

**Universidad del sureste
Lic. En Enfermería**

Maria Fernanda Mina Gutiérrez



**Maestra:
Stefany Hernández Cruz**

**Infografía
“Estrés”**



**Materia:
Psicología y Salud**

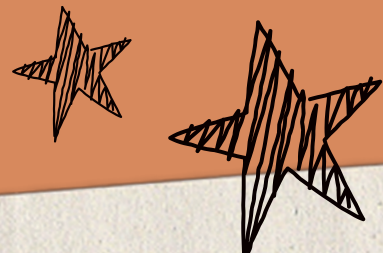
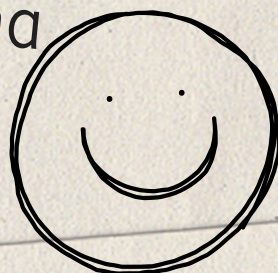
07/10/2023



Estrés

¿Qué es?

Es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.



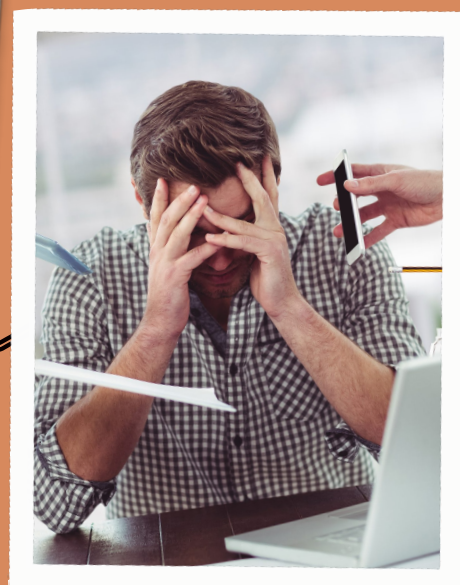
¿Cómo afecta?

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.



Signos del estrés

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).



¿Como se puede controlar el estrés?

- Aprenda a gestionar el estrés
- Siga una rutina diaria
- Duerma mucho
- Manténgase en contacto con los demás
- Lleve una dieta saludable



Bibliografía

- <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C>.

