

INTRODUCCIÓN

LA VIDA ACTUAL NOS SOMETE CONSTANTE A PRESIONES, QUE SIN DARNOS CUENTA NOS PROVOCAN DIVERSOS GRADOS DE ESTRÉS, EL CUAL SE MANIFIESTA COMO RESULTADO DE LAS FRUSTRACIONES ORIGINADAS POR NECESIDADES INSATISFECHAS O TAMBIÉN COMO RESPUESTA A COSAS ALEGRES, O FÍSICAS.



EL ESTRÉS ES UNA REACCIÓN NORMAL DEL ORGANISMO. PERMITE QUE TE ENFRENTES A CIERTOS ACONTECIMIENTOS IMPREVISTO O ADAPTARTE A CAMBIOS IMPORTANTES. SIN EMBARGO, TAMBIÉN PUEDE ESTAR RELACIONADO CON ENFERMEDADES DENOMINADAS "DE ADAPTACIÓN". ESTAS ENFERMEDADES APARECEN CUANDO NUESTRO CUERPO YA NO PUEDE LUCHAR CONTRA LAS TENSIONES PERMANENTES Y CONSTANTES. EL ESTRÉS, EN SÍ, NO ES UNA PATOLOGÍA, SINO EL ORIGEN DE LA EVOLUCIÓN DE ALGUNAS AFECCIONES PREEXISTENTE, COMO EL ASMA, LA MIGRAÑA, LA DIABETES, ETC.

ANTECEDENTES HISTORICOS

EL ESTRÉS ES UN FENÓMENO TAN ANTIGUO COMO LA PROPIA HUMANIDAD, PROVIENE DEL GRIEGO STRINGERE QUE SIGNIFICA PROVOCAR TENSIÓN.

EN EL SIGLO XIV CUANDO POR PRIMERA VEZ SE UTILIZA EL TÉRMINO ESTRÉS, PERO ES EL DR. HANS SEYLE (1930) QUIEN DEFINE EL ESTRÉS COMO "EL FACTOR QUE ACELERA EL RITMO DE ENVEJECIMIENTO A TRAVÉS DEL DESGASTE DE LA VIDA DIARIA".

FISIOPATOLOGÍA DEL ESTRÉS

REACCIÓN DE ALARMA: EL ORGANISMO AMENAZADO POR LAS CIRCUNSTANCIAS SE ALTERA FISIOLÓGICAMENTE POR LA ACTIVACIÓN DE UNA SERIE DE GLÁNDULAS.

ESTADO DE RESISTENCIA: CUANDO UN INDIVIDUO ES SOMETIDO EN FORMA PROLONGADA A LA AMENAZA DE AGENTES LESIVOS FÍSICOS, QUÍMICOS, BIOLÓGICOS O SOCIALES PUEDE OCURRIR QUE DISMINUYAN SUS CAPACIDADES DE RESPUESTA.

FASE DE AGOTAMIENTO: PÉRDIDA IMPORTANTE DE LAS CAPACIDADES FISIOLÓGICAS, SE REDUCEN AL MÍNIMO SUS CAPACIDADES DE ADAPTACIÓN.



TIPOS DE ESTRÉS

ESTRÉS AGUDO: PUEDE APARECER EN CUALQUIER MOMENTO DE LA VIDA DE TODO SER HUMANO ES TRATABLE Y TIENE UNA BUENA RESPUESTA AL TRATAMIENTO.

ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO: EXISTEN INDIVIDUOS QUE PARECEN DE ESTRÉS AGUDO CON FRECUENCIA, CUYAS VIDAS ESTÁN TAN DESORDENADAS QUE SIEMPRE PARECEN ESTAR INMERSAS EN LA CRISIS Y EN EL CAOS.

