

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

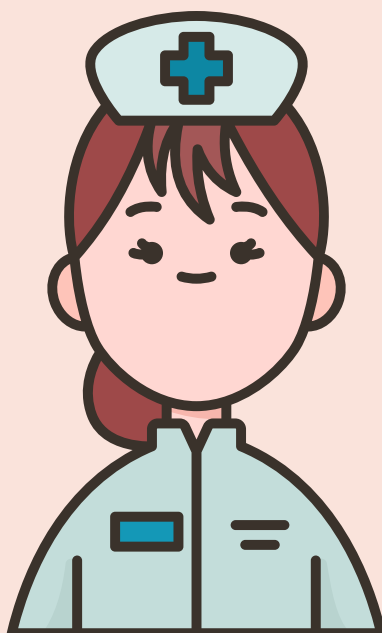


INFOGRAFIA

>> ESTRES <<

ALUMNA: HANNA MICHELL DE LOS
SANTOS SOLORIO

DOCENTE: STEFANY HERNANDEZ CRUZ



"ESTRES"

Es una respuesta del cuerpo a una situación que se percibe como amenazante o desafiante. Puede ser físico, como una lesión o enfermedad, o psicológico, como preocupaciones, miedo o presión.

TIPOS DE ESTRES

- **Estrés agudo:** se ocasiona en un breve periodo de tiempo. Puede aparecer cuando se vive un proceso nuevo o cuando se pasa por situaciones complicadas, como rupturas de pareja.
- **Estrés crónico:** Se padece durante un periodo de tiempo más prolongado. Suele aparecer cuando las personas no ven una salida a una situación compleja y deprimente.



SINTOMAS

El estrés puede causar diversos y distintos síntomas, tanto psicológicos como físicos. Los más habituales son:

Dolor de cabeza

Cansancio

Mala memoria

Ansiedad

Envejecimiento*

* Diarrea

Depresión

Insomnio



CAUSAS

Las causas del estrés son diferentes para cada persona. Algunas fuentes comunes de estrés incluyen:

- Casarse o divorciarse
- Empezar un nuevo empleo
- Muerte de un familiar cercano
- Despido
- Jubilación
- Problemas de dinero
- Mudanza
- Tener una enfermedad grave
- Problemas en el trabajo
- Problemas en casa



MANEJAR EL ESTRES

Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan estas medidas:

1. Establezca prioridades.
2. Manténgase en contacto con personas que pueden proporcionar apoyo emocional y de otra índole.
3. Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta como leer, hacer yoga o jardinería.
4. Evite pensar obsesivamente en los problemas.
5. Haga ejercicio con regularidad.



TRATAMIENTO

- Ejercicio para el estrés (mejora el estado de ánimo).
- Terapias de conversación (cambiar la forma de pensar).
- Medicamentos para el estrés
- Terapias complementarias como ejercicios de respiración y meditación para ayudar a relajarse y a controlar las situaciones estresantes.



BIBLIOGRAFIA

- <https://www.bupasalud.com.mx/salud/estres>
- <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres#>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>