ESTRES

CAUSAS

Se manifiesta en una primera fase de activación o preparación de la persona frente a este estímulo.

- Puede ser la pérdida de un ser querido,
- la quiebra económica
- frente a una boda.
- ETC.

SINTOMAS

FISICO

Desgaste a nivel celular y envejecimiento**,** Rigidez en la mandíbula y el cuello, Problemas a nivel sexual, Cansancio constante y prolongado, Problemas estomacales, Diarrea**,** Dolor de cabeza**,** Cambios en el peso, Problemas cardiovasculares y esqueléticas.

PSICOLOGICO

Mala memoria, Cambios de la conducta, Problemas de salud mental

PREVENCION

- **Prevenir es el exceso de estrés.**
- Es beneficioso saber **detectar este estrés y ver si se repite de forma innecesaria** para poder frenarlo y evitar poner en riesgo la salud y el bienestar.

TIPOS

ESTRÉS AGUDO

Es un estrés que se ocasiona en un breve periodo de tiempo y normalmente desaparece con rapidez.

ESTRÉS CRÓNICO

Se padece durante un periodo de tiempo más prolongado que el estrés agudo. Este tiempo puede variar desde varias semanas a meses.

DIAGNOSTICO

Exploración por parte de algún experto.

Estos realizarán uno o varios cuestionarios que permitirán identificar los casos de pacientes que padecen estrés.

- Escala de estrés percibido.

TRATAMIENTO

- Admitir y reconocer que hay situaciones que no se pueden
- Alejarse lo máximo de la fuente potencial del estrés.
- Hacer ejercicio de forma regular para liberar tensiones.
- Adoptar una postura más positiva ante los problemas y las situaciones complejas.
- Aprender técnicas de relajación, realizar actividades como **yoga** o Pilates.
- Aprender a poner límites si el estrés se origina por el exceso de tareas.
- Mantener una dieta saludable y equilibrada, como la **mediterránea**.