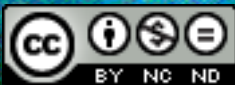


ESTRÉS

Concepto, Causas, Prevención y Control

Preparado por:
Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio



Saludmed 2019, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)" de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com

"stress"

CONSIDERACIONES PRELIMINARES

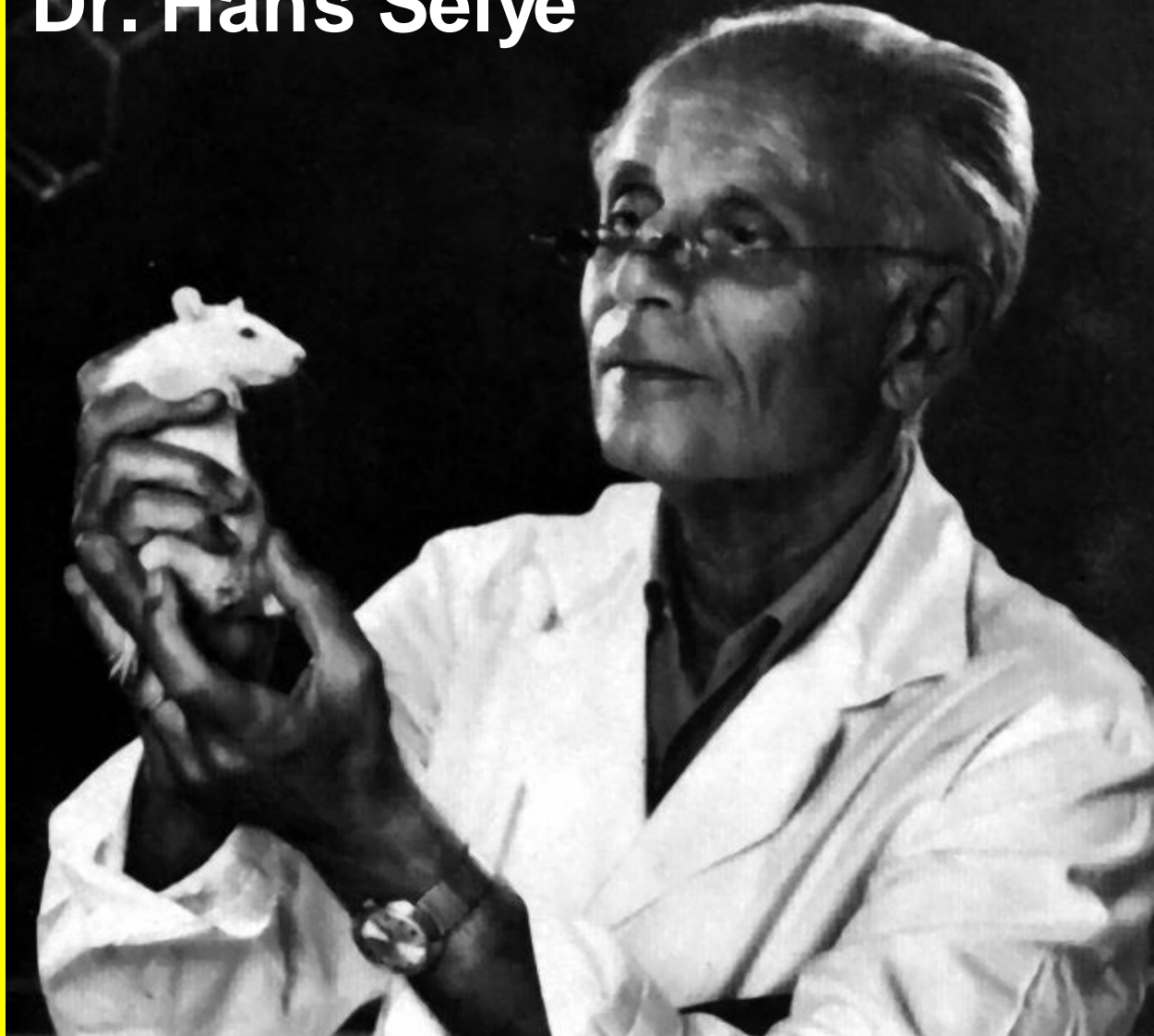


PIONERO CIENTÍFICO DEL ESTRÉS

Dr. Hans Selye

**En el 1936 Hans Seyle, de la
Universidad de Montreal, hizo un
Descubrimiento Accidental**

Dr. Hans Selye



DR. HANS SELYE

DESCUBRIMIENTO

Cambios Encontrados:

➤ **Hipertrofia de las Glándulas Suprarrenales**



➤ **Atrofia Órganos Linfáticos**



➤ **Úlceras Gastrointestinales Sangrantes**

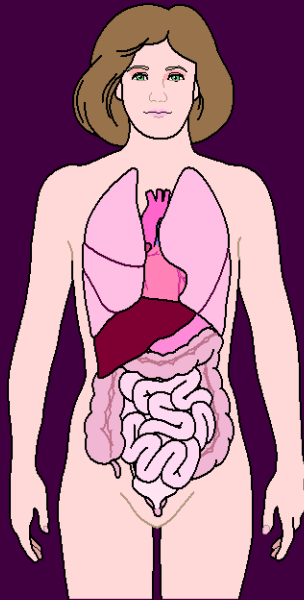


DR. HANS SELYE

DESCUBRIMIENTO



Síndrome:



**Grupo de Signos y Síntomas
que Ocurren Juntos y que
son Característico de una
Enfermedad Particular**



EL CONCEPTO DE ESTRÉS





DEFINICIONES





ESTRÉS

(Según: *Hans Selye*)

"El Estrés es una Respuesta no Específica del Organismo ante Cualquier Demanda que le Imponga"



ESTRÉS

(Según: *Literatura Científica*)

**Cualquier Factor Difícil de Adaptar
que Induce un Estado de Desequilibrio
e Intrusión Perjudicante**



ESTRÉS

(Según: *Autor del Libro*)

La Respuesta Fisiológica y Psicológica del Cuerpo ante un Estímulo (Estresante), que puede ser un Evento, Objeto o Persona



ANSIEDAD

**La Respuesta a un Peligro
Indefinido, Confuso o Imaginario**



ANSIEDAD: *Características*

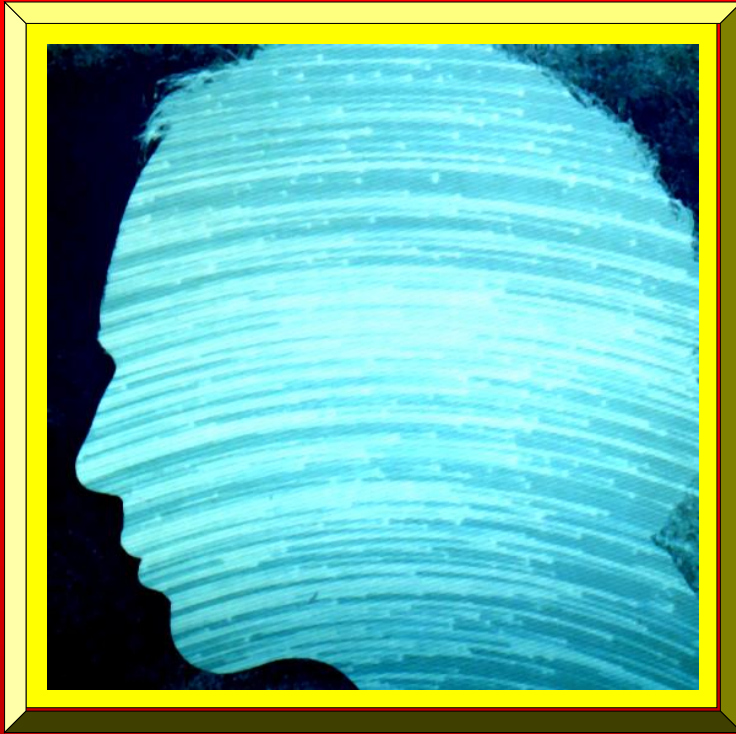
- **El Individuo Anticipa una Ruina**
- **Hay Tirantez, Inquietud y un Sentido de Desamparo**



ANSIEDAD:

Síntomas y Signos

- ▶ Sudoración
- ▶ Músculos Tensos
- ▶ Quejidos/Lamentos
- ▶ Pulso Rápido
- ▶ Respiración Rápida
- ▶ Indigestión
- ▶ Diarrea
- ▶ Frecuente Orinación
- ▶ Disfunción Sexual



ESTRESANTES

- ▶ **Estímulo Externo que Induce al Estado de Estrés**
- ▶ **Demandas que ponen Presión sobre Nosotros**



**TIPOS/FORMAS
DE
ESTRÉS**



ESTRÉS



Tipos/Formas

**Eustrés
(Estrés Positivo)**

**Distrés
(Estrés Negativo)**

COMPARACIÓN ENTRE EL *EUSTRÉS* Y EL *DISTRÉS* - Parte I

EUSTRÉS

El eustrés inspira:

Buena Salud

Ejercicio Regular

Buenas Relaciones

Alta Auto-estima

Dinámica Intelectualidad

Estabilidad Emocional

Habilidad para Dar Amor

Habilidad para Recibir Amor

Disfrute de la Vida



DISTRÉS

El distrés inspira:

Pobre Salud

Vida Sedentaria

Pobres Relaciones

Baja Auto-estima

Estancamiento

Inestabilidad Emocional

Inhabilidad para Amar

Rechazo

Percepción Pesimista de la Vida



COMPARACIÓN ENTRE EL *EUSTRÉS* Y EL *DISTRÉS* - Parte II

EUSTRÉS	DISTRÉS
<i>El eustrés resulta en:</i>	<i>El distrés resulta en:</i>
Satisfacción	Descontento
Felicidad	Tristeza
Vida Prolongada	Enfermedad
Bienestar	Muerte Prematura

NOTA. De *Personal Health: A Multicultural Approach* (p. 43), por P.A. Floyd, S.E. Mimms, & C. Yelding-Howard, 1995, Englewood, CO: Morton Pub. "Copyright" 1995 por Morton Pub.



EUSTRÉS

(Concepto #1)

Aquel Estrés que Ocorre Cuando el Individuo Interacciona con su Estresante, pero Mantiene su Mente Abierta y Creativa y Prepara al Cuerpo y Mente para una Función Óptima



EUSTRÉS

(Concepto #2)

▶ Aquel Estrés que Ocure cuando se Deriva de
Placer, Alegría y Equilibrio:
Experiencias Agradables y Satisfacientes



EUSTRÉS

Valor

► **Es Indispensable para Nuestro Funcionamiento y Desarrollo:**

/// No es Posible Concebir la Vida sin Estímulos Externos

*/// La Ausencia de Estrés Positivo es la Muerte:
Selye Señala que "La Completa Libertad del Estrés es la Muerte"*



EUSTRÉS:

Características

- ▶ **Se Estimula la Creatividad e Iniciativa:**
Existe un Grado Adecuado de Motivación
- ▶ **Se Enfrentan y Resuelven Problema**



EUSTRÉS: *Beneficios*

▶ Provee la Motivación
Excitante de, por Ej:

*/// Crear un Trabajo
de Arte*

*/// Crear la Urgente
Necesidad de una
Medicina*

*/// Crear una Teoría
Científica*

▶ Mejora el Nivel de
Conocimiento

▶ Conduce a Ejecuciones
Cognocitivas

▶ Ayuda al Crecimiento
Personal y Profesional



EUSTRÉS:

Ejemplos

- ▶ **Gran Alegría**
- ▶ **Éxito Profesional**
- ▶ **Satisfacción Sentimental**
- ▶ **Reunión de Amigos**
- ▶ **Muestras de Simpatía**
- ▶ **Cita Amorosa**
- ▶ **Casamiento**
- ▶ **Anticipación Competencia Deportiva**
- ▶ **Buena Noticia**
- ▶ **Actuación en Producción Teatral**

GRAN ALEGRÍA





ÉXITO PROFESIONAL



SATISFACCIÓN SENTIMENTAL



REUNIÓN DE AMIGOS

A young girl in a pink jacket is pointing towards the right, and a young boy in a blue patterned shirt is smiling broadly. They are standing in a field of dry grass. The text "MUESTRAS DE SIMPATÍAS" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the bottom half of the image.

