

El estrés.

Eitan Aguirre.
Edwin Coutiño.

Enfermedades que produce el estrés

Problemas en la piel

- Dolores de cabeza
- Problemas cardíacos
- Desgarros musculares
- Problemas mentales
- Trastornos menstruales
- Miopía

GRAVES DAÑOS

La ansiedad, estrés y preocupación excesiva causan tensión física y alteraciones tanto psicológicas como emocionales, pues toda situación extrema genera alteraciones en el organismo. La situación que se vive en el país ocupa el primer lugar entre los generadores de trastornos psicológicos, seguida de los conflictos familiares.



Todo trastorno psico-emocional debe ser tratado por un especialista que determinará el tipo de terapia bien sea psicológica o farmacológica. Sin embargo, existen algunos tips para hacer más llevadera las situaciones:



Dieta balanceada y saludable



Descansar ocho horas al día



Caminar y hacer ejercicio de manera periódica



Limitar el consumo de cafeína y alcohol



Evitar el cigarrillo y las drogas



Balancear actividades recreativas y responsabilidades

NEUROTRANSMISORES

- Se produce ante situaciones de tensión para ayudarnos a enfrentarlas.
- La liberación de esta hormona está controlada por el hipotálamo.
- Respuesta a situaciones estresoras.
- A un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre.



¿Cómo afecta el estrés al sistema endocrino?

Cuando son activadas, movilizan energía almacenada hacia los músculos, lo que provoca:

- Una elevación en la frecuencia cardíaca,
- La presión sanguínea y la frecuencia respiratoria,
- Inhabilita al mismo tiempo procesos metabólicos como la digestión, la reproducción, el crecimiento y la inmunidad.



Técnicas para reducir el estrés

1. Organízate y delega tareas.
2. No olvides reír.
3. Los aromas como terapia.
4. Duerme más.
5. Medita y controla la respiración.
6. La relajación progresiva.
7. Haz ejercicio regularmente.



Como afecta en las relaciones interpersonales

Nuestro estado de ánimo, repercute a los demás ya sea en malas contestaciones, tristeza generalizada y falta de energía.

Después del trabajo nos frustramos con nosotros mismos o con nuestra propia pareja, hijos o nuestros propios padres



Vida laboral

Cuando se tiene exceso de trabajo en donde se produce una sobrecarga de tensión en todo el organismo, y provoca la aparición de enfermedades y alteraciones en la salud.

