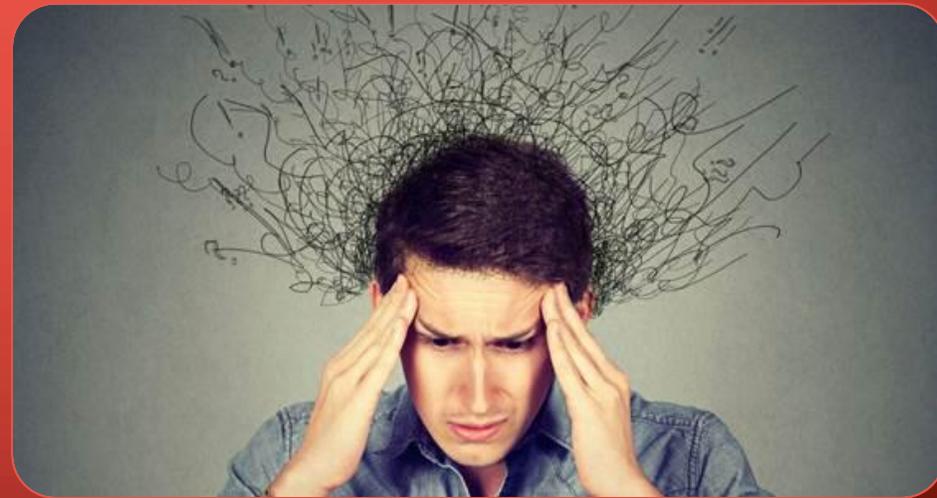


EL ESTRÉS Y SUS EFECTOS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica frente a ciertas circunstancias que resultan amenazantes o provocan conflictos. Sin embargo, algunas situaciones estresantes, si se dan en forma aislada, no necesariamente causan tensión. Ya que el estrés puede aparecer por acumulación o por intensidad.



Los Efectos del Estrés

Mentales

Falta de concentración, mala memoria, problemas de aprendizaje, pensamientos negativos frecuentes, problemas del habla



Síntomas emocionales

Ansiedad, depresión, rabia, irritabilidad, sensación de impotencia, falta de propósito, problemas con las relaciones personales



Conductuales

Mala alimentación, conducir con imprudencia, abusar del alcohol o las drogas, propensión a los accidentes, actos de agresión

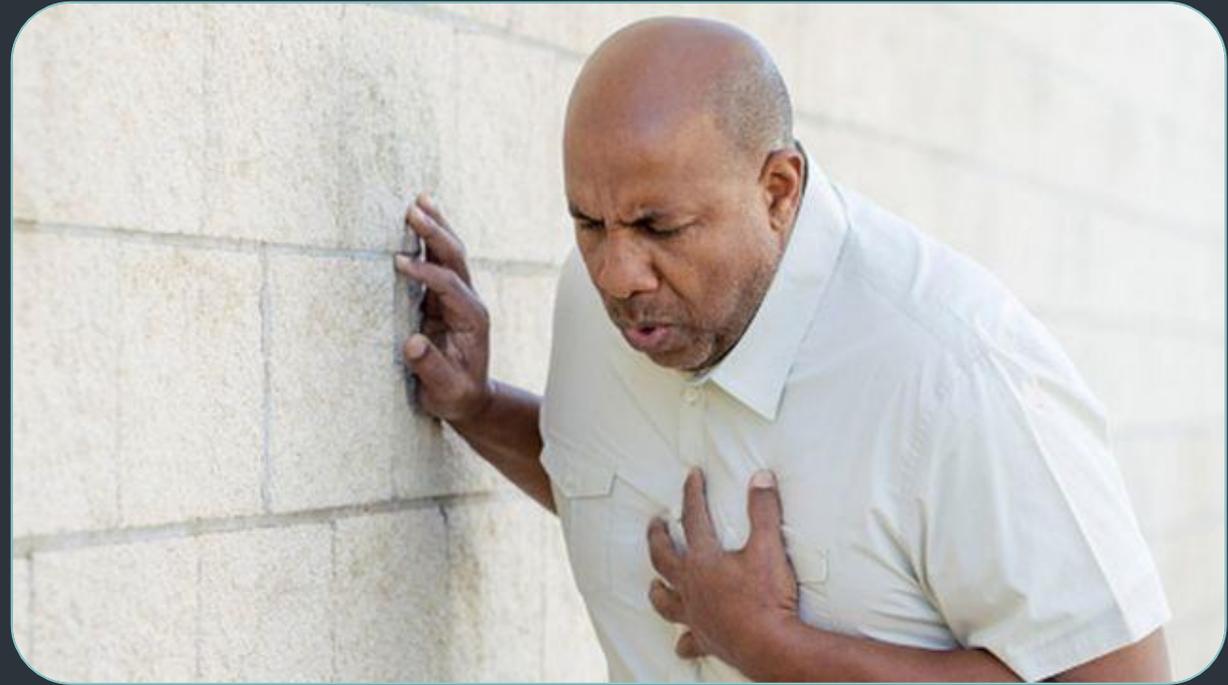


CORAZÓN Y SISTEMA RESPIRATORIO

Si ya tiene un problema respiratorio como asma o enfisema, el estrés puede dificultar más la respiración.

En situaciones de estrés, el corazón también bombea más rápido. Las hormonas hacen que los vasos sanguíneos se contraigan y desvíen más oxígeno a los músculos, lo que aumenta la presión arterial.

Como resultado, el estrés frecuente hace que el corazón trabaje demasiado durante demasiado tiempo. Cuando la presión arterial aumenta, también lo hace el riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque al corazón.



CUÁL ES LA REACCIÓN DEL ESTRÉS



Las reacciones ante un evento traumático son bastante comunes entre todas las personas.

Si bien diferentes personas podrían actuar de diferentes maneras según el evento, la edad del individuo, su experiencia de vida, capacitación, preparación, proximidad al evento, cantidad de tiempo involucrado en el mismo, etc., muchas personas tienen algún nivel de las mismas razones naturales, que se relacionan con la supervivencia, elasticidad y recuperación.

MANTENER EL ESTRÉS BAJO CONTROL

Descansa bien por la noche.

Dormir lo suficiente ayuda a mantener en forma el cuerpo y la mente, y esto hará que estés mejor equipado para enfrentar cualquier elemento estresante negativo. Como el "reloj" biológico se desplaza durante la adolescencia, muchos adolescentes prefieren quedarse despiertos hasta más tarde y dormir un poco más por la mañana.

Aprende a relajarte.

Es lo opuesto al estrés y es una sensación de calma y bienestar. Puedes activar la respuesta de relajación simplemente relajándote. Aprende y practica ejercicios sencillos de respiración, después úsalos cuando te enfrentes a situaciones estresantes.

Hazte un tiempo para divertirte.

Reserva tiempo en tu horario para las actividades que disfrutas: leer un buen libro, jugar con tu mascota, reírte, dedicarte a un pasatiempo, dedicarte al arte o la música, pasar tiempo con personas positivas o disfrutar de la naturaleza.