



ESTRES

NATALY Y BRISSA

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc



TIPOS

01

ESTRÉS NORMAL

Las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles

02

ESTRÉS PATOLÓGICO

Cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas

03

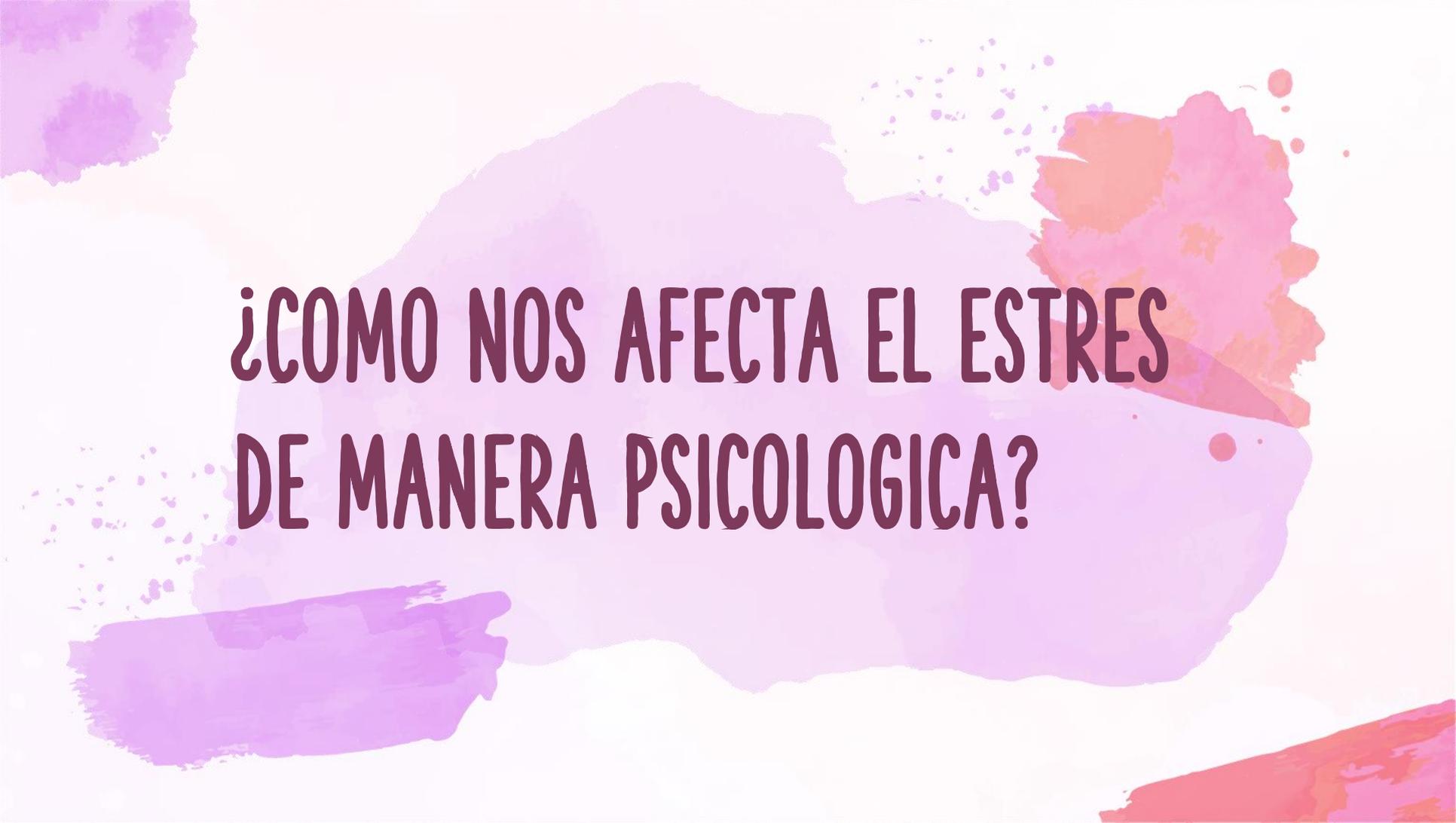
ESTRÉS LABORAL

Se le llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos, las capacidades y/o las necesidades del trabajador.

04

ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO

Es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural. A consecuencia de estos traumas, la persona tiene pensamientos aterradores con frecuencia, relacionados con la situación que vivió. Este tipo de estrés puede aparecer en personas de todas las edades, pero los niños son particularmente propensos a sufrirlo.

