



Institución: Universidad del Sureste

Alumno: Carlos Fernando Castro Ruíz

Semestre: 2do Parcial:1ro

Asignatura: Fisiopatología

Docente: Dr. Guillermo Solares

Fecha: 16/03/2024

Estrés



El estrés es un **estado de tensión física y emocional** originado como reacción a una estímulo o presión, ya sea positivo o negativo. Se trata de un estado de defensa que, en pequeñas dosis, ayuda al organismo a reaccionar y adaptarse a los acontecimientos.



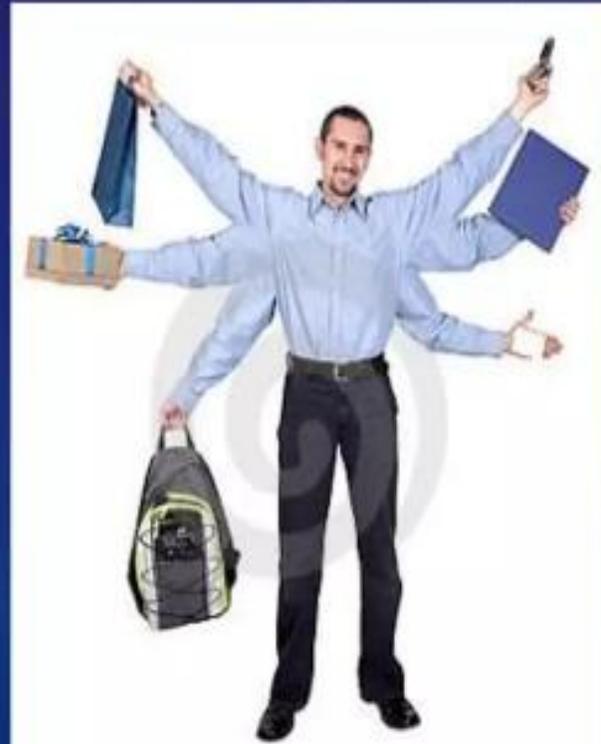
TIPOS DE ESTRES

- El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión a tales efectos, se han establecidos dos tipos de estrés. Uno de estos es positivo (Eustrés) y el otro es negativo (distrés)



EUSTRÉS

- Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para un función óptima.
- En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias.
- La persona con estrés positivo se caracteriza por ser optimista y creativo, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando.
- El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original



DISTRÉS

- Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, Según Hans Seyle (1935), representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable”, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado en pocas palabras es todo lo que produce una sensación desagradable



Algunos síntomas del ESTRÉS

Dolor de
cabeza

Abuso de
alcohol y drogas

Problemas
de sueño

Fatiga

Comer en
exceso

Cambios en el
deseo sexual

Irritabilidad

Malestar
estomacal

Retraimiento
social

Agitación

Tensión
muscular



CAUSAS DEL ESTRÉS

- Existen n factores que pueden producir estrés a los cuales, la literatura especializada, les llama estresores, los cuales son agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal. Los estresores se pueden dividir en tres categorías: psicosociales (mentales y sociales), bioecológicos (funciones orgánicas y medio ambientales) y personalidad (manejo de ansiedad/distrés).



PSICOSOCIALES

- Estos son el resultado de una interacción entre el comportamiento social y la manera en que nuestros sentidos y nuestras mentes estos comportamiento .en otras palabras se determina por el significado que le asignamos a los eventos de nuestras vidas en esta causa será diferente para cada persona porque cada quien tiene un patrón diferente algunos ejemplos son:
- Desengaños y Conflictos
- Problemas económicos
- Presión de tiempo
- Cambios en familia



BIOECOLÓGICAS

- Estas causas se originan de toda actividad derivada de nuestras funciones normales y anormales de los órganos y sistemas del organismo humano, incluyendo los que produce el ejercicio, y aquellos estresantes que surgen de nuestro ambiente físico y ecológico
- Funciones orgánicas: aquí se incluyen todo tipo de enfermedades causadas por bacterias, virus, sustancias tóxicas.
- Actividad física o ejercicio: son aquellos estresores que demandan al cuerpo una mayor cantidad de energía para realizar un esfuerzo deportivo.
- Factores ambientales: son condicionamientos del medio físico que nos obligan, de vez en cuando a una reacción de estrés, como: calor, frío, contaminación, etc.



PERSONALIDAD

- Se origina de la dinámica del propio individuo, su precepción sobre si mismo, y el significado que le asigna alas situaciones estresantes y que se manifiesta en actitudes y comportamiento de riesgo que resultan en alteraciones psíquicas y somáticas es pro eso que algunas personalidades parecen ser mas propensa que otras, existen 2 tipos de personalidad y son las siguientes:
- Tipo A: Estrés negativo
- Tipo B: Estrés positivo



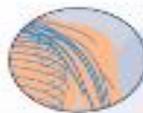
Algunas afectaciones

Clásicamente el estrés se define como una amenaza a la homeostasis, frente a la cual el organismo, para sobrevivir, reacciona con un gran número de respuestas adaptativas que implican la activación del sistema nervioso simpático y el eje hipotalámico-pituitario-adrenal.



