

Universidad del sureste campus Comitán



Séptimo cuatrimestre.

Psicología Social

Maestra:

Súper nota: Sandy Naxchieli Molina Román

El estrés y Enfermedad.

Alumna: Lourdes Ruiz López.

Ocosingo Chiapas a 04 de Diciembre del 2022.

Estrés y enfermedad

Las personas que atraviesan por experiencias estresantes son más vulnerables a la enfermedad.

Desvía la energía del sistema inmunitario.

Vulnerables a las infecciones y tumores malignos.



Factores desencadenantes del estrés, el duelo, divorcio, desempleo, cuidado de un familiar

Aterrizaje de un vuelo.

La tensión de un examen semanal,

Se ha asociado con la depresión de las defensas inmunitarias.

El estrés magnifica la gravedad de las infecciones respiratorias.

Los recién casados que se disgustan sufrieron supresión del sistema inmunitario.

Entre los varones y jóvenes adultos, el divorcio aumenta el riesgo posterior de una muerte temprana.





Estrés laboral importante pronostico 88% de aumentos de riesgo de infarto al miocardio.

Dinamarca, un estudio con enfermeras encontró que aquellas que informaron presiones laborales fuertes tuvieron 40% de aumento el riesgo de cardiopatía.

Niños creados en familias abusivas son propensos a respuestas inflamatorias como el asma, obstrucción arterias y depresión.



Todos necesitamos cierto grado de Estrés hasta para levantarse de la cama.

Cuando los niveles de estrés aumentan se activa el eje hipotalámico pituitario adrenal y el sistema nervioso simpático, traduce en aumento cortisol y epinefrina.

Combatir el estrés.

Abordarlo desde una perspectiva psicosocial con enfoque multidisciplinario.

Psicofarmacológico

Físico

Nutricional.

Prácticas de:

Meditación.

Yoga.

Ejercicio.

Cantar, escuchar música, mantener el lazo de comunicación con personas cercanas.

Mi cara cuando me dicen que las pelotas anti-estrés son para apretarlas y no para lanzarlas a las personas que me estresan.



La educación juega un papel de suma importancia, así como la psicoterapia en las diferentes etapas de la vida, sobre todo el dejar de seguir roles impuestos por la sociedad que no son los sueños y las metas de las personas. El aprender a decir NO, entre el conocimiento del ser son piezas fundamentales para evitar el estrés.

La OMS debe de implementar un plan encaminado a priorizar la salud mental de las personas, desde el proceso de gestación hasta la vejez, en el cual la función de la prevención tiene un gran impacto y mucho menos costoso que el tratamiento y la reparación del daño.



Bibliografía:

Antología Proporcionada por la universidad, Psicología social