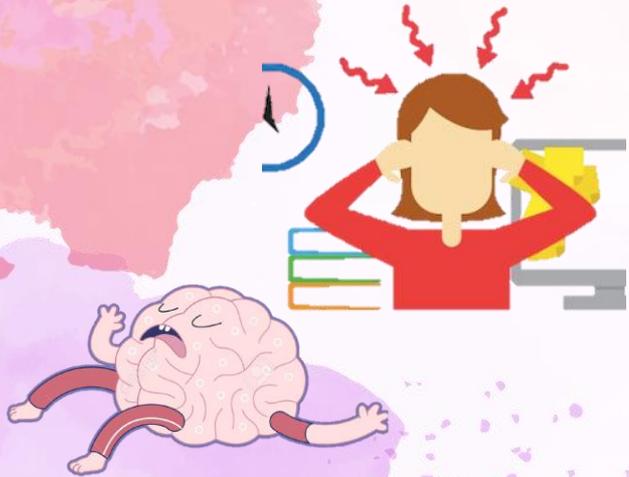


**¿COMO NOS AFECTA EL ESTRES
DE MANERA PSICOLOGICA?**

Alteraciones psicológicas y mentales

Las alteraciones físicas y mentales, que se presentan como consecuencias del estrés, son:

- Trastornos de ansiedad
- Ansiedad generalizada
 - Ataque de pánico
 - Fobia
- Trastorno obsesivo y compulsivo
- Trastornos del estado de ánimo



Transtornos de ansiedad

La ansiedad y el estrés son dos tipos de padecimientos distintos. Erradamente, se les confunde como si se tratara de una misma enfermedad. Sin embargo, el estrés podría ocasionar una reacción de ansiedad. Es así como, ante algún desencadenante del estrés, la persona sufre una emoción desagradable.

Por otra parte, se debe considerar que la ansiedad es una reacción de alerta. Lo anterior quiere decir que no es negativa en esencia. Ahora bien, si la ansiedad se presenta de forma excesiva, puede causar problemas severos. De manera que la ansiedad producida por el estrés afecta el comportamiento. Igualmente altera el estado psicofisiológico de la persona. **Ansiedad generalizada** Este tipo de alteración equivale a una ansiedad crónica. El estrés puede originar síntomas intensos de ansiedad, se identifica como consecuencia del estrés cuando no puede controlarse. También se determina como una alteración a causa del estrés, cuando no se identifica una causa real que provoque los síntomas de la ansiedad.



Ataque de pánico

Este tipo de alteración psicológica o mental se da como un miedo intenso que aparece repentinamente.

El ataque de pánico incluye la sensación de pérdida de control.

Algunos de los síntomas de los ataques de pánico a causa del estrés son dolor de pecho, mareo, temblor, entre otros.



Fobia

La fobia se da como consecuencia del estrés.

Generalmente, es acompañada con pánico intenso y angustioso.

Las fobias no siempre son alteraciones producidas por el estrés.

Pero pueden desencadenarse debido a circunstancias estresantes



Trastorno obsesivo compulsivo

Este tipo de trastorno, como alteración provocada por el estrés, se manifiesta como pensamientos o ideas intrusivas.

La persona que sufre de estrés no puede controlar tales ideas o pensamientos.

Es así como se originan conductas repetitivas o rituales, como un intento de neutralizar la angustia producida por el estrés



The background features abstract watercolor splashes in shades of pink, purple, and red on a light cream-colored surface. The central focus is a large, textured pink blotch. The text is centered horizontally and vertically within this pink area.

TRANSTORNOS DEL ESTADO DE ANIMO

Trastornos del estado de ánimo

Estas alteraciones psicológicas o mentales se dan con episodios de estrés prolongado. Es así como se originan sensaciones como:

Depresión

Culpa

Inquietud

Desesperanza

Irritabilidad.

El estrés puede crear un círculo vicioso e interminable

Esto ocurre ya que, al producir depresión, esta al mismo tiempo incrementa los niveles del estrés.

De igual forma, el estrés puede ocasionar otros tipos de trastornos como:

Trastornos alimentarios

Trastorno bipolar

Conductas perniciosas

Entre otros.



Que enfermedades fisiológicas nos produce el estrés

Problemas en la piel

Si sufres de un alto nivel de estrés, puedes empezar a sentir picazón o irritación en la piel. Además, esto puede provocar que te salga acné o que se te empiece a caer más el pelo

Dolores de cabeza

Otro de los males que te genera el estrés es el dolor de cabeza. Cuando estás estresado, tu cabeza trata de pensar demasiado y controlar las emociones, llegando a causar dolores. Para poder evitarlo, intenta realizar una actividad física diaria que logre distraerte

Problemas cardiacos

El estrés en el cuerpo genera una alta presión arterial que puede llegar a causar diferentes problemas en el corazón que podrían llegar hasta un paro cardíaco.