Así reacciona nuestro cuerpo ante el estrés

El **estrés** es reconocido actualmente como el **asesino silencioso**. El **60%** de las **enfermedades** y **dolencias** son creadas por el estrés.



1. Sistema nervioso

El cuerpo desvía la energía para alejarnos del peligro. El nervio simpático estimula la producción de adrenalina y cortisol.



2. Sistema musculoesquelético

Los músculos se tensan y desencadena dolores de cabeza, migrañas, entre otros malestares.



3. Sistema cardiovascular

Los ataques de estrés aumentan el ritmo y la fuerza de los latidos. Episodios constantes de estrés pueden inflamar las arterias coronarias y conducir a un ataque cardíaco.



4. Sistema respiratorio

La respiración se dificulta y causa hiperventilación, puede llegar a desencadenar ataques de pánico en ciertas personas.



5. Sistema endocrino

El cerebro envía ciertas señales a las glándulas suprarrenales para producir cortisol y epinefrina (adrenalina). Cuando esto ocurre, el hígado libera más glucosa en la sangre, la cual nos da más energía para poder responder mejor ante una emergencia.

6. Sistema gastrointestinal

Ocasiona cambios en la alimentación y aumenta el consumo de alcohol y tabaco, causando reflujo y acidez.



7. Sistema reproductivo

En las mujeres, el estrés causa ciclos menstruales irregulares y dolorosos. En los hombres, el exceso de cortisol afecta la testosterona, la producción de espermatozoides y ocasiona impotencia.



Estrés crónico

Se desarrolla, porque el cuerpo siempre permanece en alerta aún cuando no hay peligro. Con el tiempo una persona puede tener serios problemas de salud, como:

- Problemas en la piel (acné o eczema)
- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes tipo I y II
- Obesidad
- Depresión o ansiedad

SOMOS CONCIENCIA

MSP

EL ESTRÉS PROVOCA CAMBIOS QUÍMICOS

El impacto negativo del estrés en el envejecimiento prematuro es innegable. El estado de nerviosismo asociado al estrés conlleva cambios en nuestro cuerpo que pueden afectar negativamente nuestra piel y apariencia en general. **El estrés desencadena una respuesta de ansiedad generalizada en nuestro organismo, y es en este estado que nuestro cuerpo se defiende.** Esto se traduce en una mayor producción de [hormonas como el cortisol](#), así como sustancias como la epinefrina o adrenalina, que desempeñan un papel en el proceso de envejecimiento.

La edad biológica no siempre está en sincronía con la edad cronológica. Existen casos en los que algunas personas presentan un organismo que parece estar más envejecido de lo que correspondería según su edad. **Es como si su reloj biológico, influenciado por los cambios naturales que ocurren en el ADN a lo largo de la vida, se hubiera acelerado.** Un estudio realizado por la Universidad de Yale sugiere que el estrés puede acelerar el paso de ese reloj biológico, mientras que el relax y la reducción del estrés podrían ralentizarlo.



RESPUESTAS AL ESTRÉS

DISFUNCIÓN SN AUTÓNOMO

↓ Variabilidad Frecuencia cardíaca



COAGULACIÓN

↑ Activación plaquetas
↑ Niveles fibrinógeno
↑ Viscosidad



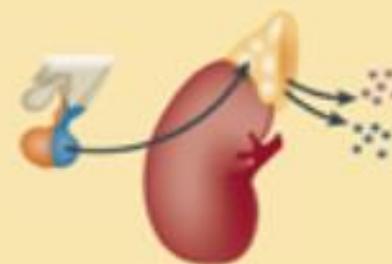
CAMBIOS HEMODINÁMICOS

↑ Presión arterial
↑ Frecuencia cardíaca



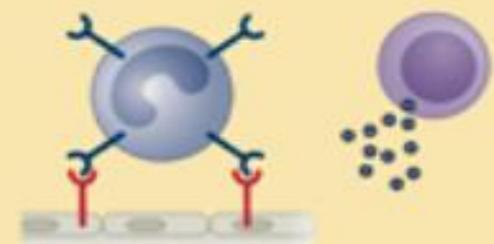
ACTIVACIÓN NEUROENDOCRINA

↑ Niveles de cortisol y catecolaminas



ACTIVACIÓN INMUNITARIA

↑ Citoquinas
↑ Moléculas de adhesión



EVENTOS FISIOPATOLÓGICOS

INESTABILIDAD CARDIACA



ISQUEMIA MIOCARDIO



PLACAS ATEROESCLERÓTICAS



FORMACIÓN TROMBOS



LOS TRES PUNTOS MÁS IMPORTANTES

Incrementa el riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos como la ansiedad, la depresión y las adicciones.

El estrés afecta negativamente a la capacidad para regular las emociones y la capacidad para pensar con claridad

Causa daños en el metabolismo, promoviendo enfermedades como diabetes y obesidad





10 ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS



BIBLIOGRAFÍA

Porth. Fisiopatología: Alteraciones de la salud. Conceptos básicos, 10e

Tommie L. Norris, Rupa Lalchandani Tuan

Pág. 142-147