



**UDS**

**MI UNIVERSIDAD**

**ASIGNATURA:**

COMPUTACIÓN II

**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.](#)