



ESTRES

Nombre: Alessandra Resendiz Estrada

Docente: Stefany Hernández Cruz

Materia: Psicología y Salud

Licenciatura en enfermería



Infografía



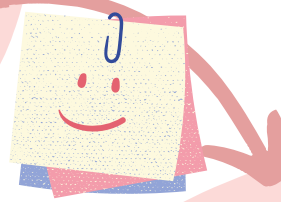
ESTRES



1

¿Qué es?

SE PUEDE DEFINIR EL ESTRÉS COMO UN ESTADO DE PREOCUPACIÓN O TENSIÓN MENTAL GENERADO POR UNA SITUACIÓN DIFÍCIL. TODAS LAS PERSONAS TENEMOS UN CIERTO GRADO DE ESTRÉS, YA QUE SE TRATA DE UNA RESPUESTA NATURAL A LAS AMENAZAS Y A OTROS ESTÍMULOS.



2

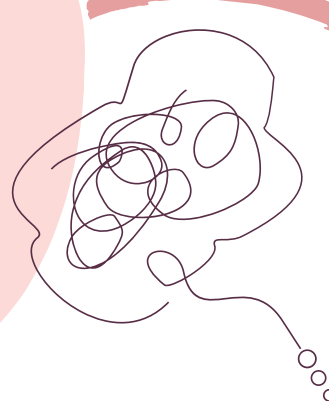
¿Cómo nos afecta?

EL ESTRÉS AFECTA TANTO A LA MENTE COMO AL CUERPO. ES POSITIVO TENER UN POCO, PUES NOS AYUDA A REALIZAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS, PERO CUANDO EL ESTRÉS PASA A SER EXCESIVO TIENE CONSECUENCIAS FÍSICAS Y PSÍQUICAS. SIN EMBARGO, PODEMOS APRENDER A LIDIAR CON ÉL PARA SENTIRNOS MENOS ABRUMADOS Y MEJORAR NUESTRO BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL.

3

Signos del estrés

CUANDO TENEMOS ESTRÉS NOS RESULTA DIFÍCIL RELAJARNOS Y CONCENTRARNOS, Y PODEMOS SENTIRNOS ANSIOSOS O IRRITABLES. ADEMÁS, EL ESTRÉS PUEDE CAUSAR DOLOR DE CABEZA O DE OTRAS PARTES DEL CUERPO, MALESTAR GÁSTRICO, DIFICULTADES PARA DORMIR O ALTERACIONES DEL APETITO (COMER MÁS O MENOS DE LA CUENTA). CUANDO EL ESTRÉS SE CRONIFICA, PUEDE AGRAVAR PROBLEMAS DE SALUD Y DAR LUGAR A UN AUMENTO DEL CONSUMO DE TABACO, BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y OTRAS SUSTANCIAS.



4

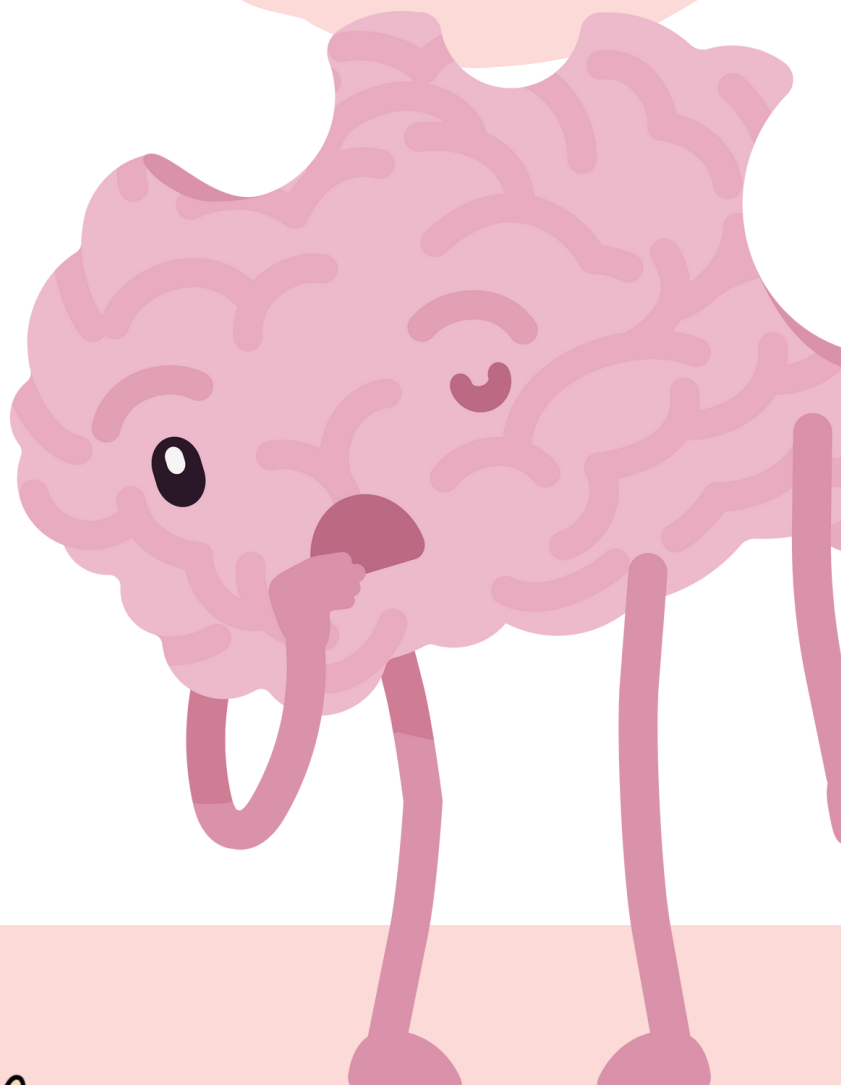
¿Cómo puedo controlar el estrés?

SIGA UNA RUTINA DIARIA
DUERMA MUCHO
LLEVE UNA DIETA SALUDABLE
HAGA EJERCICIO CON REGULARIDAD
NO PASE DEMASIADO TIEMPO CON LAS NOTICIAS

5

Prevención

ES BENEFICIOSO SABER DETECTAR ESTE ESTRÉS Y VER SI SE REPITE DE FORMA INNECESARIA PARA PODER FRENARLO Y EVITAR PONER EN RIESGO LA SALUD Y EL BIENESTAR.



Bibliografia

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>