



Estrés

Que es

El **estrés** es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El **estrés** es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En las personas, el estrés puede ser físico (como tener una enfermedad), emocional (como sentir tristeza por la muerte de un ser querido) o psicológico (como sentir temor).



Cómo influye el estrés

Cuando siente **estrés** de corta duración puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión. Si el nivel de **estrés** aumenta o dura por más tiempo, puede tener otros efectos físicos o emocionales: Cansancio excesivo, depresión. Dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas.



Que enfermedades puede causar

el estrés puede causar en tu salud diferentes daños:

- Problemas en la piel.
- Dolores de cabeza.
- Problemas cardíacos.
- Desgarros musculares.
- Problemas mentales.
- Trastornos menstruales.
- Miopía

Síntomas
ESTRÉS



DOLOR DE CABEZA
PROBLEMAS DE SUEÑO
COMER EN EXCESO
IRRITABILIDAD
RETRAIMIENTO SOCIAL
TENSIÓN MUSCULAR

FATIGA
CAMBIOS EN EL DESEO SEXUAL
ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS
PROBLEMAS DE SUEÑO
MALESTAR ESTOMACAL
AGITACIÓN

 **Espacio Vida**
PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA

Como daña el estrés nuestras relaciones interpersonales

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:



Que tipo de neurotransmisores liberamos cuando estamos estresados

Algunos de los neurotransmisores son:

- Cortisol.
- Serotonina.
- Acetilcolina
- Adrenalina.
- Noradrenalina.



Como ha afectado el estrés al estar en la carrera de medicina



bibliografía

<https://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2015/07/11/enfermedades-que-puede-causar-el-estres>

<https://www.hormone.org/pacientes-y-cuidadores/el-estres-y-su-salud>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda.>

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/relaciones-estres.html>

http://www.facmed.unam.mx/publicaciones/ampb/numeros/2007/04/f_1erArticulo.pdf