

Estrés

Estrés

!!
!

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

!!!

Estrés

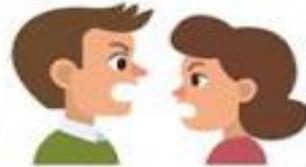
Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

!!!



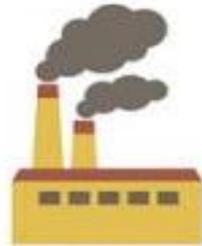
Estrés

Estrés



!!!

!!!



Estrés

Estrés



Estrés



¿Que 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.



¿Cuáles son las principales causas del estrés?



Causas externas:

- Cambios inesperados
- Problemas familiares y económicos
- Exceso de trabajo
- Incomodidad en el ambiente

Causas internas:

- Traumas
- Autoestima
- Problemas psicológicos
- Ser perfeccionista
- Alimentarse mal
- Dormir poco



Síntomas del estrés

- Ansiedad
- Miedo
- Dificultad para concentrarse
- Preocupación por el futuro
- Tristeza
- Llanto
- Reacciones impulsivas
- Consumo del alcohol y tabaco



Tipos de estrés

- Estrés agudo
- Estrés agudo episódico
- Estrés crónico

Cambios físicos

- Dolores de cabeza frecuentes
- Diarrea o estreñimiento
- Cansancio excesivo
- Decaimiento.
- Mandíbula rígida
- músculos tensos



Repercusiones del estrés en la salud

Efectos fisiológicos:

- Aumento de la tasa cardiaca
- Tensión muscular
- Dificultad para respirar

Efectos cognitivos:

- Preocupaciones
- Dificultad para tomar decisiones
- Sensación de confusión



Patologías por estrés crónico

- Gastritis
- Insomnio
- Migraña
- Oditisnerviosa
- Hipertensión arterial
- Infarto al miocardio
- Trombiscerebral



Como controlar el estrés

