

# UDS

**NOMBRE:**

**ADRIANA YARISBETH TRUJILLO OLETA**

**ASIGNATURA:**

**COMPUTACION II**

**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 distrés). 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.

## ¿COMO 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 (conocido como “respuesta de lucha o huida”), lo que aumenta la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la energía muscular.

## ¿DONDE AFECTA EL ESTRÉS?

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

**Sistema inmunológico:** Puede debilitar la respuesta inmune, haciendo mas 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.

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

## ¿COMO CONTROLARLO?

El control del estrés se puede abordar de diversas maneras. Algunas estrategias efectivas incluyen:

- 1. Técnicas de relajación:**

Meditación y mindfulness: ayuda a centrar la mente y reducir la ansiedad.

**Respiración profunda:** técnicas como la respiración abdominal puede actuar el sistema nervioso parasimpático, que calma el cuerpo.

**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. **Sueño adecuado:** el cansancio es esencial para la recuperación del cuerpo y la mente. La falta de sueño puede aumentar la sensibilidad al estrés.
4. **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.
5. **Buscar apoyo social:** hablar con amigos, familiares o profesionales de la salud mental puede aliviar la carga emocional.