideran el estrés como respuesta, como estímulo o como interacción entre el estímulo y la respuesta.

El Síndrome General de Adaptación de Selye. El modelo de Selye considera el estrés como una variable dependiente, y configura su teoría considerando el estrés como respuesta del organismo.

Hans Selye fue un fisiólogo y médico austrohúngaro, nacido en Viena en 1907, que elaboró una teoría para explicar el Síndrome General de Adaptación (SGA). Selye definió el estrés como una respuesta general, estereotipada y que implica la activación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HHS) y del Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

Según el autor, el organismo se activa ante una fuente de estrés. Si la activación persiste, aparecerá el "Síndrome de estrés" o Síndrome General de Adaptación.

La aparición del SGA conlleva la aparición de diferentes cambios a nivel fisiológico. Tres de los más importantes son:

- Hiperplasia de la corteza suprarrenal (aumento anormal de su tamaño).
- Involución del timo (reducción del tamaño y peso).
- Desarrollo de úlcera péptica (llagas abiertas que se desarrollan en el revestimiento interno del estómago y en la parte superior del intestino).

¿Qué es el Síndrome General de Adaptación?

Selye definió operativamente el estrés basando esta definición en 2 fenómenos objetivables:

#### 1. Estresor

Es toda aquella demanda que supera los recursos del individuo y que evoca el patrón de respuesta de estrés o Síndrome General de Adaptación.

#### 2. Respuesta de estrés

Es el propio Síndrome General de Adaptación. Su aparición implica una serie de cambios que se van produciendo como consecuencia de la presencia sostenida de un estresor. Además, esta respuesta de activación es generalizada (afecta a todo el organismo) e inespecífica (aparece ante cualquier situación de estrés).

Fases de desarrollo

Por otro lado, Selye diferencia tres fases propias del Síndrome General de Adaptación:

#### 1. Fase de alarma

A nivel fisiológico, en esta fase se activan dos sistemas: el neural y el neuroendocrino. Esta fase aparece inmediatamente tras la amenaza. Se liberan diferentes hormonas: adrenalina, corticotropina y corticoides, orientadas a movilizar recursos.

Esta fase, a su vez, se divide en dos sub fases:

##### *1.1. Fase de choque*

Es la reacción más inmediata, e implica taquicardia, hipotonía, disminución de la temperatura y de la presión sanguínea.

### 1.2. Fase de contra choque

Se trata de una reacción de rebote, que implica el agrandamiento de la corteza suprarrenal y la involución del timo. Aparecen los signos opuestos a la fase de choque.

En la fase de alarma, pueden ocurrir dos cosas: que se supere la situación o que no. Si se supera, finaliza el Síndrome General de Adaptación; si no se supera, se reducen los recursos movilizados y aparece la segunda fase: la fase de resistencia.

### 2. Fase de resistencia

Aquí la activación del organismo es elevada, aunque menor que en la fase anterior. Esta activación puede mantenerse más tiempo, ya que el organismo, en cierta manera, se adapta al estresor.

Los síntomas negativos (fisiológicos) aquí mejoran, e incluso desaparecen. La resistencia que muestra la persona es mayor para el agente nocivo y menor para otros estímulos diferentes a este. Nuevamente, aquí pueden ocurrir dos cosas: que se supere la situación o que no. Si se supera, finaliza el Síndrome General de Adaptación, y si no se supera, llega la tercera y última fase: la fase de agotamiento.

### 3. Fase de agotamiento

En esta fase los recursos se agotan. El individuo pierde la capacidad de adaptación al estresor, que suele ser severo y prolongado. Reaparecen los síntomas de la fase de alarma.

En esta fase es cuando el individuo es más vulnerable a las enfermedades. Además, esta fase no es irreversible, salvo en casos extremos, y la persona necesitará un período de descanso para recuperar reservas

## **CONCLUSIÓN**

Los términos estrés, síndrome general de adaptación (SGA) y reacción general de alarma son sinónimos e indican una respuesta fisiológica que se produce ante estímulos estresantes y que ayuda al organismo a adaptarse para pelear o huir.

La ausencia o el exceso de estrés son dañinos para el organismo; mientras que la cantidad óptima de estrés es esencial para la vida, el crecimiento y la supervivencia.

Existen múltiples patologías asociadas al estrés y los síntomas que indican su presencia son de tipo emocional, de comportamiento, intelectual y físico.

Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina Universitaria*, 12(47), 142-143. Amigo, I. (2012). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide

<https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/>

103