



Estrés

Valeria Esthefanía Santiago López
Avilene del Rocío Argüello Tovar

¿Qué es el estrés?

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.



¿Cuáles son las principales causas del estrés?

- 1. Factores económicos. El dinero es necesario para vivir, así que si no se tienen suficientes ingresos, puede ser un gran quebradero de cabeza.
- 2. Sobrecarga de trabajo. Ante estas situaciones, lo mejor es hablar con tu superior. Y si eres el jefe, aprender a delegar.
- 3. Falta de satisfacción laboral. Sentirse cómodo en el trabajo y tener la oportunidad de hacer lo que te gusta es algo que cada vez menos empleados pueden hacer, por desgracia.
- 4. Relaciones personales. Todos necesitamos sociabilizar, y cuando las cosas no salen bien con las personas de nuestro alrededor, es normal que nos afecte.



- 5. Atención a la familia. El primer núcleo con el que tenemos contacto en nuestra vida, normalmente suele acompañarnos hasta el final. Es normal querer atenderles como es debido. Sobre todo cuando los abuelos o padres se hacen mayores y quieres recompensarles por todo lo que han hecho por ti.
- 6. Presión en vacaciones. Las vacaciones supuestamente son para disfrutar, pero mucha gente no se lo toma así. Es más, hay personas que sienten estrés por no estar trabajando. Otras simplemente se ponen nerviosas por salir de su “zona de confort”.
- 7. No decir nunca “no”. Grave error que puede traerte consecuencias. Aprender a decir “no” es mucho más importante de lo que algunos creen.
- 8. No tener tiempo libre. ¿Quién puede permitirse el lujo de no tener tiempo libre para disfrutar y no estar estresado? Muy necesario, o terminarás volviéndote loco.



- 9. Obsesionarse con la perfección. Es comprensible que existan personas que quieran que todo salga perfecto, el problema es que la perfección no existe. Si intentar lograrlo se convierte en una obsesión... Problema.
- 10. Falta de interés. Este síntoma normalmente afecta a personas que no encuentran nada que les motive. Por eso la búsqueda de nuestros sueños nunca debe cesar.
- 11. Desorden y confusión. Sentirse confundido es un sentimiento que todas las personas viven alguna vez, e incluso tener “desordenada” la cabeza es más común de lo que creemos. Lo que ocurre es que pocas personas lo comparten.



Consecuencias psicológicas

- Preocupación excesiva
- Obsesiones
- Incapacidad para tomar decisiones
- Sensación de confusión
- Incapacidad para concentrarse
- Dificultad para mantener la atención
- Sentimientos de falta de control
- Sensaciones de desorientación
- Frecuentes olvidos
- Bloqueos mentales
- Hipersensibilidad a las críticas
- Mal humor
- Mayor susceptibilidad a sufrir accidentes
- Consumo de fármacos, alcohol y tabaco



Consecuencias físicas

La respuesta fisiológica del estrés implica a tres sistemas que pueden verse afectados:

- Endocrino
- Nervioso
- Inmunológico

El estrés en dosis elevadas conduce a cambios estructurales y fisiológicos, a enfermedades del corazón, incluso a la muerte.

- La secreción de ciertos mineralocorticoides en respuesta al estrés induce a una vasoconstricción de los vasos sanguíneos que favorece la aparición de las enfermedades hipertensivas y puede provocar lesiones articulares de tipo reumático.
- El estrés puede tener efectos negativos sobre el sistema inmunitario, ya que inhibe sus respuestas alterando el papel de los leucocitos y su circulación, así como la disminución de su producción.



El estrés puede afectar al corazón, los vasos sanguíneos y el riñón, incluye ciertos tipos de artritis y afecciones de la piel. Alteraciones físicas ante situaciones de estrés mantenido:

- Acné
- Aerofagia
- Aftas
- Alopecia
- Angina de pecho
- Arritmias cardíacas episódicas
- Artritis reumatoide
- Asma
- Diabetes
- Cefalea tensional
- Colitis ulcerosa
- Diarrea
- Dispepsia
- Dolor crónico
- Epilepsia
- Estreñimiento
- Hipertensión
- Hipoglucemia
- Infarto de miocardio
- Insomnio
- Lumbago



- Migrañas
- Muerte súbita
- Náuseas
- Obesidad
- Vómitos
- Predisposición a los accidentes
- Psoriasis
- Seborrea
- Síndrome de intestino irritable
- Suicidio
- Temblores
- Trastorno esquizofrénico
- Trastornos menstruales



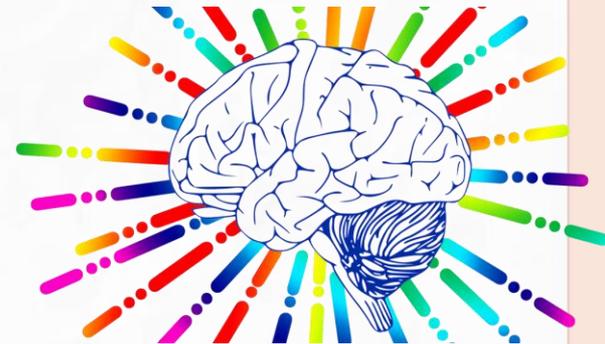
¿Cómo afecta el estrés en mis relaciones?

- Problemas en la relación de pareja: deterioro afectivo, sexual. Riesgo de ruptura especialmente en relación con el alcohol, ludopatía u otras adicciones.
- Problemas con los hijos: deterioro de la relación con ellos, efecto negativo en su educación, en los estudios y en el control de las relaciones sociales de los mismos.
- Deterioro económico del ámbito familiar.
- Deterioro o pérdida de relaciones con otros familiares (padres, hermanos...)
- Repercusión global en la unidad familiar.



Tipos de neurotransmisores se liberan con el estrés

- **Noradrenalina:** La noradrenalina es un neurotransmisor sintetizado por las neuronas del cerebro y por el sistema endocrino. Es muy similar a la adrenalina e igual que esta, recibe el nombre de “hormona del estrés”
- **Serotonina;** muy relacionado con el control de las emociones y el estado de ánimo, aunque cumple también otro tipo de funciones: Regula el apetito causando la sensación de saciedad.
- **Acetilcolina:** La acetilcolina es un neurotransmisor sintetizado por las neuronas del sistema nervioso periférico, es decir, los nervios que no están ni en el cerebro ni en la médula espinal y que comunican este sistema nervioso central con todos los órganos y tejidos del cuerpo, formando una red de “telecomunicaciones”.



- **Neuropéptido:** Se conocen más de 100 neuropéptidos transmisores; desempeñan diversos papeles en el sistema nervioso, incluyendo la regulación de sueño y despertar, emoción, recompensa, alimentación y balance energético, dolor y analgesia, y aprendizaje y memoria.
- **GABA:** es un importante neurotransmisor inhibitorio: reduce la actividad del sistema nervioso central y bloquea ciertas señales del cerebro. Sin GABA, el cerebro estaría “prendido” todo el tiempo. El GABA es necesario para producir un efecto calmante que desacelera y reduce el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, además de favorecer la relajación para conciliar el sueño
- **Dinorfina:** sus funciones están relacionadas con el aprendizaje y la memoria, el control emocional, la respuesta al estrés y el dolor.



¿CÓMO ME AFECTA ESTAR ESTUDIANDO LA CARRERA DE MEDICINA EN MI ESTRÉS?



GRACIAS

