

ESTRÉS



“El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (OMS)

1 CAUSAS

Exógenas (ambientales): ruido, consumo de sustancias, traumatismo, cambios en la alimentación, contaminación, cambio de la rutina diaria, problemas económicos, etc.



Endógenas (del organismo): Ansiedad, sobre carga de obligaciones, sobrecarga emocional, la imaginación anticipada de situaciones inexistentes, enojo, auto exigencia, etc.



2 SÍNTOMAS

2.1 COGNITIVO

Preocupación, miedo, ansiedad, inseguridad, irritabilidad, pensamientos negativos, dificultad para poder concentrarse, insomnio, tristeza.



2.2 FISIOLÓGICO

Tensión muscular, taquicardia, sudoración, molestias en el estomago, gastritis, boca seca, sensación de dificultad para respirar, dolor en el pecho, cefalea, mareo, náusea.



2.3 MOTOR

Comer en exceso, fumar, consumo de bebidas alcohólicas, inquietud motora (repetición de movimientos, rascado, pierna inquieta), caminar de un lado a otro sin un fin, tartamudear, llorar.



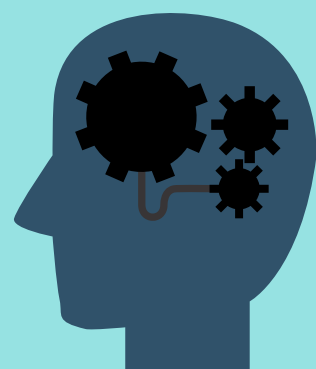
3 TIPOS

Agudo: Es el más común por lo general se presenta con mucha ansiedad, ocasionado por un evento traumático o abrumador, presiones del pasado, exigencias y pensamientos anticipados del futuro cercano, etc. durando menos de 1 mes.

Agudo episódico; Ocasionado por preocupaciones continuas y pesimismo de situaciones que no han pasado y probablemente no vayan a pasar (afecta de manera recurrente).



Crónico: Son numerosas las causas que generan situaciones no resueltas que nos ocasionan el estrés, pueden durar de meses y hasta años si es que no se trata el problema.





4

MANEJO

- Identificar los detonantes
- No reprimir los sentimientos
- Mejorar nuestros hábitos
- Actividad física
- Meditar
- Dedicar un tiempo para uno mismo
- Disminuir el consumo de cafeína
- Evitar a personas negativas
- No aferrarse a experiencias pasadas
- Generar pensamientos positivos
- Hacer ejercicios de respiración
- Tener buen sentido del humor
- Pasar tiempo con familiares y amigos
- Consumir alimentos saludables
- Enfocarse y vivir el presente

5

AYUDA

Es importante conocernos a nosotros mismos y poder aceptar que tenemos ciertos factores que nos desencadenan el estrés que no estamos pudiendo controlar y acudir con el especialista para recibir ayuda profesional.

Life is good

POSITIVE
VIBES

DO.
Amazing
THINGS!