MUESTRAS DE SIMPATÍAS



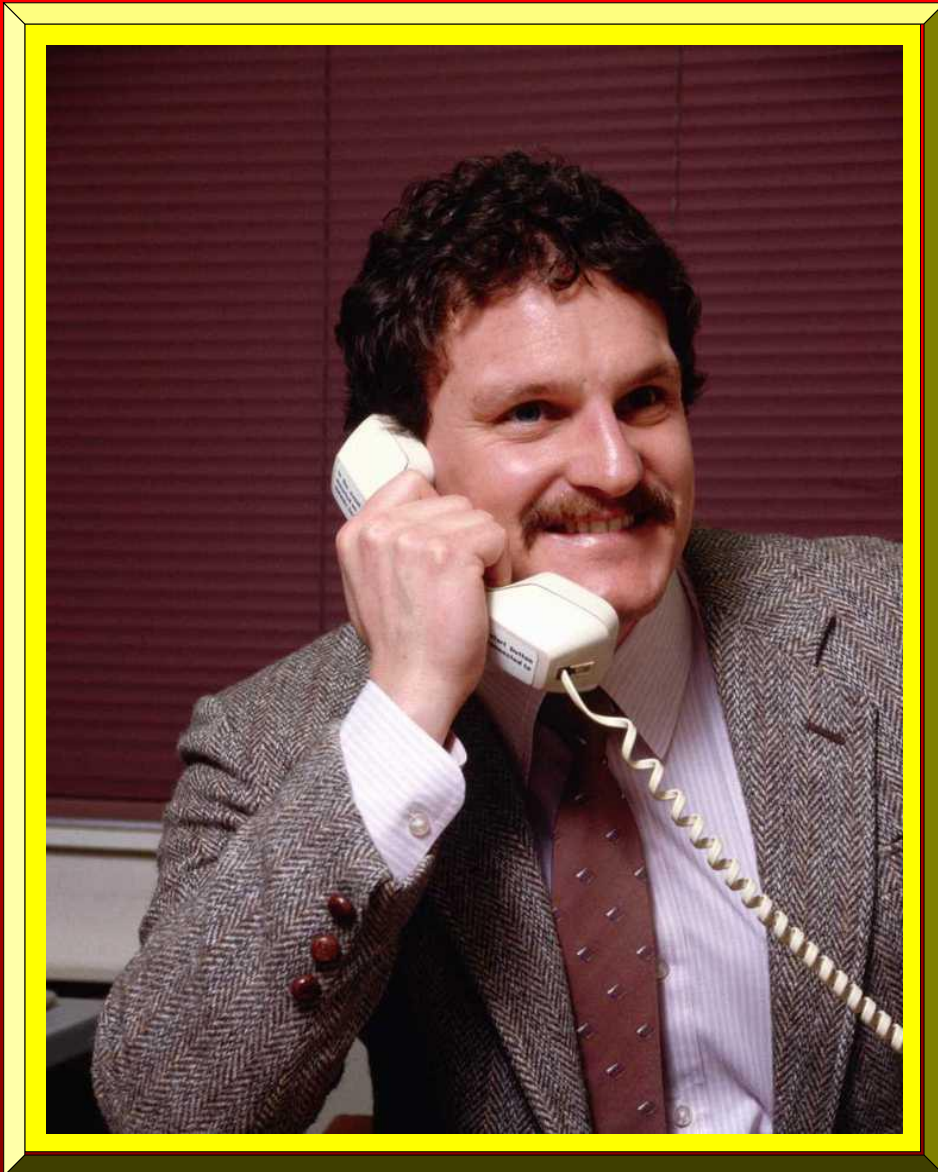
CITA AMOROSA



CASAMIENTO



ANTICIPACIÓN COMPETENCIA DEPORTIVA



**BUENA
NOTICIA**



ACTUACIÓN TEATRAL

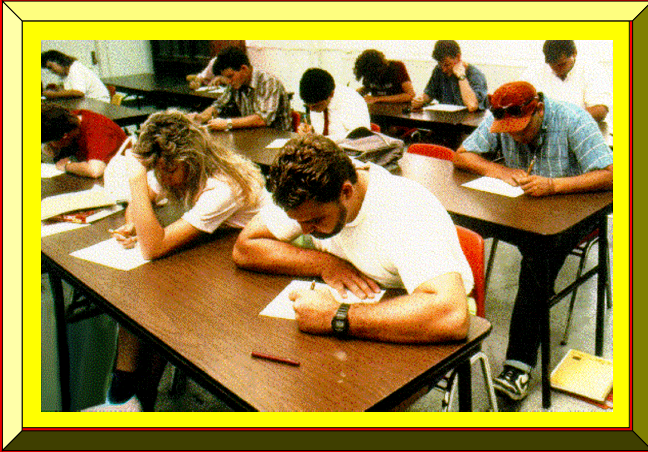


DISTRÉS

Concepto #1

Según:
Hans Seyle

"Estrés Perjudicante o Desagradable"



DISTRÉS

Concepto #2

▶ Aquel Tipo de Estrés que Produce una Sobrecarga de Trabajo no Asimilable lo cual Eventualmente Desencadena un Desequilibrio Fisiológico y Psicológico que Termina en:

Reducción en la Productividad

Enfermedades Psicosomáticas

Envejecimiento Acelerado

**DISTRÉS
(Estrés Negativo)**



Sobrecarga de Trabajo



Se Reduce la Productividad



DISTRÉS

Concepto #3

**Es Todo lo que Produce una
Sensación Desagradable**



DISTRÉS

Ejemplos:
Estresantes Negativos

▶ Ejemplos de Estresantes Negativos:


Mal Ambiente de Trabajo

Un Fracaso

Ruptura Familiar

Un Duelo





MAL AMBIENTE DE TRABAJO

UN FRACASO





RUPTURA FAMILIAR

UN DUELO



EUSTRÉS VS DISTRÉS:



INTER-RELACIONES



INTER-RELACIONES ENTRE: *Eustrés y Distrés*

► Un Mismo Estrés Puede ser Positivo para Ciertas Personas y Negativos para Otros

/// Ejemplo:

La Promoción Profesional

► Un Estrés en Principio Positivo Puede Convertirse en Estrés Nocivo debido a su Intensidad:

/// Ejemplo:

La Crisis Cardíaca de un Ganador de la Lotería



ORIGEN Y DESARROLLO DEL ESTRÉS





* ESTRÉS *

ORIGEN Y DESARROLLO:

En Otra Época

► Objetivo de la Reacción del Cuerpo

Movilizar los Recursos Energéticos del Ser Humano para:

● *Prepararle para el Esfuerzo Físico y*

● *Permitirle Responder al Peligro mediante la Lucha o Huída/Fuga*

► Causas:

Hambre *Frío* *Defensa*

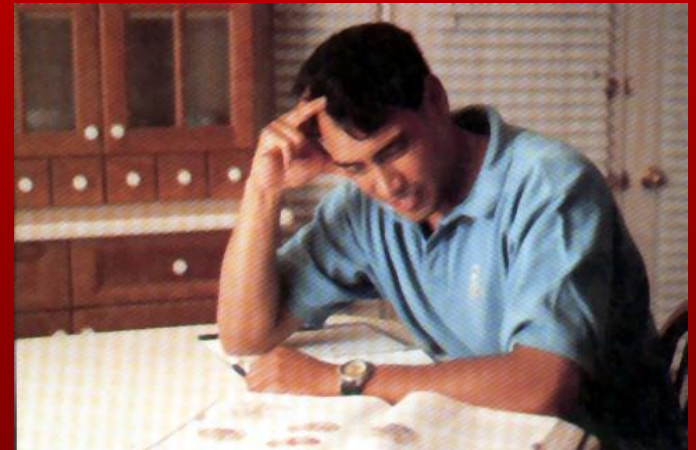


ESTRÉS - ORIGEN Y DESARROLLO:

~~~~~ Hoy en Día ~~~~~

~~~~~ Características ~~~~~

- ▶ **Sobre-Estimulación:**
Esto Induce a una Hiperactividad General
- ▶ **Nueva Forma de Estrés**
Estrés de Adaptación
- ▶ **Perpetua Mutación**





ESTRÉS - ORIGEN Y DESARROLLO:

~ ~ ~ *Hoy en Día* ~ ~ ~

~ ~ ~ *Causas* ~ ~ ~

▶ **Demandas de Nuestra
Sociedad:**

~ ~ ~ *Deudas*

~ ~ ~ *Competencia*

▶ **Agresión Psicológica**



ESTRÉS - ORIGEN Y DESARROLLO:

Hoy en Día

Efectos



▶ **Acumulación de Sustancias Energéticas**

Consecuencias:

● *Alteraciones Fisiológicas
y Psicológicas*

● *Surgimiento de Enfermedades*

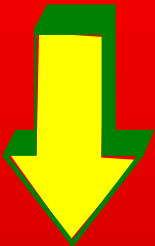


CAUSAS DEL ESTRÉS

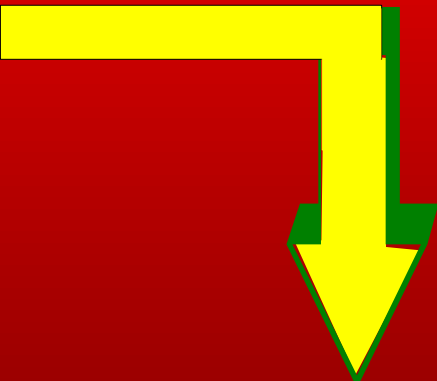
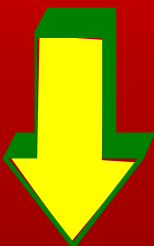
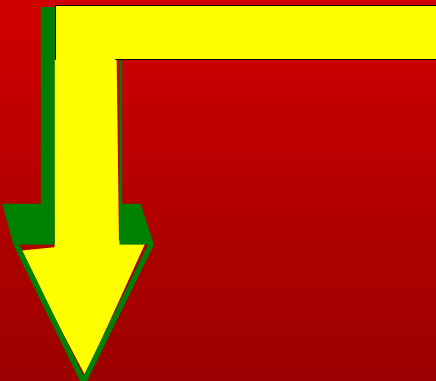




ESTRÉS



CAUSAS



Psicosociales

Bioecológicas

Personalidad

CAUSAS DEL ESTRÉS:



PSICOSOCIALES



ESTRÉS - CAUSAS:

~ ~ ~ *Psicosociales* ~ ~ ~

~ ~ ~ *Concepto* ~ ~ ~

**Son una Función de una Interacción
entre el Comportamiento Social y
la manera en que Nuestros
Sentidos y Nuestras Mentes
Interpretan estos Comportamientos**