Desgarres musculares

Si vas a realizar alguna actividad física, debes estirar y estar lo más relajada posible. Si lo haces estresada, tus músculos estarán tensos y correrán más riesgos de sufrir algún tipo de lesión

Problemas mentales

En las mujeres, el estrés excesivo puede llegar a alterar el ciclo menstrual. Esto se debe a que las hormonas sexuales y las que se producen por el estrés se regulan por la misma glándula: el hipotálamo

Miopia

Los problemas de visión también pueden ir apareciendo si tratas de leer u observar cosas cuando estás estresada. Pasas muy rápido encima de lo que tratas de leer y la vista se cansa y se puede empezar a dañar

Como afecta el estrés en las relaciones interpersonales

El estrés como causa de problemas en las relaciones. El estrés puede estar generado por causas ambientales, enfermedades, problemas en diferentes áreas de nuestra vida, forma de pensar, actitud, etc. Independientemente de la causa original, el estrés y sus efectos repercuten en nuestras relaciones, creando conflictos y mayor estrés.

Algunas de las consecuencias del estrés son:

- Descuidamos nuestras responsabilidades.
- reaccionamos de manera exagerada,
- desquitamos nuestro malestar o coraje, con otras personas,
- nos aislamos o demandamos demasiada atención,
- disminuye nuestra capacidad para negociar o tomar decisiones,
- se nos olvidan cosas que pueden ser importantes para otras personas,
 - pensamos negativamente,
- estamos tan centrados en nosotros mismos y en nuestro problema que dejamos de tomar en cuenta las necesidades de los demás,
 - podemos tener arrebatos de furia,
- aumenta la propensión a depender de conductas adictivas como alcohol, droga o comida.

Que tipos de neurotransmisores liberamos cuando estamos estresados

Cortisol. Es una de las principales hormonas involucradas en el estrés con múltiples efectos en nuestro organismo. Es una hormona esteroide generada por la glándula suprarrenal. Ésta se segrega en situaciones de estrés. Su función principal es aumentar la glucemia en la sangre. De forma que ante la amenaza que el cuerpo está viviendo, este azúcar permite generar suficiente energía para dar respuesta ante esa posible emergencia. A su vez, el cortisol genera también el aumento de la eliminación renal de agua (es por ello que cuando estamos nerviosos hay más tendencia a hacer pipí) y la inhibición de la respuesta inmunitaria. Esta inhibición ante un estrés mantenido puede dar lugar a una leve inmunodepresión. Pudiendo llegar a generar: problemas de coagulación en sangre, más procesos infecciosos oportunistas, reaparición de enfermedades autoinmunes e inflamatorias, etc.

- Serotonina. Es una de las hormonas consideradas como antidepresivo natural, popularmente conocida como la hormona de la felicidad. Esta hormona en unión con la endorfina, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor y tienen un efecto de analgesia y sedación. Junto a la dopamina, es la que modula el placer. Y con la oxitocina, la hormona del amor, genera sentimientos de amor, altruismo y tranquilidad. Responsable también de la dilatación del cuello del útero.

En el momento en que se vive en un estrés mantenido, el cerebro comenzará a reducir la producción de alguna de estas sustancias. Ello provoca que el estado de ánimo pase a ser más de irritabilidad, hastío, etc.

- Acetilcolina. Es un neurotransmisor responsable de la transmisión de los impulsos nerviosos. Por lo que ante el estrés, se verá afectado para reducir la respiración y los latidos del corazón.

- Adrenalina. Es una hormona con funciones de neurotransmisor producida en las glándulas suprarrenales y en algunas áreas del sistema nervioso central. Una de sus funciones es cambiar la actividad de, por ejemplo, el corazón. Y su función principal será prepararnos para la huida ante una amenaza. Para ello, disminuirá, entre otras funciones, el flujo sanguíneo hacia el intestino para redirigirlo hacia los músculos necesarios para realizar el movimiento de esa posible huida.

- Noradrenalina. Este neurotransmisor está involucrado en el estrés. De sus funciones principales destacan un aumento en la atención de vigilancia y mejora la capacidad de reacción ante posibles acontecimientos peligrosos.

¿COMO ME AFECTA ESTAR ESTUDIANDO MEDICINA EN MI ESTRÉS?





GRACIAS