

Estrés: causas, síntomas, tratamientos, consecuencias y más

¿Qué es el estrés?



El estrés es la reacción del cuerpo ante situaciones dañinas, ya sean reales o percibidas. Cuando se siente amenazado, se produce una reacción química en el cuerpo que le permite actuar de una manera que evita lesiones. Esta reacción se conoce como la respuesta al estrés. Durante la respuesta al estrés, aumenta su frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, los músculos se tensan y la presión arterial aumenta. Usted se ha preparado para actuar.

Causas del estrés

Las situaciones y presiones que causan estrés se conocen como **factores estresantes**. Solemos pensar que los estresores son negativos, como un horario de trabajo agotador o una relación difícil. Sin embargo, cualquier cosa que le exija mucho puede ser estresante. Esto incluye eventos positivos como casarse, comprar una casa, ir a la universidad o recibir un ascenso.

Por supuesto, no todo el estrés es causado por factores externos. El estrés también puede ser interno o autogenerado, cuando se preocupa excesivamente por algo que puede suceder o no, o tiene pensamientos irracionales y pesimistas sobre la vida.

Finalmente, lo que causa estrés depende, al menos en parte, de su percepción de él. Algo que es

estresante para usted puede no confundir a otra persona; incluso pueden disfrutarlo. Por ejemplo, su viaje diario por la mañana puede ponerlo ansioso y tenso porque le preocupa que el tráfico lo lleve tarde. Otros, sin embargo, pueden encontrar el viaje relajante porque disfrutan escuchando música mientras conducen.

Causas externas del estrés

Algunas de las causas más comunes del estrés son:

- Cambios importantes en la vida
- Trabajo o escuela
- Dificultades de relación
- Problemas financieros
- Estar demasiado ocupado
- Niños y familia

Causas internas del estrés

- Pesimismo
- Incapacidad para aceptar la incertidumbre
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad
- Autodiscurso negativo
- Expectativas poco realistas / perfeccionismo
- Actitud de todo o nada

Los efectos del estrés crónico

Su sistema nervioso no es muy bueno para distinguir entre amenazas emocionales y físicas. Si está muy estresado por una discusión con un amigo, un plazo de trabajo o una montaña de facturas, su cuerpo puede reaccionar con la misma fuerza como si enfrentara una verdadera situación de vida o muerte. Y cuanto más se activa su sistema de estrés de emergencia, más fácil se vuelve a disparar y más difícil es cerrarlo.

El estrés es un proceso, no un diagnóstico. Experimentamos estrés cuando existe un desequilibrio entre las demandas que se nos hacen y nuestros recursos para hacer frente a esas demandas. El nivel y la magnitud del estrés que una persona puede sentir dependen en gran medida de su actitud ante una situación particular. Un evento que puede ser extremadamente estresante para una persona puede ser un simple tropiezo en la vida de otra persona.

La persona puede sentirse estresado (a) por situaciones externas (demasiado trabajo, mala conducta de los niños) y por desencadenantes internos (la forma en que piensa en situaciones externas).

Cuando el término "estrés" se usa en un sentido clínico, se refiere a una situación que causa incomodidad y angustia a una persona y puede conducir a otros problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

El estrés también puede contribuir a desarrollar ciertas enfermedades físicas, como las enfermedades cardiovasculares. **Cuando el estrés se convierte en una enfermedad grave, es importante obtener ayuda profesional lo antes posible.** Los trastornos de ansiedad no tratados pueden conducir a una depresión grave.

¿Cuáles son los síntomas del estrés?



El estrés puede afectar todos los aspectos de la vida, incluidas las emociones, los comportamientos, su capacidad de pensamiento y su salud física. Ninguna parte del cuerpo es inmune. Pero, debido a que las personas manejan el estrés de manera diferente, los síntomas del estrés pueden variar. Los síntomas pueden ser imprecisos y pueden ser los mismos que los causados ??por condiciones médicas. Por lo tanto, es importante discutirlos con su médico. Puede experimentar cualquiera de los siguientes síntomas de estrés.