ESTRÉS - CAUSAS:

Psicosociales

Ejemplos

- Desengaños, Conflictos
- Cambios de Trabajo
- Pérdidas Personales
- Problemas Económicos
- Presión de Tiempo
- Jubilación
- Soledad
- Dificultades para Tomar una Decisión
- Cambios en la Familia
- Dificultades Familiares
- Fracaso Escolar
- Apiñado de Gente
- Vida Competitiva

TIPOS DE TRABAJOS

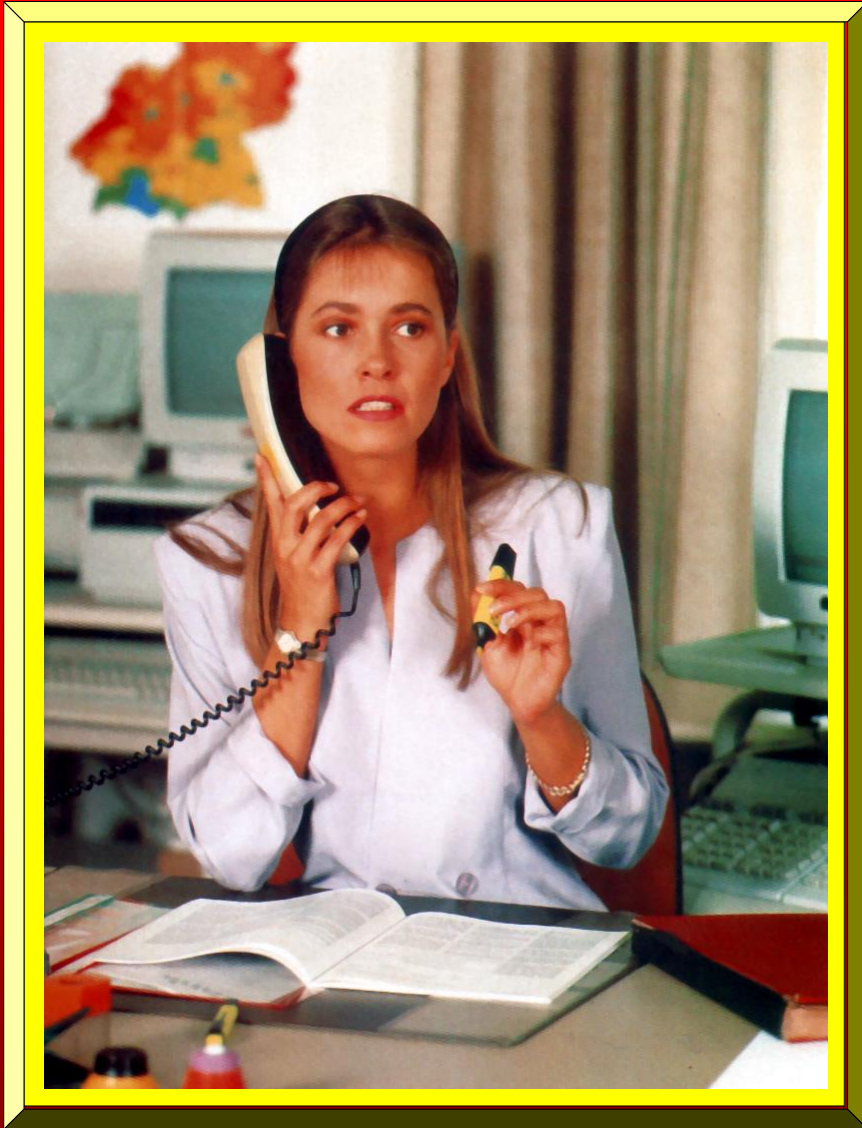




PRESIÓN DE TIEMPO



PRESIÓN DE TIEMPO



EXCESO DE TRABAJO

EXCESO DE TRABAJO

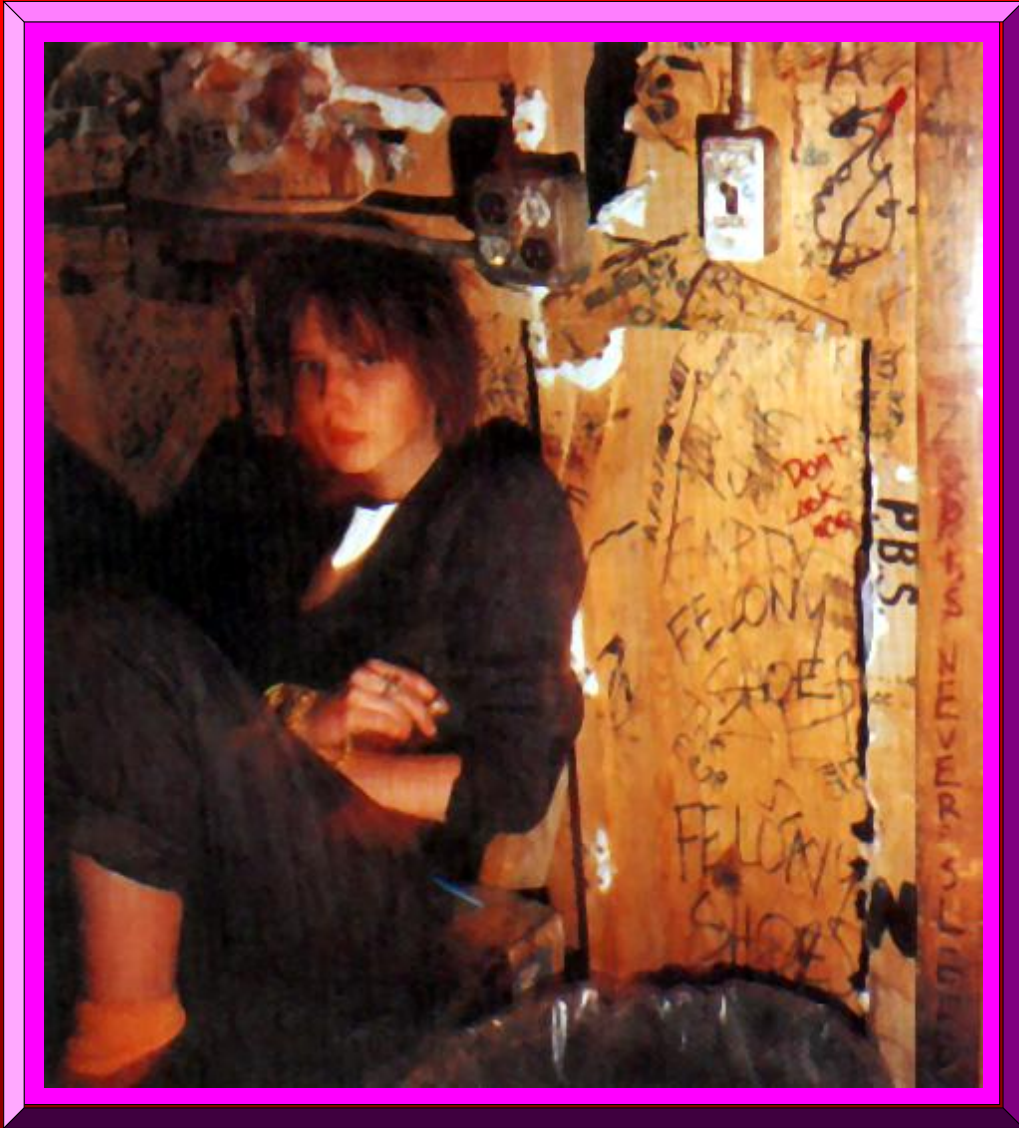


PROBLEMAS CON LA LEY



SOLEDAD





SOLEDAD



AJUSTE

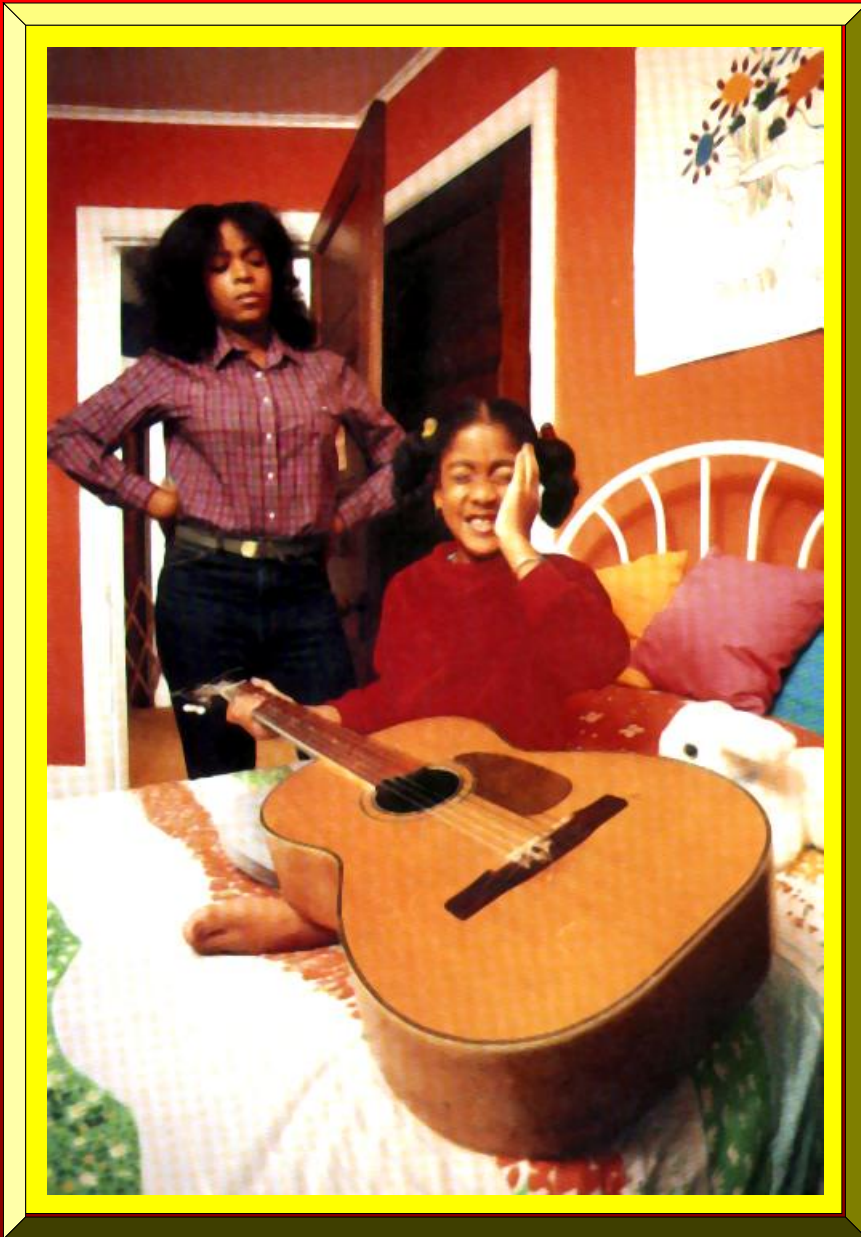
SEXUAL



BODA



CAMBIOS EN LA FAMILIA



CONFLICTOS FAMILIARES

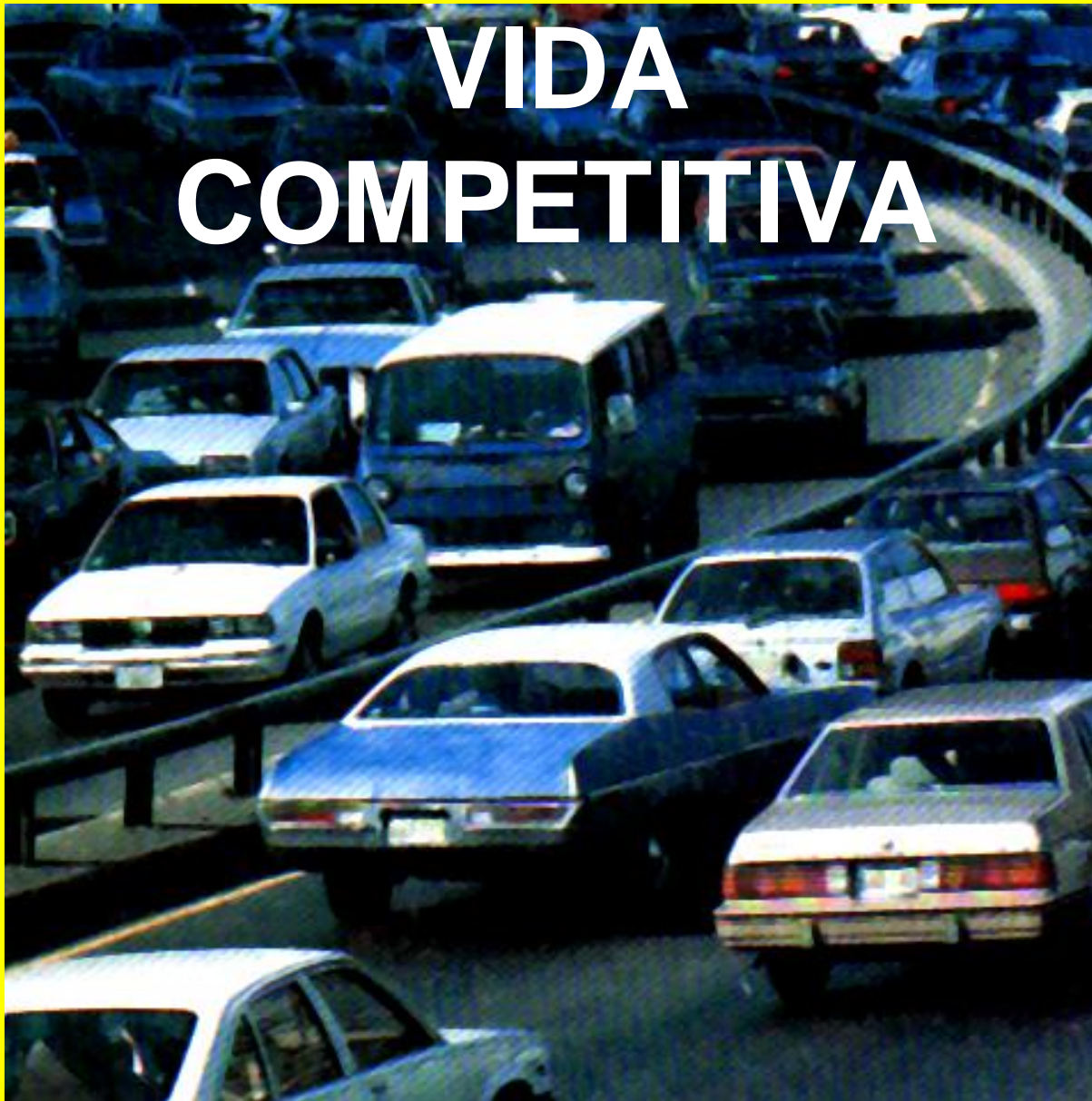


APIÑADO DE GENTE



VIDA COMPETITIVA

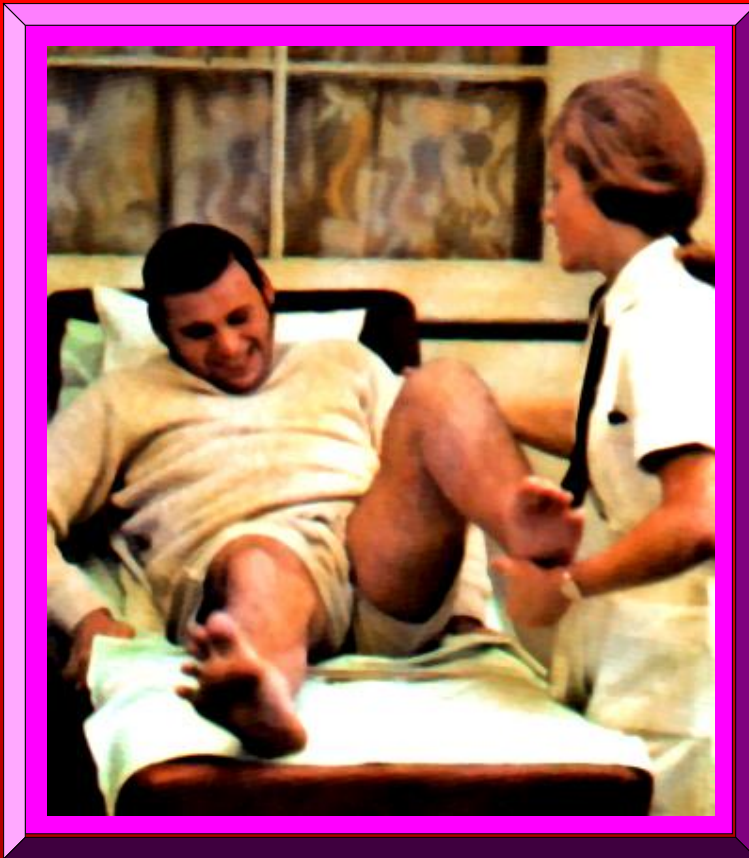
VIDA COMPETITIVA



CAUSAS DEL ESTRÉS:



