

UDS

NOMBRE:

ADRIANA YARISBETH TRUJILLO OLETA

ASIGNATURA:

ETOLOGIA, FUNDAMENTOS DE ZOOTECNIA Y SUJECION

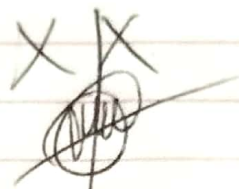
DOCENTE:

CARLOS ALBERTO TRUJILLO DIAZ

CARRERA:

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

ESTRÉS.



El estrés es una respuesta física, emocional y psicológica a situaciones que recibimos como amenazantes o desafiantes. Es una reacción natural del cuerpo ante demandas externas y puede ser tanto positivo (estrés eutres), como negativo (estrés distres). El estrés agudo puede ser útil al motivarnos a responder rápidamente a una situación; sin embargo, el estrés crónico puede ser perjudicial para la salud.

¿Cómo funciona el estrés?

Cuando nos enfrentamos a situaciones estresantes, el cerebro (en especial el hipotálamo) activa el sistema nervioso y la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol. Estas hormonas preparan al cuerpo para enfrentar la amenaza (conocida como "respuesta de lucha o huida"), lo que aumenta la frecuencia cardíaca, la presión y la energía muscular.

¿Dónde afecta el estrés?

El estrés puede afectar varias partes del cuerpo y la mente, tales como:

Sistema inmunológico: Puede debilitar la respuesta inmune, haciendo más propensos a enfermedades.

Sistema cardiovascular: El estrés prolongado aumenta el riesgo de hipertensión, ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

Sistema digestivo: Puede causar ansiedad, depresión, insomnio y otras alteraciones psicológicas.

Comportamiento: El estrés puede llevar a conductas poco saludables como el consumo excesivo de alimentos, alcohol o drogas.

¿Cómo controlarlo?

El control del estrés se puede abordar de diversas maneras.

1. **Técnicas de relajación:** Meditación y mindfulness; ayuda a centrar la mente y reducir la ansiedad.

Yoga: Combina ejercicio físico con respiración controlada, mejorando la flexibilidad y reduciendo el estrés.

2. **Alimentación saludable:** Mantener una dieta equilibrada contribuye al bienestar físico y mental.

3. **Tiempo para ti mismo:** Es fundamental tener momentos de desconexión y hacer actividades placenteras, como leer, escuchar música o estar en contacto con la naturaleza.

4. **Sueño adecuado:** El descanso es esencial para la recuperación del cuerpo y la mente. La falta de sueño puede aumentar la sensibilidad al estrés.