



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Magdiely Martínez Alvarado

Nombre del tema: Estrés

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología medica

Nombre del profesor: Dra. Paulina Maribel Juárez Rodas

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Grado: 1 grupo: A

Fecha: 17 de diciembre de 2022

ESTRÉS

Según la OMS es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo como respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante situaciones que nos resaltan desafiantes o amenazadoras.

CONSECUENCIAS

- Aumento del latido del corazón.
- Aumento de la presión sanguínea
- Dilatación de las pupilas
- Aumento de sangre en músculos.
- Problemas del corazón
- Afecciones neurológicas



PREVENCIÓN

- Sonríe
- Haz ejercicios físicos
- Come saludable
- Técnicas de relajación
- Relaciones sociales
- Escucha música
- Sale a pasear.



EFFECTOS EN EL CUERPO

- Cerebro: Dificultad para concentrarse, mal humor.
- Piel: Pérdida de cabello, uñas quebradizas, acné.
- Intestino: Hinchazón, constipación, diarrea.
- Sistema reproductor: Disminución en la reproducción de hormonas, disminución del líbido.
- Cardiovascular: Colesterol alto, presión sanguínea alta, ataque cardíaco.



IMPORTANTE

La Asociación Americana de Medicina afirma que el 60% de las enfermedades y dolencias son creadas por el estrés

Síntomas del estrés