ESTRÉS CRÓNICO: ES LA PERMANENCIA POR UN LARGO PERIODO DE ESTÍMULOS QUE SOBREPASAN LA RESISTENCIA DE NUESTRO ORGANISMO.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

EL ESTRÉS AFECTA A VARIOS ÓRGANOS Y FUNCIONES DE TODO EL ORGANISMO Y PRESENTA SÍNTOMAS Y SIGNOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS ENTRE LOS QUE ESTÁN:

- DOLORS DE CABEZA
- APARICIÓN DE MANCHAS
- RONCHAS EN LA PIEL O AUMENTO DE ACNÉ
- DIARREA O ESTREÑIMIENTO
- MAREOS, ZUMBIDOS EN OÍDOS, NÁUSEAS O VÓMITOS
- INSOMNIO O CAMBIOS EN EL SUEÑO
- DEPRESIÓN Y ANSIEDAD
- FALTA O AUMENTO DE APETITO
- CAMBIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO



ENFERMEDADES QUE SOBREVIENTEN A CONSECUENCIA DEL ESTRÉS

ENFERMEDADES POR ESTRÉS AGUDO

ÚLCERAS POR ESTRÉS
ESTADOS DE SHOCK
NEUROSIS POST TRAUMÁTICA
NEUROSIS OBSTÉTRICA
ESTADO POSTQUIRÚRGICO

ENFERMEDADES POR ESTRÉS CRÓNICO

GASTRITIS
MIGRAÑA
TRASTORNOS SEXUALES
HIPERTENSIÓN ARTERIAL
ADICCIONES
TROMBOSIS CEREBRAL
CONDUCTAS ANTISOCIALES



COMO COMBATIR EL ESTRÉS

- BUSCA APOYO.- RODEATE DE PERSONAS A QUIENES LES IMPORTE TU BIENESTAR.
- NO TE PONGAS NERVIOSO (A).- EXPRESA TUS SENTIMIENTO.
- NO TE DESQUITES CONTIGO MISMO.- NO ES UNA BUENA IDEA.
- TRATA DE RESOLVER EL PROBLEMA.- SI NO PUEDES RESOLVERLO COMPLETAMENTE EMPIEZA DE POCO A POCO.
- SE POSITIVO LA MAYOR PARTE DEL ESTRÉS ES TEMPORAL.- PUEDE DESAPARECER.
- HABITÚATE A DORMIR DE 7 – 8 HORAS PARA UN BUEN FUNCIONAMIENTO DE TU ORGANISMO.
- ANALIZA TUS OBJETIVOS EN TU CASA Y TRABAJO.
- DEDICA UNA PARTE DEL DÍA A ALGUNA ACTIVIDAD DE OCIO SIN REMORDIMIENTO: DEPORTE, LEER, ESCUCHAR MÚSICA, COMPARTIR CON TU FAMILIA.

SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

BURNOUT



DEFINICIÓN

Es un estado mental y físico causado por un estrés laboral prolongado, integrado por sentimientos negativos hacia su trabajo y a las personas con las que convive en él, así como una constante sensación de agotamiento.



CAUSAS

Es un proceso multicausal, donde además del estrés, involucra:

- Aburrimiento
- Estancamiento profesional
- Bajo salario
- Sobrecarga laboral
- Falta de capacitación
- Aislamiento



SÍNTOMAS

Se identifican 3 componentes principales:

- Cansancio o agotamiento emocional
- Despersonalización: creación de mecanismos de defensa para tratar de lidiar contra el estrés y la frustración.
- Pérdida de satisfacción por su trabajo

SIGNOS DE ALARMA

- Negación
- Aislamiento
- Ansiedad
- Miedo/Temor
- Depresión (el más peligroso)
- Ira
- Adicciones
- Cambios de personalidad
- Daño a sí mismo
- Descuido personal
- Mala alimentación
- Trastornos del sueño

PREVENCIÓN

- Darle a cada cosa su tiempo (familia, trabajo, amigos, aficiones).
- Limitar la agenda laboral.
- Procurar un buen ambiente de trabajo.
- Formación continua.



EL ESTRÉS Y LAS ENFERMEDADES



DR. PERALTA SOTO MARTIN