



# El estrés

## Causas

- 1- Diarrea o estreñimiento
- 2- Mala memoria
- 3- Dolores y achaques frecuentes
- 4- Dolores de cabeza
- 5- Falta de energía o concentración
- 6- Problemas sexuales
- 7- Cuello o mandíbula rígidos
- 8- Cansancio
- 9- Problemas para dormir o dormir demasiado
- 10- Malestar de estómago
- 11- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- 12- Pérdida o aumento de peso

## ¿Qué 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

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

## Efectos

### Inmediatos

Reacciones

Sistema Nervioso Autónomo

### A largo plazo

Afectan

Sistema inmunológico

Sistema nervioso

Sistema circulatorio

Sistema endocrino