

ALUMNOS: Jesús Eduardo

Arturo Ramos

Tema: Estrés



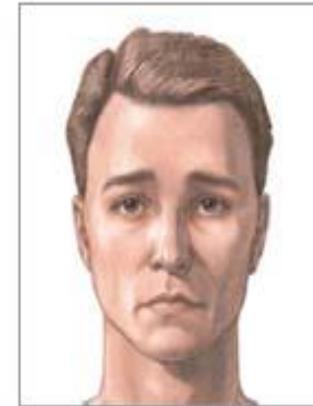
ESCUELA DE
MEDICINA
U D S

ESTRES

Que es? El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido



ESCUELA DE
MEDICINA
U D S

ENFERMEDADES

- Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:
- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales



SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso



ESCUELA DE
MEDICINA
U D S

NEUROTRASMISORES

. Entre las moléculas estrechamente relacionadas con el control del estrés se encuentran las hormonas hipotalámicas, los péptidos opioides y neurotransmisores como el ácido γ -aminobutírico (GABA), glutamato y dopamina entre otras. proteínas G.

ADRENALINA

Es un neurotransmisor que desencadena mecanismos de supervivencia. Se asocia a las situaciones en las que tenemos que estar alerta y gracias a ella podemos reaccionar ante situaciones de estrés. Regula la presión arterial, ritmo respiratorio y dilatación de pupilas.



ESCUELA DE
MEDICINA
U D S

Además de las respuestas endocrinas, el estrés reduce la disponibilidad de nutrientes disminuyendo el apetito, motilidad del intestino y absorción de nutrientes, y afectando los niveles de actividad del animal



ESCUELA DE
MEDICINA
U D S

TECNICAS PARA REDUCIR EL ESTRES

1. Organízate y delega tareas.
2. Sonríe
3. Los aromas como terapia.
4. Duerme más.
5. Medita y controla la respiración.
6. La relajación progresiva.
7. Haz ejercicio regularmente.



Estrés laboral

El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo.

