



**NOMBRE DEL ALUMNO: FRETH HIRAMGUTIERREZ DIAZ.**

**NOMBRE DEL DOCENTE: DR. MANUEL EDUARDO LOPEZ GOMEZ.**



## **SINDROME GENERAL DE ADAPTACION AL ESTRÉS.**

Hans Selye nació en Viena en 1907. Ya en el segundo año de sus estudios de medicina (1926) empezó a desarrollar su famosa teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrenarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades. Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo. Él llamó a esta colección de síntomas Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (GAS).

El Síndrome de Adaptación General de Selye, aplicado a nuestro tema, se basa en la respuesta del organismo ante una situación de estrés ambiental distribuida en tres fases o etapas:

1. Fase de alarma. Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (p.e. intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

2. Fase de resistencia. Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, p.e. disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o

presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

3. Fase de agotamiento. Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

### **Los experimentos de Selye**

Si vamos al origen del Síndrome General de Adaptación, encontramos los experimentos que desarrolló Hans Selye. Éstos estuvieron enfocados a descubrir una nueva hormona sexual. Para ello, inyectó extracto de ovario en ratas y analizó los resultados, que le permitieron observar una constancia en los cambios producidos.

Estos cambios consistían, entre otros, en hipertrofia de la corteza adrenal, atrofia del sistema retículo endotelial y la aparición de úlceras gástricas y duodenales. Además, la magnitud de tales cambios fue proporcional a la cantidad de extracto ovárico inyectado.

Selye fue introduciendo a las ratas diferentes sustancias, y todas producían el mismo efecto.

Unos años más tarde, cuando se estaba formando como médico en la Universidad de Praga, tuvo su primer contacto con enfermos. Encontró que muchos de ellos se quejaban de síntomas generales como fiebre, cefalea, pérdida de peso... y que dichos síntomas eran independientes de la enfermedad que tuvieran.

### **El término de stress**

Así, Selye denominó a este efecto como "Síndrome de sólo estar enfermo", y relacionó el concepto con los hallazgos encontrados en las ratas, que también reaccionaban igual ante sustancias diferentes.

Años más tarde, Selye definió la condición con la que el organismo responde a agentes nocivos (stressors) con el término stress (que significa tensión, presión, coacción).

El concepto de stress fue rápidamente acogido y usado a nivel mundial, con sus adaptaciones pertinentes.