

Para Recordar

El tratamiento del estrés resulta del diagnóstico realizado, es multidisciplinario y personalizado.

Es importante que la persona vaya descubriendo la incidencia de sus pensamientos en la generación del malestar, que aprenda a ser más conciente de las conductas que refuerzan y mantienen el estrés.

Para ello se trabaja con diversos ejercicios de afrontamiento de las dificultades cotidianas, como así también la realización de otras prácticas coadyuvantes: Yoga, meditación, el trabajo con la voz, el masaje, caminatas, descanso adecuado, buscando mejorar la calidad de vida en todas las áreas.

Información para la Salud

El estrés en la vida cotidiana

Policlínico
DEL docente

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

 **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD**



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752
LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar



SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
Órgano de control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RNOS 6-6-110-2

¿Qué es el estrés?

Se entiende por estrés a aquella situación en la cual las demandas externas (sociales) o las demandas internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endócrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio psicofísico y la consiguiente aparición de la enfermedad.

Esto significa que cualquier circunstancia que nos demande una respuesta psicofísica superior a nuestra capacidad de respuesta puede provocar estrés.

Cabe aclarar que la vida cotidiana siempre nos enfrenta a numerosas situaciones estresantes, pero el carácter estresante no depende de la situación en sí misma sino de quién y cómo la enfrente, qué herramientas considero que tengo para afrontar las situaciones difíciles e inesperadas.

En este sentido, **la percepción de cada una de las personas resulta ser, desde el punto de vista psicológico, determinante para la aparición del estrés.**

El estrés bueno y el estrés malo

El estrés bueno se denomina eustrés, nos permite estar en actividad y nos brinda los estímulos necesarios para movernos, trabajar y posibilita el despliegue de nuestros proyectos vitales. Esto es así porque el estrés es un proceso normal del organismo y es bueno hasta cierto punto.

El estrés malo o distrés se caracteriza por seguir un ciclo de tres fases: alarma, resistencia y colapso. La fase o reacción de alarma sobreviene cuando un factor extremo nos empieza a movilizar, desde el punto de vista hormonal. Básicamente, aumentan las catecolaminas y se produce un exceso de adrenalina.

La segunda fase, de resistencia, se produce cuando el factor estresógeno (el factor que produce el estrés) persiste en el tiempo. Es entonces cuando comienzan a aparecer los síntomas.

Luego, si estos factores estresógenos persisten, aparece una tercera fase, de colapso o lo que comúnmente se denomina “estresaso”, que es cuando se presenta la enfermedad. Las últimas investigaciones en el campo de las neurociencias nos indican que nuestro sistema de creencias, nuestra forma de pensar, y nuestros sentimientos forman parte de la actividad bioquímica de las células nerviosas de nuestro cerebro, que se expresa además en el sistema endócrino e inmune determinando el estado de salud actual de cada uno de nosotros.

La evidencia científica nos indica que al modificar nuestros pensamientos estamos modificando nuestra biología.

Por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares pueden ser prevenidas o revertidas en base a cambios en el estilo de vida de la persona que incluya: cambios de actitud frente a las dificultades, actividad física, meditación, nutrición adecuada y actividad social.

Los síntomas de estrés

Los síntomas del estrés pueden ser físicos y psicológicos.

Algunos signos físicos del estrés:

- Tensión muscular.
- Manos frías y sudorosas.
- Dolor de cabeza.
- Disminución de la energía.
- Impotencia o anorgasmia.
- Dolor de garganta.
- Contracturas.
- Dolor de cabeza.
- Gastritis y úlceras.

Algunos signos psicológicos del estrés:

- Falta de memoria y de concentración.
- Aislamiento.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Insomnio.
- Cansancio
- Irritabilidad y nerviosismo.