BIOECOLÓGICAS



ESTRÉS - CAUSAS:

~ Bioecológicas ~

~ Concepto ~

Funciones Orgánicas y Medio Ambiente



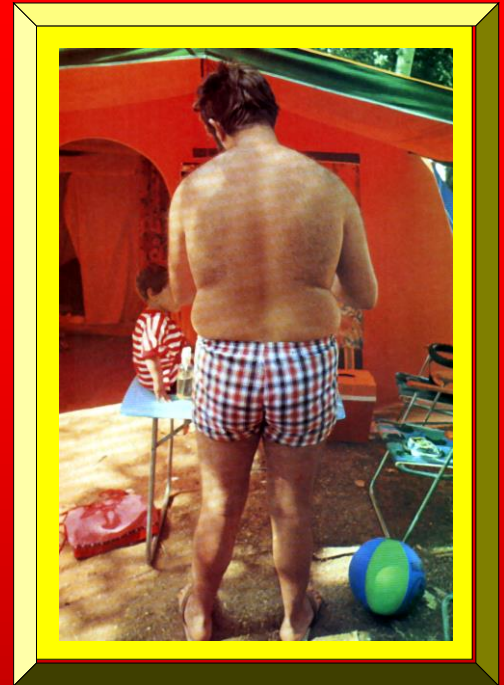
ESTRÉS



CAUSAS



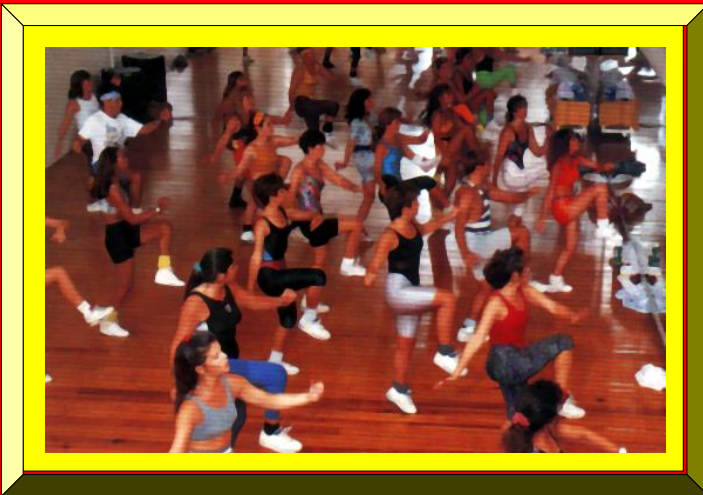
Bioecológicas



Actividad Física

Ambiente

Funciones Orgánicas



ESTRÉS - CAUSAS:

Bioecológicas

Tipos/Ejemplos

Actividad Física,
Ejercicio, y Deportes

▶ Estresantes que Demandan una Mayor Cantidad de Energía para Realizar un Esfuerzo Físico:

Ejemplos:

● *Recortar la Grama*

● *Caminar hacia la Farmacia*

● *Limpiar la Casa*

● *Ejercicios (ej: Aeróbicos)*

● *Deportes (ej: Correr, Natación, Ciclismo)*



TRABAJO EN EL PATIO



TRABAJO EN EL PATIO

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PLAYA

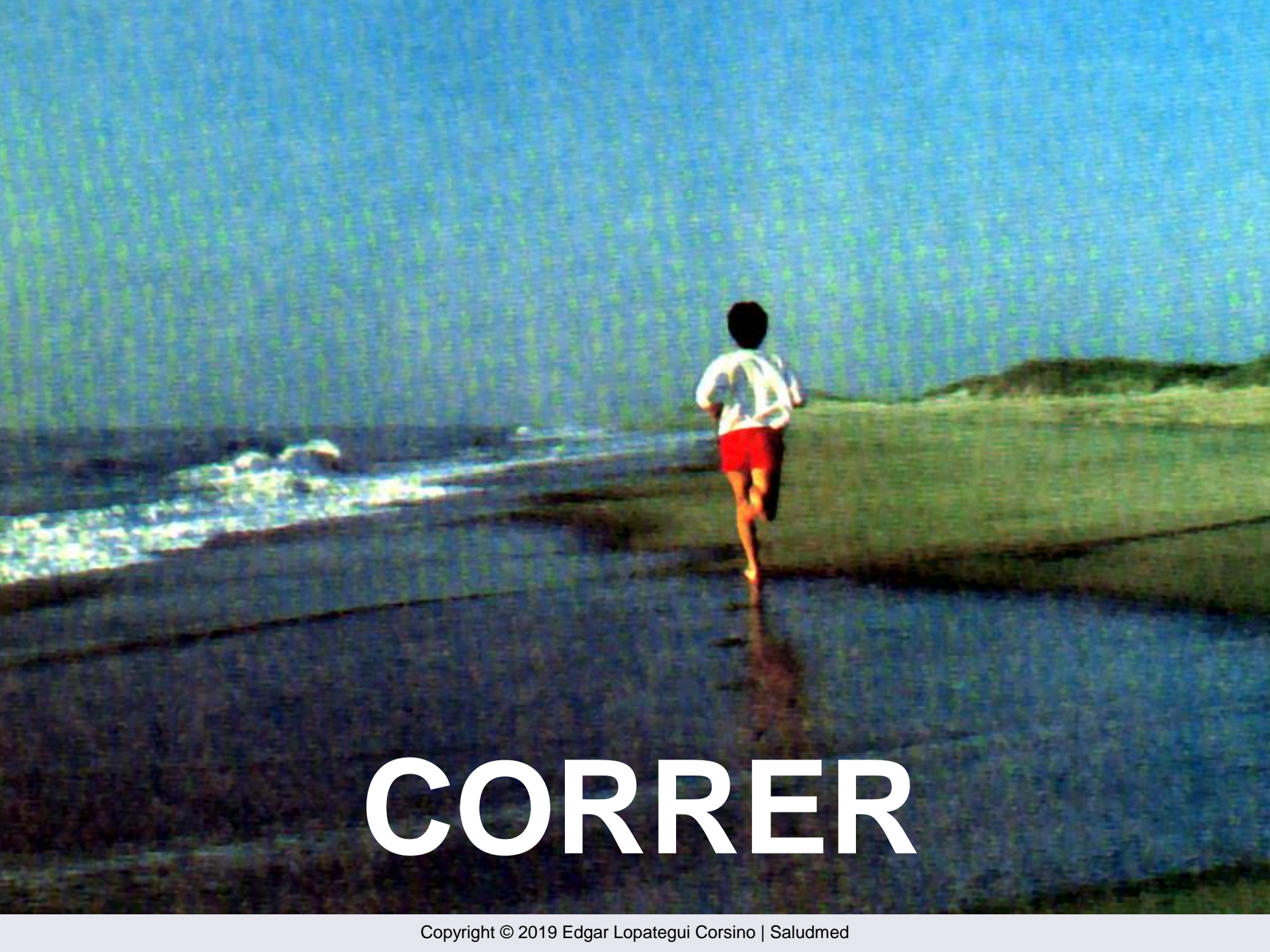


ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PLAYA





"RAPPELING"



