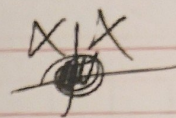


25/02/25

¿QUÉ ES EL ESTRES?



El estrés es una respuesta fisiológica y emocional que se produce cuando una persona percibe que está enfrentando una situación que supera sus recursos o capacidades para manejarla. Esta respuesta puede ser causada por una variedad de factores, como:

Cambios significativos: Cambios en la vida personal o profesional, como un nuevo trabajo, una mudanza o un divorcio.

Presión y responsabilidad: Presión para cumplir con plazos.

Conflictos y relaciones: Familiares, amigos o colegas.

Miedo y Ansiedad: Miedo a lo desconocido, ansiedad por el futuro o preocupación por la salud.

Sobrecarga y Agotamiento: Sobre carga de trabajo, falta de descanso o agotamiento físico o emocional.

Efectos:

- Problemas de salud.

- Problemas de Bienestar.

- Problemas de relación.

- Problemas de rendimiento.

Impacto en el organismo.

El estrés puede afectar el organismo, de varias maneras, tanto a corto como a largo plazo.

Sistema Nervioso:

1.- Activación del sistema Nervioso simpático: El estrés activa el sistema nervioso, que prepara al cuerpo para la "lucha o huida".

2.- Liberación de hormonas del estrés: El estrés libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que pueden afectar la función cerebral y el estado de ánimo.

Sistema Endocrino:

1.- Aumento del cortisol: El estrés crónico puede aumentar los niveles de cortisol, lo que puede llevar a la resistencia a la insulina y al aumento de peso.

2.- Alteración del equilibrio hormonal: El estrés puede alterar el equilibrio hormonal, afectando la función tiroidea, adrenal y pancreática.

Sistema Inmunológico:

1.- Supresión del sistema Inmunológico: El estrés crónico puede suprimir el sistema inmunológico, haciéndolo más susceptible a las infecciones.

2.- Aumento de inflamación: El estrés puede causar inflamación en el cuerpo, lo que puede contribuir a enfermedades cardiovasculares.

Sistema Digestivo:

1: Problemas digestivos: El estrés puede causar problemas digestivos, como la acidez estomacal, la diarrea y el estreñimiento.

2: Aumento de enfermedades digestivas: El estrés crónico puede aumentar el riesgo de enfermedades digestivas como la enfermedad de Crohn y la Colitis ulcerosa.

Otros efectos:

- Pérdida de cabello.
- Problemas de piel.
- Problemas de sueño.

Es importante mencionar que el estrés, puede afectar a cada ser vivo de manera diferente, y que algunos efectos pueden ser más graves que otros.