



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Roxana de los Ángeles Gutiérrez Méndez

Nombre del tema: 4.6 estrés y enfermedad

Nombre de la Materia: Psicología social

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina

Nombre de la Licenciatura: Psicología general

Cuatrimestre: 7°

Bibliografía

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral#:~:text=Tipo%20de%20estr%C3%A9s%20donde%20la,lo%20la boral%20y%20lo%20personal.>

[https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf.](https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf)

4.6 ESTRÉS Y ENFERMEDAD



El Estrés desvía la energía de nuestro sistema inmunitario que lucha contra las enfermedades, dejándonos más vulnerables a las infecciones y tumores malignos

El estrés magnifica la gravedad de las infecciones respiratorias y de los síntomas experimentados



Las parejas de recién casados que se disgustan mientras discuten problemas sufrieron más supresión del sistema inmunitario al día siguiente. Cuando la gente se estresa debido a conflictos maritales, las lesiones por punción causadas en el laboratorio requirieron un día o dos más para sanar.



El estrés laboral puede ser descorazonador. Puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando consecuencias no solo en su salud sino también en su entorno más próximo con un desequilibrio.



Hay tres fases de estrés
Fase 1: reacción de alarma
Fase 2: de resistencia
Fase 3: de agotamiento



El estrés aumenta la producción de proteínas inflamatorias. En consecuencia, aquellos que experimentan estrés social, incluyendo niños criados dentro de familias abusivas, son más propensos a respuestas inflamatorias



Inflamación persistente contribuye al asma, obstrucción de las arterias y depresión