CORRER



AGOTAMIENTO LUEGO DE UNA CARRERA



ESTRÉS - CAUSAS:

Bioecológicas

Tipos/Ejemplos

Factores Ambientales

► **Condicionamientos del Medio Físico que nos Obligan, de vez en cuando, a una Reacción de Estrés:**

Ejemplos:

● *Calor*

● *Estímulos Ópticos*

● *Heridas o Traumas*

● *Frío*

● *Contaminación del Aire*

● *Ruido*

CALOR

A close-up photograph of two young women. The woman on the left has her eyes closed and a pained expression, with her mouth slightly open. The woman on the right has a similar pained expression, looking downwards. The background is a blurred green hedge. The word 'CALOR' is overlaid in large white letters across the top center of the image.

AGOTAMIENTO POR CALOR





FRÍO



RUIDO



RUIDO

CONTAMINACIÓN DEL AIRE





HERIDAS O TRAUMAS



ESTRÉS - CAUSAS:

~ Bioecológicas ~

~ Tipos/Ejemplos ~



Funciones
Orgánicas



► **Condiciones Biológicas/Enfermedades Causadas por Patógenos, Disturbios Degenerativos, Algas, Fármacos, etc:**

~ Ejemplos:

● *Bacterias*

● *Nicotina*

● *Hambre*

● *Viruses*

● *Deficiencias*

● *Sed*

● *Drogas*

Alimenticias

● *Enfermedades*

● *Alcohol*

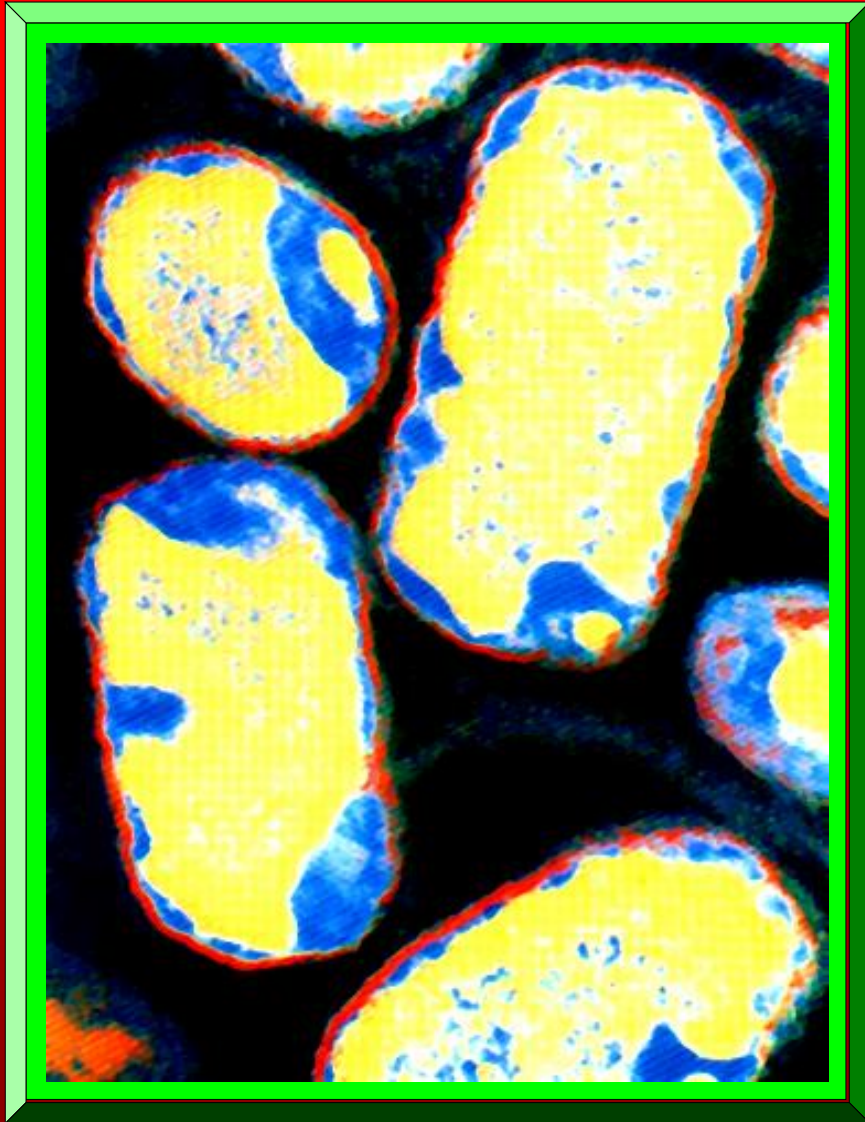
● *Obesidad*

y el Dolor Físico



BACTERIAS

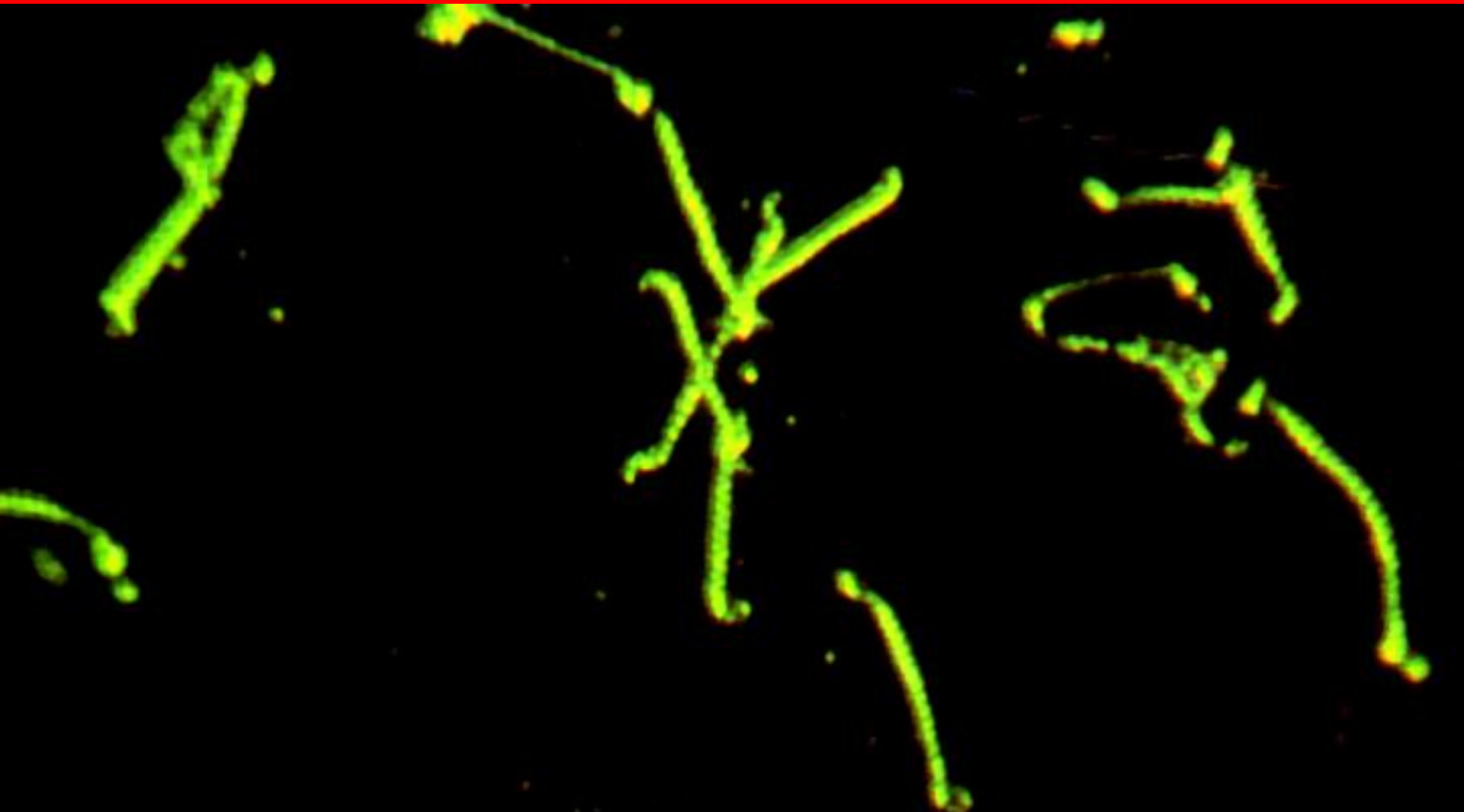
(**Cocos** del *Streptococos Hemolítico* -
Produce: *Infección Faringea Primaria*)