Síntomas emocionales del estrés

- Con facilidad se pone agitado, frustrado y temperamental
- Sentirse abrumado, como si estuviera perdiendo el control o necesitara tomar el control
- Tener dificultad para relajarse y aquietar la mente
- Sentirse mal consigo mismo (baja autoestima), solitario, inútil y deprimido

- Evitar a otros

Síntomas físicos del estrés

- Energía baja
- Dolores de cabeza
- Malestar estomacal, incluyendo diarrea, estreñimiento y náuseas
- Dolores, dolores y tensiones
- Dolor en el pecho y ritmo cardíaco acelerado
- **Insomnio**
- Resfriados e infecciones frecuentes
- Pérdida de deseo y / o capacidad sexual
- Nerviosismo y temblores, zumbido en la oreja, manos y pies fríos o sudorosos
- Boca seca y dificultad para tragar

Síntomas cognitivos del estrés

- Constante preocupación
- Pensamientos acelerados
- Olvido y desorganización
- Incapacidad para enfocarse
- Falta de criterio
- Ser pesimista o ver solo el lado negativo
- Los síntomas conductuales del estrés incluyen:
- Cambios en el apetito, ya sea no comer o comer demasiado
- Procrastinar y evitar responsabilidades
- Mayor uso de alcohol, drogas o cigarrillos
- Exhibir comportamientos más nerviosos, como morderse las uñas, inquietud y caminar

Consecuencias del estrés

El estrés afecta de muchas maneras y puede causar los siguientes efectos:

- Ansiedad
- Depresión
- Tensión
- Enojo
- Problemas de concentración,
- Olvido
- Indecisión
- Apatía
- Desesperanza

En cuanto al comportamiento puede causar:

- Mayor consumo de alcohol y tabaco
- **Insomnio**
- Propensión a los accidentes
- Problemas de peso
- Comportamiento obsesivo-compulsivo
- Nerviosismo

Su respuesta al estrés

Su actitud, personalidad y enfoque de la vida influirán en cómo responde al estrés. Los factores que juegan un papel incluyen:

- Como piensas sobre un problema
- Qué tan ansioso se siente en general
- Qué tan gravemente le afecta el problema
- Si ha experimentado algo como esto antes
- Si puede controlar lo que está sucediendo
- Cuánto tiempo le afecta el evento
- Qué tan importante es el resultado para usted
- Las diferentes formas en que una persona enfrenta situaciones difíciles
- Su autoestima
- Si tiene personas alrededor que pueden brindar apoyo

El estrés como un problema de salud

Como un problema de salud, el estrés ocurre cuando una persona siente que las demandas que se le hacen sobrepasan su capacidad para sobrellevar la situación. Los factores que contribuyen a que una persona se sienta estresada pueden incluir:

- Medio ambiente (trabajo, hogar, escuela)
- Estilo de vida
- Problemas emocionales y personales.

Estrés y enfermedad física

Cuando nos sentimos bajo estrés, el cuerpo se pone en marcha a toda velocidad para hacer frente a la amenaza. Debido a esto, los latidos cardíacos, la frecuencia respiratoria y la presión arterial aumentan. Cuanto más tiempo nos sentimos estresados, mayor es la demanda en nuestro cuerpo.

Cuanto más a menudo estamos bajo estrés, más a menudo tenemos que usar la energía para

hacer frente. Existe una creciente evidencia de que el estrés puede contribuir a la enfermedad física, como las enfermedades cardiovasculares (aunque este vínculo sigue siendo controvertido y la investigación está en curso), la presión arterial alta, la propensión a las infecciones y la fatiga crónica.

Cualquiera que sea la causa, las enfermedades físicas necesitan una gestión médica adecuada antes de que se intente controlar el estrés. Hable con su médico sobre cómo el manejo del estrés puede utilizarse para respaldar el tratamiento de sus síntomas físicos.

Estrés y ansiedad

El estrés que no se ha tratado puede convertirse en una enfermedad mental, como un trastorno de ansiedad o depresión.

Casi todos experimentan algo de ansiedad. Esto es normal. Sin embargo, un trastorno de ansiedad es diferente de la ansiedad cotidiana: es más grave, puede persistir y puede interferir con la vida diaria de una persona.

Los trastornos de ansiedad comunes incluyen:

- Trastorno de pánico
- Fobias específicas, como miedo a volar o arañas
- Agorafobia: miedo a lugares públicos o estar lejos de casa
- Trastorno de ansiedad social: miedo al escrutinio y al juicio de los demás
- Trastorno de estrés postraumático ([TEPT](#)): después de un evento real y muy angustiante como un desastre, accidente, guerra, tortura, muerte violenta o asalto.

