



UDS

MI UNIVERSIDAD

ASIGNATURA:

ETOLOGIA. FUNDAMENTOS DE ZOOTECNIA Y SUJECCIÓN

CATEDRATICO:

CARLOS ALBERTO TRUJILLO DÍAZ

NOMBRE DE LA ALUMNA:

GALILEA GUTIÉRREZ TRUJILLO

CARRERA:

LICENCIATURA EN MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

GRADO:

2DO CUATRIMESTRE

ESTRÉS EN HUMANOS Y ANIMALES: DEFINICIÓN, MECANISMOS Y CONSECUENCIAS.

1. Introducción

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica del organismo frente a estímulos externos o internos que son percibidos como amenazantes o desafiantes. Afecta tanto a humanos como a animales y puede tener efectos beneficiosos o perjudiciales dependiendo de su duración e intensidad.

2. Definición y Tipos de Estrés

2.1 Definición General

El estrés es un estado de tensión que se produce cuando el organismo percibe un evento o situación como desafiante, peligroso o incontrolable. Fue definido por Hans Selye (1936) como una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier demanda.

2.2 Tipos de Estrés

- **Estrés agudo:** Respuesta inmediata y de corta duración ante un estímulo estresante. Puede ser beneficioso en términos de supervivencia, mejorando el estado de alerta y la respuesta del organismo.
- **Estrés crónico:** Se produce cuando la exposición al factor estresante es prolongada, lo que puede generar efectos adversos en la salud física y mental.

3. Mecanismos Fisiológicos del Estrés

El estrés activa dos sistemas principales:

3.1. Eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal (HHA)

Este eje es responsable de la liberación de glucocorticoides (como el cortisol en humanos y animales), que ayudan a movilizar energía para afrontar el desafío.

3.2. Sistema Nervioso Autónomo

Se divide en dos ramas:

- **Sistema Simpático:** Activa la respuesta de lucha o huida mediante la liberación de adrenalina y noradrenalina.
- **Sistema Parasimpático:** Ayuda a la recuperación del organismo tras el episodio de estrés.

4. Estrés en Humanos

4.1. Causas Comunes

- Problemas laborales y económicos
- Conflictos interpersonales
- Enfermedades crónicas
- Traumas psicológicos
- Factores ambientales (ruido, contaminación, desastres naturales)

4.2. Efectos del Estrés en la Salud Humana

- **Fisiológicos:** Aumento de la presión arterial, problemas cardiovasculares, debilitamiento del sistema inmunológico.
- **Psicológicos:** Ansiedad, depresión, insomnio.
- **Conductuales:** Adicciones, trastornos alimentarios, alteraciones en la memoria y concentración.

5. Estrés en Animales

5.1. Causas en Animales

- Cambios ambientales (temperatura, confinamiento, transporte)
- Interacciones sociales (jerarquía, agresión)
- Procedimientos veterinarios

- Falta de enriquecimiento ambiental

5.2. Efectos del Estrés en Animales

- **Fisiológicos:** Elevación del cortisol, inmunosupresión, cambios en la microbiota intestinal.
- **Conductuales:** Estereotipias (movimientos repetitivos como el balanceo en elefantes o el picaje en aves), agresividad, disminución del apetito.
- **Reproductivos:** Disminución de la fertilidad y problemas en la gestación.

6. Manejo y Reducción del Estrés

6.1. Estrategias en Humanos

- Técnicas de relajación (meditación, yoga)
- Terapia psicológica
- Ejercicio físico
- Regulación del sueño

6.2. Estrategias en Animales

- Enriquecimiento ambiental
- Reducción del hacinamiento
- Manejo adecuado en transporte y manipulación
- Uso de feromonas y estímulos positivos

7. Conclusión

El estrés es una respuesta biológica universal que, en niveles moderados, es beneficioso para la supervivencia, pero cuando se vuelve crónico, afecta negativamente la salud en humanos y animales. Su manejo adecuado es crucial para mejorar el bienestar y la calidad de vida en ambas especies.

8. Bibliografía

- [Selye, H. \(1936\). "A syndrome produced by diverse nocuous agents". *Nature*, 138\(3479\), 32.](#)
- [McEwen, B. S. \(1998\). "Protective and damaging effects of stress mediators". *New England Journal of Medicine*, 338\(3\), 171-179.](#)
- [Sapolsky, R. M. \(2004\). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.](#)
- [Moberg, G. P., & Mench, J. A. \(2000\). *The Biology of Animal Stress: Basic Principles and Implications for Animal Welfare*. CABI Publishing.](#)
- [Koolhaas, J. M. et al. \(2011\). "Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept". *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35\(5\), 1291-1301.](#)