

Estrés.

En términos generales, estrés significa presión o tensión nerviosa. La vida constantemente nos somete a presiones. En las personas, el estrés puede ser físico (como tener una enfermedad), emocional (como sentir tristeza por la muerte de un ser querido) o psicológico (como sentir temor).



Tipos de estrés.

Estrés positivo

El estrés positivo surge cuando **la persona se enfrenta a la situación con la intención de extraer algo beneficioso.**

Este tipo de estrés provoca motivación y energía, y es el que encontramos, por ejemplo, en los deportistas antes de una competición.

Estrés negativo

El estrés negativo, también llamado distrés, es aquel que **produce ansiedad ante una situación que nos consideramos incapaces de controlar.**

Afecta a nuestro organismo y puede provocar reacciones físicas y psicológicas.

Este es el tipo de estrés que perjudica a nuestra salud y que, por tanto, debemos combatir.

Estrés agudo

Es el tipo de estrés más habitual. Se origina por las exigencias a las que nos sometemos y de **nuestra incapacidad para centrarnos en el presente.**

En pequeñas dosis el estrés agudo puede resultar positivo, pues nos anima a actuar, pero si no sabemos atajarlo a tiempo, puede agotar a quien lo padece y producir graves consecuencias mentales y físicas

¿Cuál es la reacción al estrés?

Alostasis es el proceso por el cual el cuerpo reacciona al estrés, ya sea agudo (a corto plazo) o crónico (a largo plazo).

La reacción más conocida al estrés agudo es la de “lucha o fuga” que surge cuando se percibe una amenaza. En ese caso, la reacción al estrés hace que el cuerpo envíe varias hormonas (por ejemplo, cortisol y adrenalina, también llamada epinefrina) a la circulación sanguínea. Estas hormonas aumentan su concentración, capacidad de reaccionar y fuerza. También aceleran los latidos del corazón, aumentan la presión sanguínea, refuerzan el sistema inmunitario y agudizan memoria. Después de enfrentar estrés a corto plazo, el cuerpo regresa a la normalidad.



¿Cómo sabe cuando está bajo estrés?



Cuando siente estrés de corta duración puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión. Si el nivel de estrés aumenta o dura por más tiempo, puede tener otros efectos físicos o emocionales.

Estos síntomas también pueden llevar a que pierda el apetito, coma en exceso o tenga dificultad para dormir, todo lo cual puede afectar gravemente la salud. Generalmente los síntomas son leves y pueden aliviarse por medio de técnicas para sobrellevar la situación, tales como aprender a relajarse, apartarse por un tiempo de las cosas que le causan estrés y hacer ejercicio. Sin embargo, si los síntomas son severos, es posible que necesite ayuda médica para poder identificar la raíz de su estrés y la mejor forma de manejarlo.

¿Cómo afecta el estrés crónico su salud?

Los cambios en el cuerpo que ocurren durante los momentos de estrés pueden ser muy beneficiosos cuando ocurren por corto tiempo. Pero cuando esto sucede por mucho tiempo, la producción excesiva de las hormonas de estrés puede perjudicar su salud. El estrés crónico a largo plazo causa desgaste y deterioro del cuerpo. Las consecuencias a la salud

Sistema digestivo: Dolor de estómago debido a que se vacía más lentamente después de las comidas. También se incrementa la actividad del colon, lo cual puede producir diarrea.

Obesidad: Aumento del apetito, lo cual contribuye al incremento de peso. El sobrepeso o la obesidad conlleva un riesgo de contraer diabetes o enfermedad cardiovascular.

