



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre: Rosario Yuriana Ortíz Ramos.

Asesora: Vicente Albores Ariadne Danahe.

Materia: Psicología y Salud.

Fecha: 8 de octubre del 2024.

Licenciatura en Enfermería.

ESTRÉS Y ANSIEDAD

El estrés y la ansiedad son reacciones normales del cuerpo ante situaciones de amenaza o preocupación. El estrés es la reacción del cuerpo a la amenaza, mientras que la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés. La mayoría de las personas experimentan estrés y ansiedad ocasionalmente.

El estrés es cualquier demanda impuesta a tu cerebro o cuerpo físico. Las personas pueden reportar sentirse estresadas cuando se les imponen múltiples obligaciones. El estrés y la ansiedad no siempre son malos. A corto plazo, pueden ayudarte a superar un desafío o una situación peligrosa. Ejemplos de estrés y ansiedad diarios incluyen la preocupación por encontrar un trabajo, sentirse nervioso antes de una gran prueba o sentirse avergonzado en ciertas situaciones sociales. Si no experimentamos alguna ansiedad, es posible que no estemos motivados para hacer las cosas que necesitamos hacer (por ejemplo, estudiar para un examen importante).

Sin embargo, si el estrés y la ansiedad comienzan a interferir con tu vida diaria, puede indicar un problema más grave. Si estás evitando situaciones debido a miedos irracionales, te preocupas constantemente o experimentas ansiedad severa por un evento traumático semanas después de que sucedió, puede ser el momento de buscar ayuda.

El estrés y la ansiedad pueden producir síntomas físicos y psicológicos. Las personas experimentan el estrés y la ansiedad de manera diferente. Los síntomas físicos comunes incluyen:

- dolor de estómago
- tensión muscular
- dolor de cabeza
- respiración acelerada
- ritmo cardíaco rápido
- sudoración
- temblores
- mareos
- micción frecuente
- cambios en el apetito
- problemas para dormir
- diarrea
- fatiga

El estrés y la ansiedad pueden causar síntomas mentales o emocionales, además de los físicos. Estos pueden incluir:

- sentimientos de fatalidad inminente
- pánico o nerviosismo, especialmente en entornos sociales
- dificultad para concentrarse
- ira irracional
- intranquilidad

Ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a aliviar los síntomas de estrés y ansiedad. Estas técnicas se pueden utilizar junto con tratamientos médicos para la ansiedad. Las técnicas para reducir el estrés y la ansiedad incluyen:

- una dieta equilibrada y saludable
- limitar el consumo de cafeína y alcohol
- dormir lo suficiente
- hacer ejercicio regular
- meditar
- programar tiempo para tus pasatiempos
- llevar un diario de tus sentimientos
- practicar la respiración profunda
- reconocer los factores que desencadenan tu estrés
- hablar con un amigo

Si estás pensando en autolesionarte o lastimar a otros, debes buscar ayuda médica inmediata. El estrés y la ansiedad son afecciones tratables, y hay muchos recursos, estrategias y tratamientos que pueden ayudar.

Si no puedes controlar tus preocupaciones, y el estrés está afectando tu vida diaria, habla con tu proveedor de salud sobre cómo manejar el estrés y la ansiedad.

Si el estrés y la ansiedad se están volviendo inmanejables, es importante buscar ayuda profesional.

BIBLIOGRAFIA

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,tiempo%2C%20puede%20da%C3%B1ar%20su%20salud.>

<https://www.healthline.com/health/es/estres-y-ansiedad#tecnicas-de-control>