

# Estres

## DIAGNOSTICO, TRATAMIENTO Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRES

experiencia de anticipar o percibir adversidad en nuestros esfuerzos orientados a una meta

Tipos de estresores:

<b>Afectivos</b>	<b>Conductuales</b>	<b>Corporales</b>
Irritabilidad	Comer demasiado	Sudoración
Ansiedad	Comer poco	Dolor de espalda
Síndrome de estar quemado ( <i>burnout</i> )	Atracones de comida	Dolor de pecho
Depresión	Abuso de alcohol	Riesgo de obesidad infantil
Sensación de inseguridad	Abuso de drogas	Disfunción eréctil
Olvidos	Aumento en el consumo de tabaco	Desmayos
Problemas de concentración	Retraimiento social	Dolor de cabeza
Cansancio	Lloro frecuente	Hipertensión
Tristeza	Problemas de relación	Pérdida de la libido
Fatiga		Menor inmunidad ante las enfermedades
		Dolor muscular
		Dificultades de sueño
		Molestias estomacales

## Deteccion del estres

Una alta reactividad al estrés se asociaría a un aumento del riesgo de padecer alguna enfermedad tras la exposición repetida a estrés. Otra variable que estaría afectando a la validez de las medidas de respuesta al estrés serían las características potenciales de cada estresor específico.

Esta escala ofrece puntuaciones diferenciadas en función del país y el género. Las mujeres puntúan más alto en la mayoría de las escalas.

## Diagnostico del estres

Dentro del diagnóstico clínico ante situaciones de estrés merece un especial detenimiento conocer el trastorno por estrés posttraumático (TEPT) por sus graves repercusiones psicobiológicas. Se trata de un diagnóstico psiquiátrico que experimentan las personas ante la exposición a un suceso que implica una amenaza para su vida y produce miedo, impotencia y/o horror.