Otros trastornos de ansiedad menos comunes incluyen:

- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)
- Trastorno de estrés agudo
- Trastorno de ansiedad generalizada: la persona está constantemente preocupada, a menudo se trata de cosas irracionales y no se le puede tranquilizar.

La ansiedad es una condición muy tratable. Hay muchas opciones psicológicas y de medicamentos diferentes. Los tratamientos deben decidirse individualmente y revisarse periódicamente para asegurarse de que sean efectivos y para minimizar los efectos secundarios de los medicamentos. Por separado y en combinación, la psicoterapia y la terapia con medicamentos generalmente producen buenos resultados.

Trastornos de ansiedad no tratados y depresión

Los trastornos de ansiedad no tratados pueden conducir a una **depresión** grave. La depresión es dos veces más común en las mujeres que en los hombres. El momento más común en la vida para que las personas sufran depresión es en sus 40 años. Sin embargo, puede desarrollarse a cualquier edad. La depresión a menudo se asocia con una mayor incidencia de suicidio. La tasa de suicidio anual para personas con depresión es tres o cuatro veces mayor que la de otros trastornos psiquiátricos.

Estrés en el trabajo

El estrés en el lugar de trabajo es común y es causado por muchos factores diferentes, que incluyen horas excesivas, conflictos con los demás y sentimientos de aislamiento. La cantidad de estrés que experimenta una persona a menudo está determinada por si aceptan o no que algunas cosas en la vida simplemente nunca serán resueltas a su satisfacción. Por ejemplo, una persona puede sentirse estresada por la forma en que es tratada por su empleador o por el comportamiento de un colega de trabajo.

A veces, este tipo de estrés se puede resolver al tratar con el comportamiento particular. En muchas organizaciones, existen procesos para lidiar con problemas en el lugar de trabajo, como el acoso, la victimización o el trato injusto. En muchos casos, el problema se puede resolver si se cambia el comportamiento.

Sin embargo, algunos problemas nunca se resolverán por completo y es posible que deba aceptarlos. Por ejemplo, si a alguien que usted cree que no está bien calificado se le otorga un trabajo al que se sintió autorizado, puede continuar sintiéndose estresado, a menos que pueda abandonar ese agravio y seguir adelante.

Cómo manejar el estrés

El viejo refrán "prevenir es mejor que curar" es cierto para el manejo del estrés. Para esto puede realizar lo siguiente:

- **Haga ejercicio regularmente:** el ejercicio regular es una excelente manera de controlar el estrés. Deberías hacer algún tipo de ejercicio que te haga sentir satisfecho. ¡Un paseo tranquilo hasta la parada de autobús no es suficiente! Realice al menos 20 minutos de ejercicio tres veces a la semana.
- **Evite los conflictos:** evite situaciones que lo hagan sentir estresado, como argumentos y conflictos innecesarios (aunque ignorar un problema no siempre es la mejor manera de reducir el estrés). La asertividad está bien, pero angustiarse no lo es.
- **Relájese:** dese un tiempo para relajarse cada día y trate de pasar tiempo con las personas que la hacen sentir bien.
- **Coma bien:** una dieta nutritiva es importante. Coma muchas frutas y verduras frescas y evite los alimentos dulces y grasos.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- **Dormir:** una buena rutina para dormir es esencial. Si tiene dificultades para conciliar el sueño, haga algo tranquilo y relajante antes de acostarse, como escuchar música o leer
- **Disfruta de la vida:** es importante aprovechar el tiempo para divertirse y lograr un equilibrio en tu vida.

Para lidiar con el estrés de manera más efectiva, averigüe cómo reacciona usted ante ciertas situaciones:

- Comprenda qué situaciones lo hacen sentir estresado
- Comprenda qué situaciones puede y no puede controlar
- Prepárese para los eventos estresantes de antemano, pensando en el futuro
- Manténgase saludable con una buena nutrición, ejercicio y relajación regular
- Intenta hacer cosas agradables todos los días.

Obtener ayuda para el estrés

Debería ver a su médico si:

- A menudo se siente estresado (a)
- Las cosas particulares lo estresan y siente que están más allá de su control
- Siente que sus reacciones al estrés son extremas o le preocupan
- Se siente ansioso o deprimido por el estrés.

Referencias:

Mayo Clinic- Webmd - Very Well - NIH