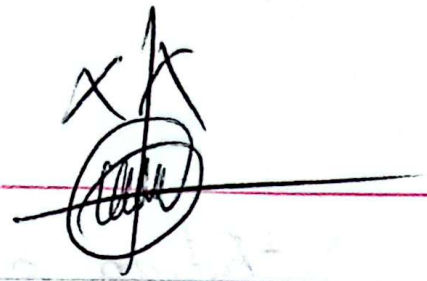


Estrés



Es una respuesta natural del cuerpo ante una demanda o desafío. Es un mecanismo de adaptación que activa el sistema nervioso y el sistema endocrino para ayudar a enfrentar situaciones que requieren esfuerzos, atención o reacción rápida.

Es una respuesta fisiológica y emocional del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o abrumadora.

- El estrés puede ser causado por una variedad de factores como:
 - Situaciones laborales o académicas exigentes
 - Problemas financieros o económicos
 - Relaciones personales conflictivas
 - Traumas o experiencias adversas
- El estrés puede manifestarse de diferentes maneras, como:
 - Ansiedad o nerviosismo

- Fatiga o agotamiento
- Dolores de cabeza o estomacales
- Cambios en el apetito o peso
- Problemas de insomnio o sueño
- El estrés puede tener efectos negativos en la salud física y mental, como:

- Enfermedades cardiovasculares
- Problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad
- Problemas de digestión y sistema inmunológico.

• Tipos de estrés.

- 1.- Estrés agudo
- 2.- Estrés positivo (Eustrés)
- 3.- Estrés crónico
- 4.- Estrés negativo (Distrés)

¿Qué ocurre en el cuerpo durante el estrés?

- El cerebro detecta la amenaza
- Liberación de hormonas

• Preparación para "luchar o huir"

• Regulación.

- Efectos del estrés prolongado.

• Problemas físicos

• Problemas emocionales

• Baja inmunidad

¿Cómo manejar el estrés?

• Ejercicio físico

• Técnicas de respiración y meditación

• Organización y planificación

• Apoyo social.

- Ciclo de estrés.

1. Detección del estímulo (Fase de alarma)

• El organismo percibe una amenaza o desafío (puede ser físico, mental o emocional).

• El cerebro, a través del sistema límbico y el hipotálamo, detecta la situación estresante y activa la respuesta.

2.- Activación del sistema Nervioso Simpático.

- Aumento del ritmo cardíaco
- Aumento de la presión arterial
- Dilatación de las pupilas
- Mayor flujo sanguíneo a los músculos.

3. (Fase de resistencia) Liberación de cortisol.

- Aumento del azúcar en la sangre
- Supresión del sistema inmunológico
- Alteración del metabolismo.

4.- Fase de agotamiento.

- Fatiga extrema
- Problemas inmunológicos
- Ansiedad o depresión

5.- Recuperación y regulación

- Cuando el estímulo estresante desaparece el sistema parasimpático se activa.
- Se restablece el equilibrio en el cuerpo y la producción de cortisol disminuye

- Se inicia el proceso de homeostasis para regresar a un estado normal.

¿Cómo cortar el ciclo del estrés?

- Ejercicio físico para reducir cortisol

- Sueño adecuado para la recuperación

- Apoyo social y emocional.

Wendy Vanessa

Mendoza Cordero.