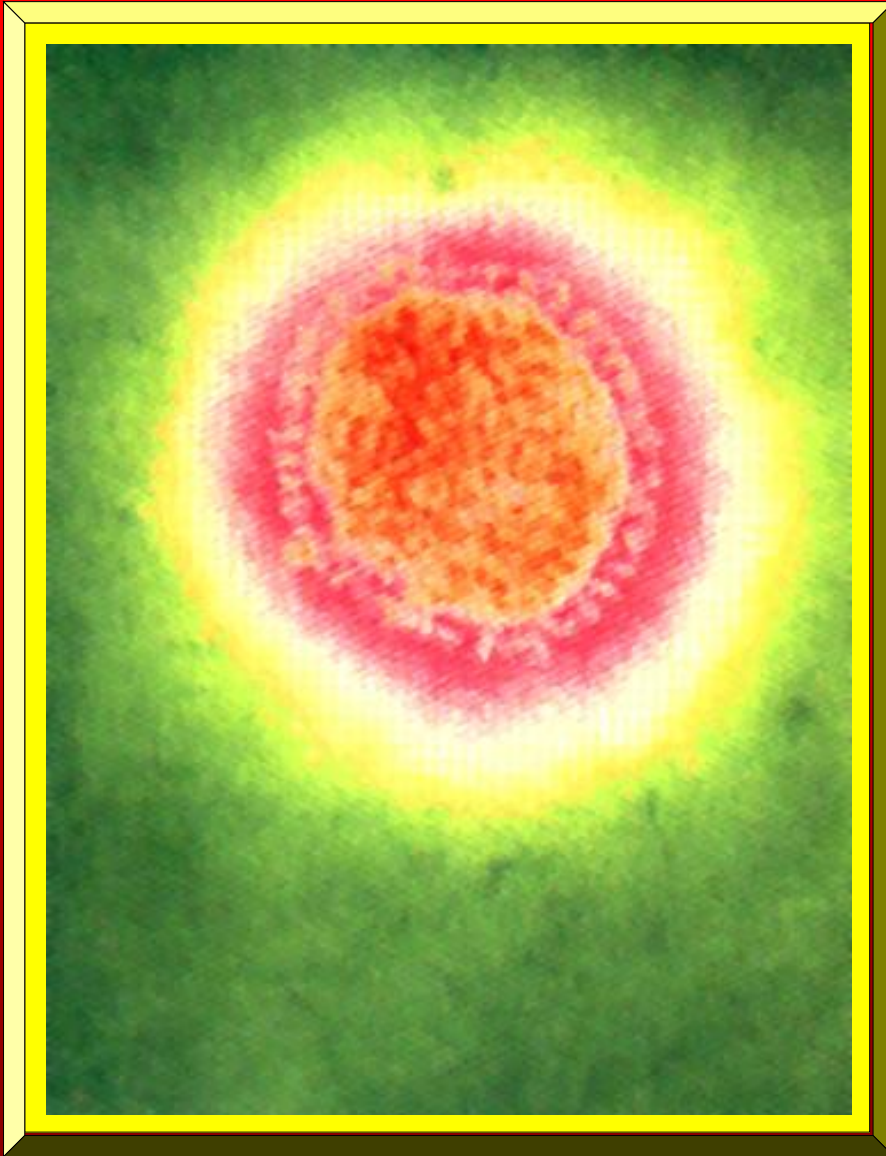
BACTERIAS

(*Bacilos* de la
Salmonella -

Produce:
Intoxicación
por Alimentos)



BACTERIAS
(*Espiroquetas* de la *Treponema Pallidum* -
Produce: *Sífilis*)



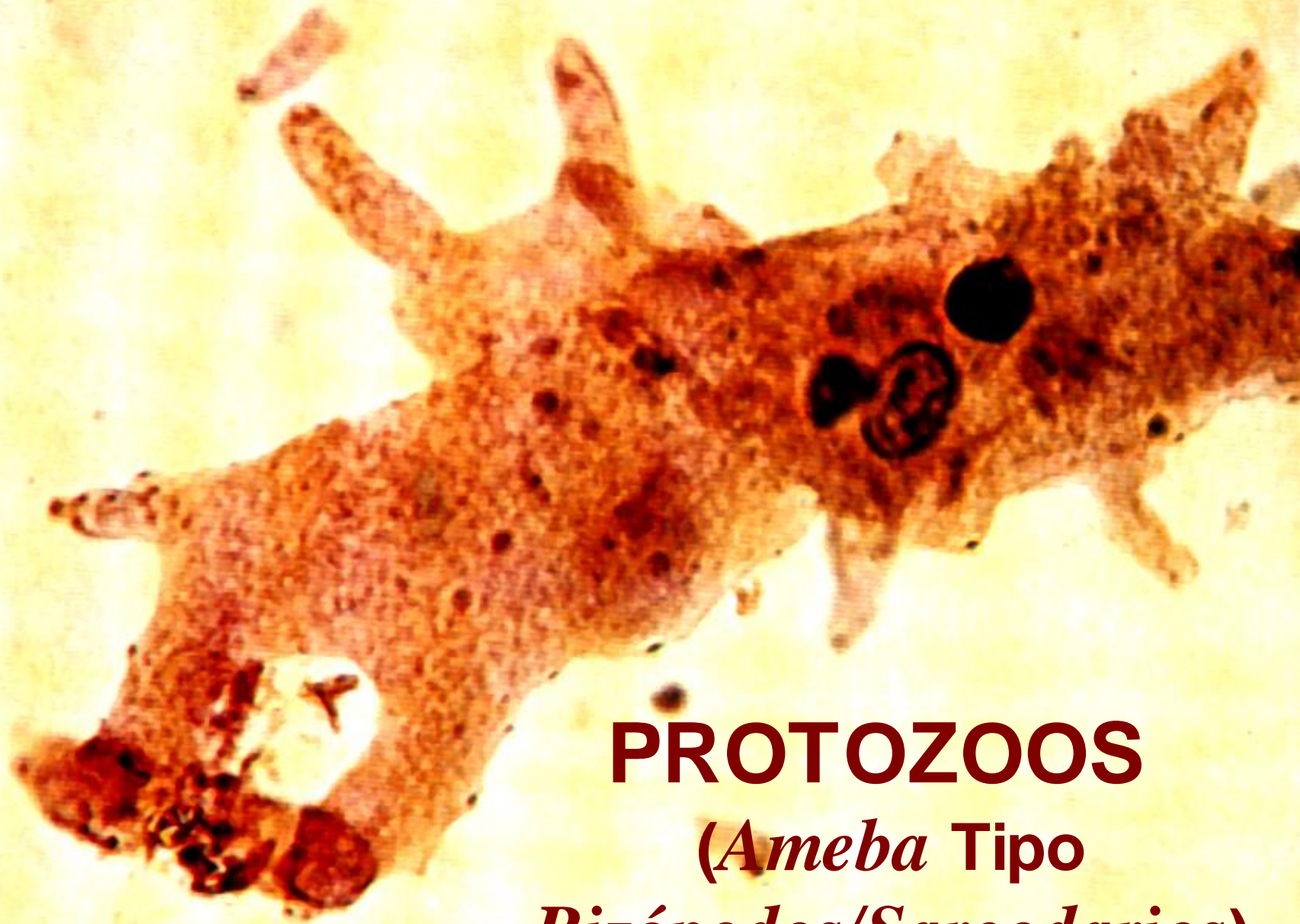
VIRUS

(*Virus* tipo
Ortomixovirus -

Produce:

Influenza

[Gripe]



PROTOZOOS
*(Ameba Tipo
Rizópodos/Sarcodarios)*



PROTOZOOS
(*Tripanosoma* - Produce: *Tripanosomiasis*
[Enfermedad de Chagas]

A microscopic image showing a cross-section of a nematode, likely a Triquina. The central feature is a large, clear, circular lumen. This is surrounded by a thick, multi-layered wall. The outermost layer is a thin, dark line, followed by a thicker, more textured layer, and then another thin, dark line. The surrounding tissue is stained pink and shows some cellular structures.

**METAZOOS,
HELMINTIOS**
(Gusano Nemátodo
Tipo *Triquina*-
Produce:
Triquinosis)



ARTRÓPODOS (Ácaros)

(*Chinche* Tipo
Cimex Lectularius -
Produce:
Infecciones)



ARTRÓPODOS (Ácaros)

(*Piojo* Tipo
Pediculus Capitis -

Produce:
Pediculosis
Capitis
[*Infestación*
del Cuero
Cabelludo]

ARTRÓPODOS (Ácaros)

(*Pulga* Género del

Pulex -

Sifonápteros -

Transmiten:

Arbovirus, Peste,

Tifo,

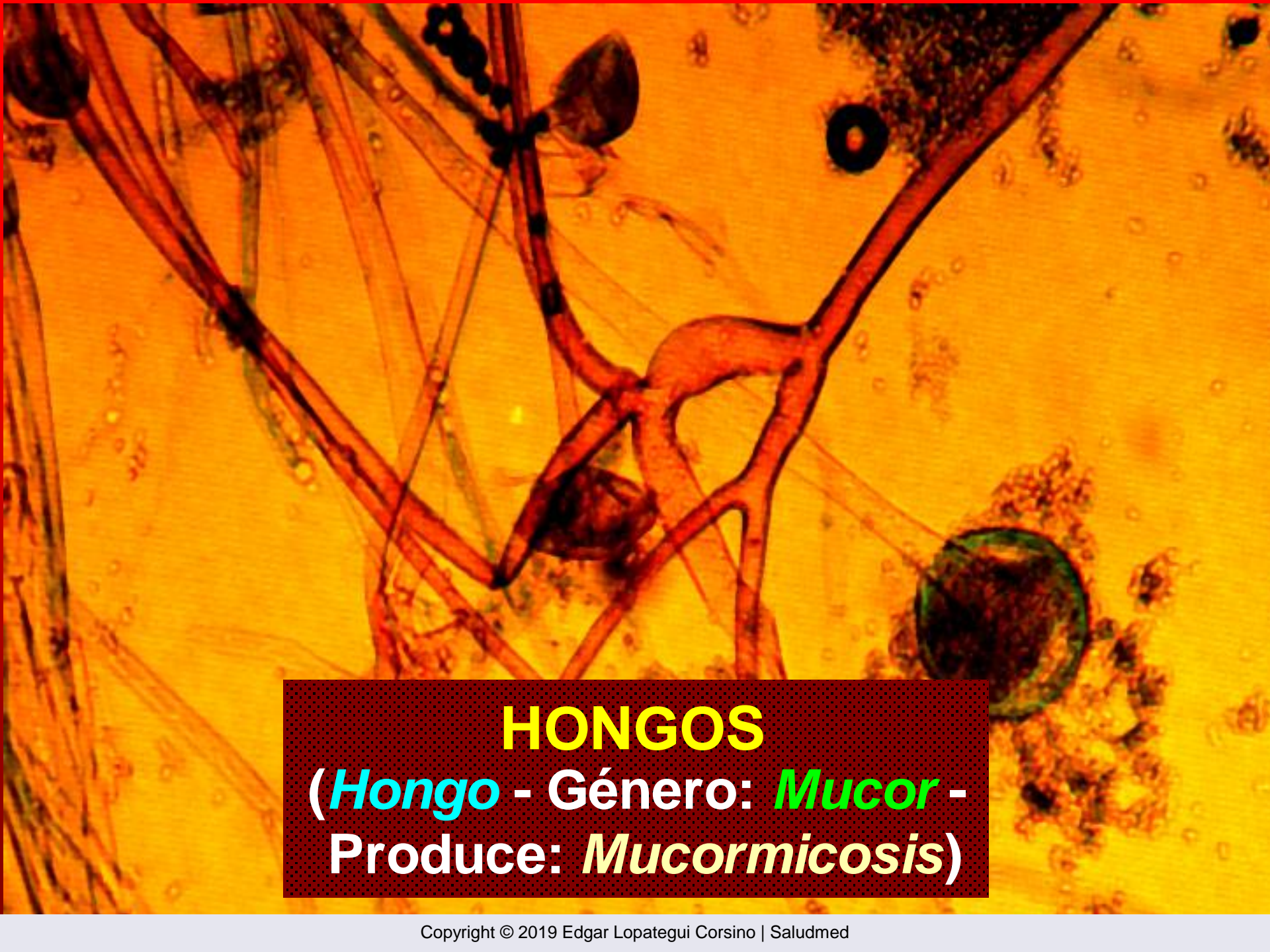
Producen:

Peliculosis)





ARTRÓPODOS - Cúclidos:
(*Mosquito* Género *Dípteros* - *Aedes Aegypti* -
Transmiten: *Dengue, Fiebre Amarilla*)



HONGOS
(*Hongo* - Género: *Mucor* -
Produce: *Mucormicosis*)

A close-up photograph of a person's hand holding a small, white, cylindrical pill bottle. The bottle is tilted, and several white, round pills are spilling out onto the palm. The background is a warm, orange-brown color, possibly a wooden surface or a background with a similar hue. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the smooth surface of the pills.

