



UDS
MI UNIVERSIDAD

ASIGNATURA:

COMPUTACION

CATEDRATICO:

CARLOS ALBERTO
TRUJILLO DIAZ

NOMBRE DEL ALUMNO:

BRANDON ENRIQUE
MORENO BERMUDEZ

CARRERA:

MEDICINA VETERINARIA Y
ZOOTECNIA

¿Qué es el estrés?

El **estrés** es una respuesta natural del cuerpo ante una situación que lo desafía o lo amenaza, ya sea física, emocional o psicológicamente.

Cuando se experimenta estrés, el cuerpo libera hormonas como el **cortisol** y la **adrenalina**, que preparan al organismo para la llamada "respuesta de lucha o huida". Esto se manifiesta de diferentes maneras:

- 1 - Aumento de la frecuencia cardíaca
- 2 Aumento de la presión Arterial
- 3 Aumento de la respiración
- 4 Tensión muscular.
- 5 Cambios en el apetito
- 6 Problemas de sueño.

El estrés puede ser agudo o crónico.

- El estrés agudo es una respuesta temporal
- El estrés crónico es una condición persistente que puede tener efectos negativos a largo plazo en la salud física y mental.