



Universidad del sureste
Campus Comitán



Lizeth Guadalupe Ramírez Lozano

Sandy Naxchiely Molina

Psicología médica

Mapa conceptual

1°B

Comitán de Domínguez Chiapas 18 de noviembre de 2022



Estrés

¿Qué es?

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.

es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

Problemas de salud

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales

Signos

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

Causas

- Casarse o divorciarse
- Empezar un nuevo empleo
- La muerte de un cónyuge o un familiar cercano
- Despido
- Jubilación
- Tener un bebé
- Problemas de dinero
- Mudanza
- Tener una enfermedad grave
- Problemas en el trabajo
- Problemas en casa

Tipos

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas.

Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico.

Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se dé cuenta que es un problema.

Tratamiento

Los medicamentos son una de las formas más eficaces de tratar del dolor. Los analgésicos, los analgésicos tópicos y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos suelen ser una opción bastante válida. El dolor se puede combatir también con tratamiento no farmacológico. La aplicación de compresas frías o calientes, la práctica de ejercicio, y algunos cambios de conducta pueden funcionar a la hora de combatir el dolor y mejorar el estado de la persona.



¿Qué es?

Es una percepción sensorial, localizada y subjetiva con intensidad variable que puede resultar molesta y desagradable en una parte del cuerpo. El dolor es el resultado de una estimulación por parte de las terminaciones nerviosas sensitivas de la zona.

Es el síntoma fundamental de inflamación o problema en una zona, y su aparición alerta de la presencia de un problema o enfermedad.

El dolor

Causas

Existen numerosas causas por las que el dolor puede aparecer en una persona. Dolor de espalda y **dolor cervical**: problemas en los discos, espasmos, tensión muscular, traumatismos y accidentes, fracturas, esguinces, caídas... A su vez, existen enfermedades relacionadas que pueden ocasionar dolor en el paciente, como por ejemplo la artritis, el **embarazo**, la **escoliosis**, la presencia de piedras en los riñones, una **endometriosis**, **lumbalgia**, **ciática**.

Dolor neuropático

Se trata del dolor causado por una lesión o una disfunción en el sistema nervioso. En este caso, el origen del dolor está en un daño en las fibras nerviosas. Este dolor no tiene una función clara y resulta difícil de diagnosticar.

Tipos

- **Dolor agudo**: Es una manifestación temporal del dolor, como por ejemplo una quemadura.

el dolor crónico es principalmente un dolor constante y que se mantiene en el tiempo por diversas enfermedades o problemas.