DROGAS



NICOTINA



ALCOHOL



DEFICIENCIAS ALIMENTARIAS Y EL HAMBRE



OBESIDAD



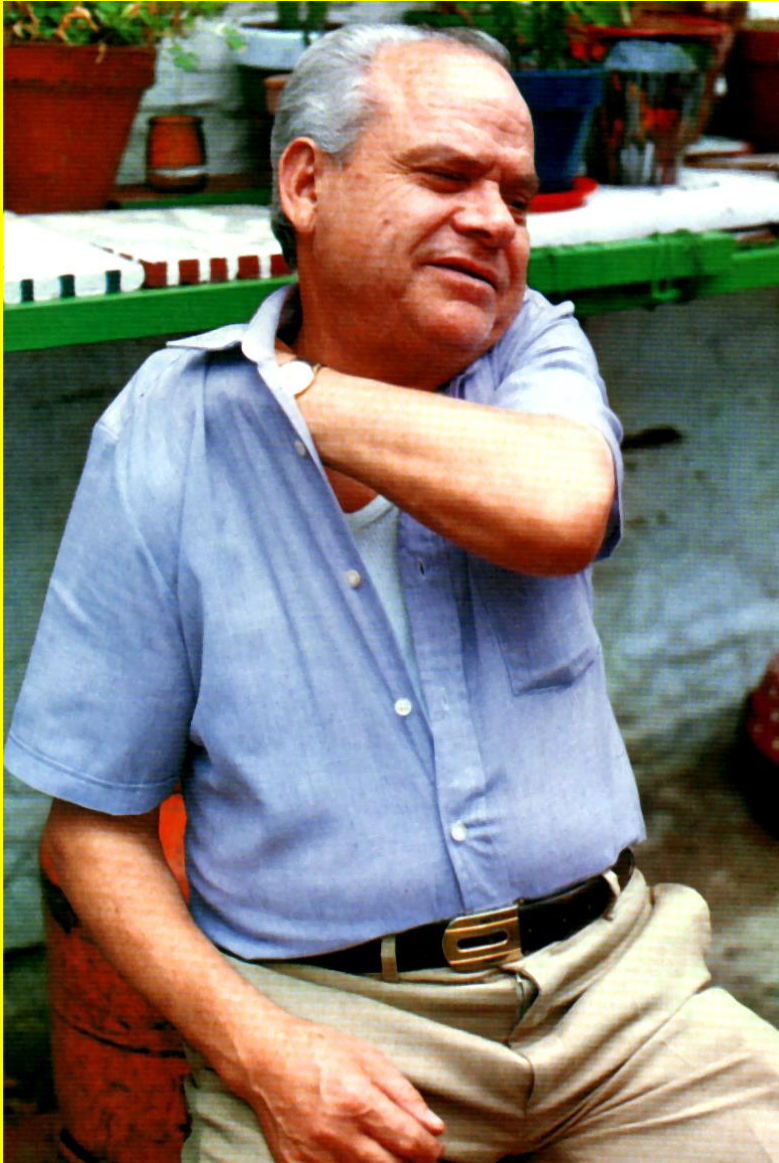
SED



ENFERMEDADES

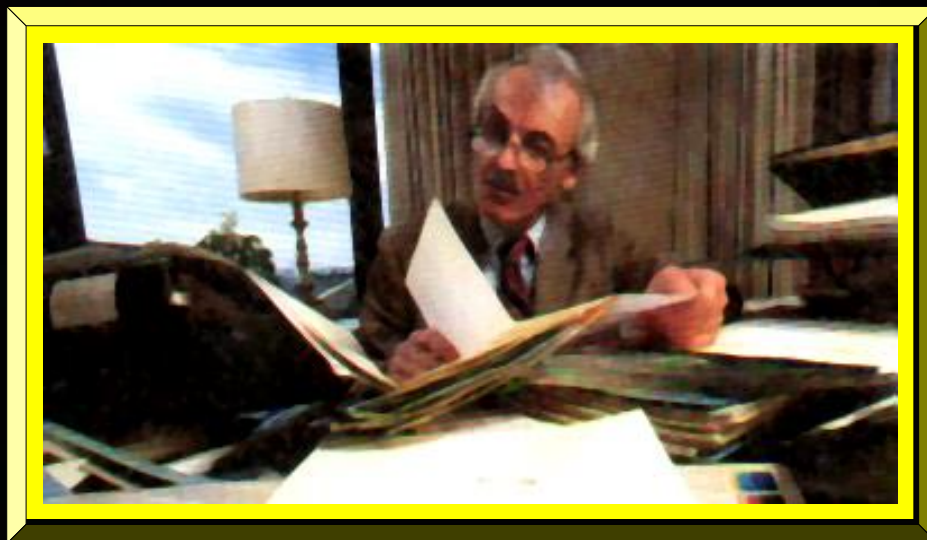


HIPERTENSIÓN



DOLORES (ALGIAS)

CAUSAS DEL ESTRÉS:



PERSONALIDAD



ESTRÉS - CAUSAS:

~ Personalidad ~

~ Descripción ~

Se Origina de la Dinámica del Propio Individuo, su Percepción sobre sí Mismo y el Significado que le Asigna a las Situaciones Estresantes, lo cual se Manifiesta en Actitudes y Comportamientos de Riesgo que Resultan en Alteraciones Psíquicas y Somáticas



ESTRÉS



CAUSAS



Personalidad



Tipo A



Tipo B

ESTRÉS - CAUSAS:



Personalidad

Tipos

Investigación Científica

► Meyer Friedman y Ray H. Rosenman (Doctores y Cardiólogos de San Francisco, California):

Estudio Realizado:

● *Patrones de Comportamiento del Individuo y su Relación con Enfermedades Cardíacas*

● *Conclusión:*

Existen Dos (2) Tipos de Personalidades, Tipo A, y Tipo B

TIPOS DE PERSONALIDADES

TIPO A

Competitivo



Impaciente

Todo lo Hace Rápido

Ávido por Reconocimiento

Le Aburre el Ocio

Consciente del Tiempo

TIPO B

No es Competitivo

**No le Afectan
los Retrasos**

Sin Prisa



No Busca Fama

Disfruta el Tiempo Libre

**No Está Pendiente al
Tiempo**



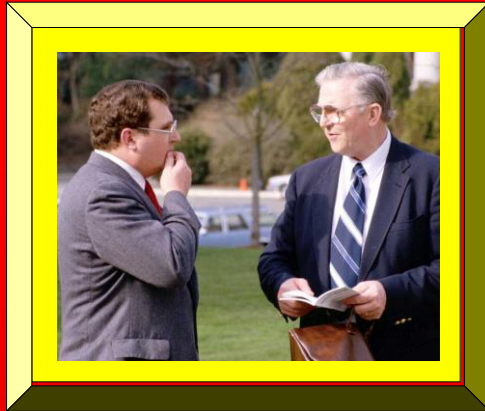
ESTRÉS - CAUSAS:

Personalidad

Tipos

TIPO A

- ▶ El Patrón de Comportamiento de este Tipo Personalidad Resulta en un Estrés Negativo
- ▶ Las Personas del Tipo A son Tres (3) Veces más Propensas a los Ataques del Corazón que las del Tipo B



PERSONALIDAD:

TIPO A

Características

- ▶ **Alto Sentido de Urgencia y muy Impaciente**
- ▶ **Bien Competitivo en el Trabajo y en Actividades Recreativas**
- ▶ **Manifiesta Diversas Acciones Físicas, en forma Inconsciente, en un Esfuerzo por Liberarse de la Tensión**
- ▶ **Trata de hacer Dos o Más Cosas a la Vez**
- ▶ **Se Irrita Fácilmente**
- ▶ **Se Aburre cuando está Ocioso**
- ▶ **Desconfía de los Motivos de Otras Personas**

A group of people are dancing in a club. The scene is illuminated with vibrant, warm colors, primarily oranges and reds, creating a high-energy atmosphere. The people are in motion, with their arms and bodies blurred, suggesting a fast-paced dance. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, emphasizing the textures of the clothing and the movement of the dancers.

HIPERACTIVO

CAUSAS DEL ESTRÉS:



PERSONALIDAD



ESTRÉS - CAUSAS:

~ Personalidad ~

~ Descripción ~

Se Origina de la Dinámica del Propio Individuo, su Percepción sobre sí Mismo y el Significado que le Asigna a las Situaciones Estresantes, lo cual se Manifiesta en Actitudes y Comportamientos de Riesgo que Resultan en Alteraciones Psíquicas y Somáticas



ESTRÉS



CAUSAS



Personalidad



Tipo A



Tipo B

ESTRÉS - CAUSAS:



Personalidad

Tipos

Investigación Científica

► Meyer Friedman y Ray H. Rosenman (Doctores y Cardiólogos de San Francisco, California):

Estudio Realizado:

● *Patrones de Comportamiento del Individuo y su Relación con Enfermedades Cardíacas*

● *Conclusión:*

Existen Dos (2) Tipos de Personalidades, Tipo A, y Tipo B

TIPOS DE PERSONALIDADES

TIPO A

Competitivo

Impaciente



Todo lo Hace Rápido

Ávido por Reconocimiento

Le Aburre el Ocio

Consciente del Tiempo

TIPO B

No es Competitivo

**No le Afectan
los Retrasos**

Sin Prisa

No Busca Fama

Disfruta el Tiempo Libre

**No Está Pendiente al
Tiempo**





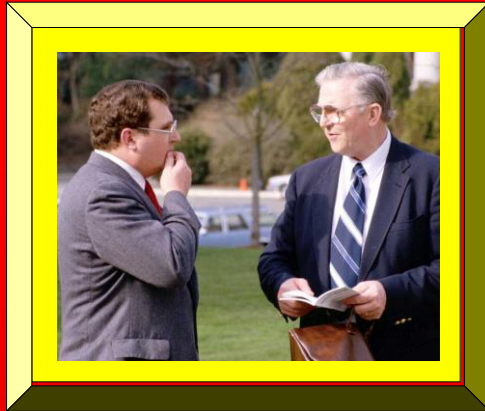
ESTRÉS - CAUSAS:

Personality

Tipos

TIPO A

- ▶ El Patrón de Comportamiento de este Tipo Personalidad Resulta en un Estrés Negativo
- ▶ Las Personas del Tipo A son Tres (3) Veces más Propensas a los Ataques del Corazón que las del Tipo B



PERSONALIDAD:

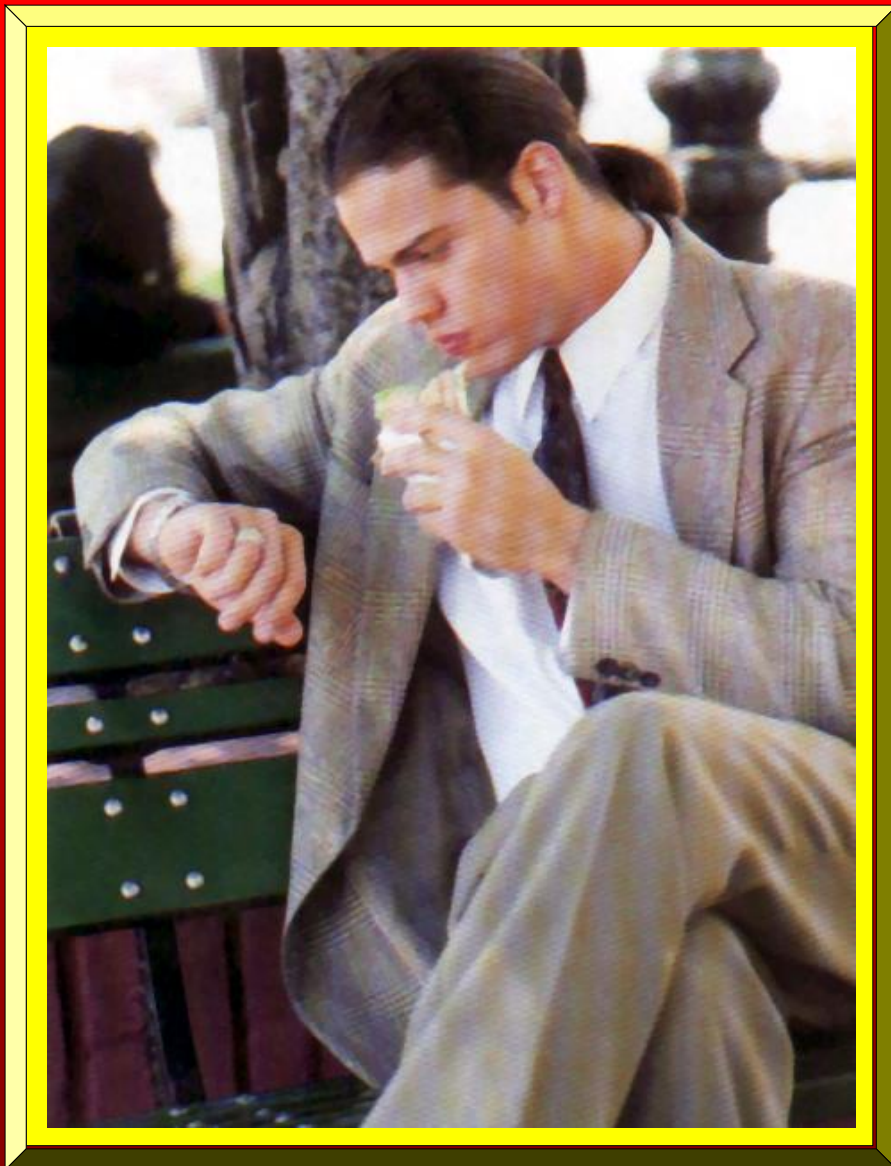
TIPO A

Características

- ▶ **Alto Sentido de Urgencia y muy Impaciente**
- ▶ **Bien Competitivo en el Trabajo y en Actividades Recreativas**
- ▶ **Manifiesta Diversas Acciones Físicas, en forma Inconsciente, en un Esfuerzo por Liberarse de la Tensión**
- ▶ **Trata de hacer Dos o Más Cosas a la Vez**
- ▶ **Se Irrita Fácilmente**
- ▶ **Se Aburre cuando está Ocioso**
- ▶ **Desconfía de los Motivos de Otras Personas**

A group of people are dancing in a club. The scene is illuminated with vibrant, warm colors, primarily oranges and reds, creating a high-energy atmosphere. The people are in motion, with their arms and bodies blurred, suggesting a fast-paced dance. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, emphasizing the textures of the clothing and the movement of the dancers.

HIPERACTIVO



**SIEMPRE
PENDIENTE
AL TIEMPO**

MUY COMPETITIVO





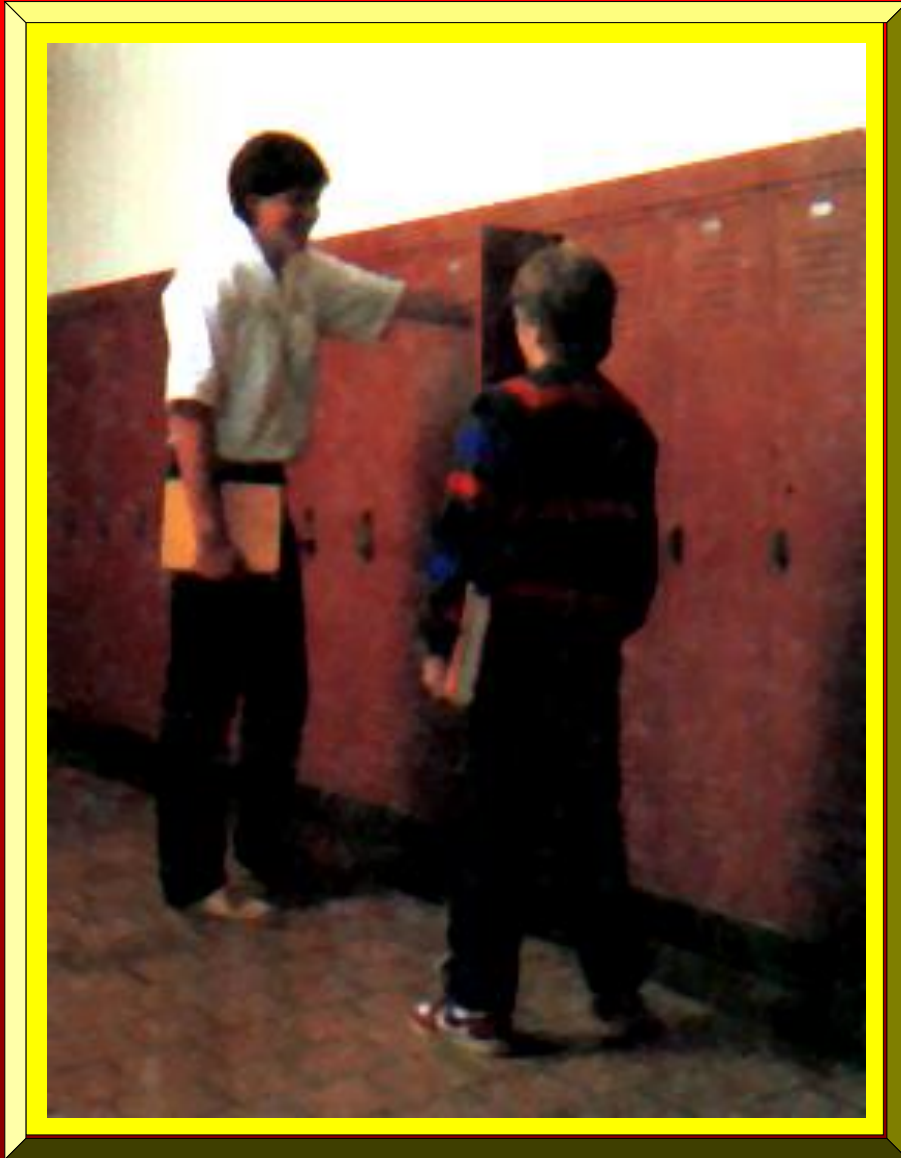
TRABAJA MÁS DE 8 HORAS

"TICS" NERVIOSOS





**REALIZA
MÁS DE UN
TRABAJO
A LA VEZ**



**SE IRRITA
Y
DISCUTE
CON
FACILIDAD**



LE ABURRE EL OCIO



**DESCONFÍA
DE LOS
MOTIVOS
DE
OTRAS
PERSONAS**



ESTRÉS - CAUSAS:

Personalidad

Tipos

TIPO B

La Persona con el Patrón de
Comportamiento del *Tipo B* es
Todo lo Contrario al Sujeto
con Personalidad *Tipo A*



PERSONALIDAD:

TIPO B

Características

- **Rara Vez tiene Deseos de hacer muchas Cosas en un Reducido Período de Tiempo**
- **Solo se Siente Agusto con una Idea o Actividad a la Vez**
- **Posee Paciencia, Confianza y Seguridad**



PERSONALIDAD:

TIPO B

Características

- Continuación -

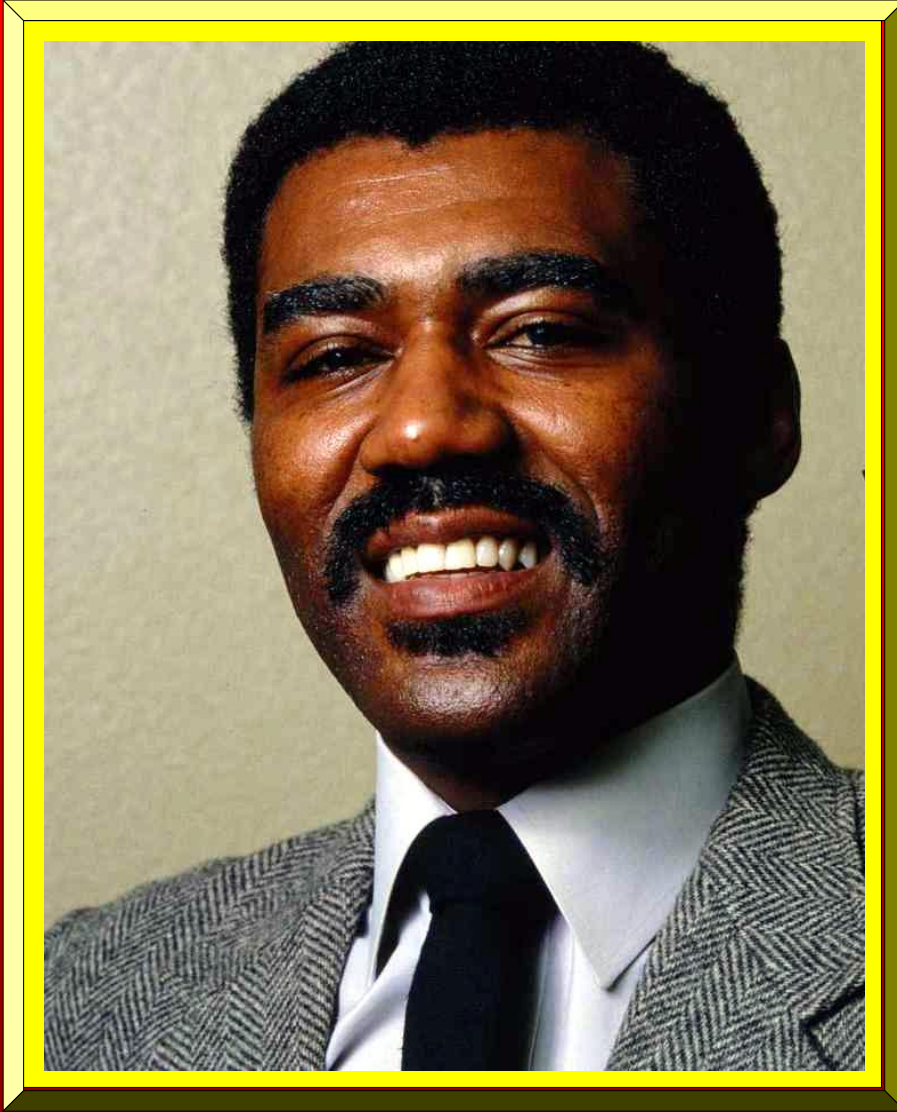
- ▶ **Participa en Actividades Recreativas y Deportivas y/o de Pasatiempos Durante su Tiempo Libre**
- ▶ **Es Responsable, pero si se Retrasa, no se Afecta y no se Ecuentra Continuamente Pendiente a la Hora**

TRABAJA SIN PRESIÓN DE TIEMPO





REALIZA UN (1) TRABAJO A LA VEZ



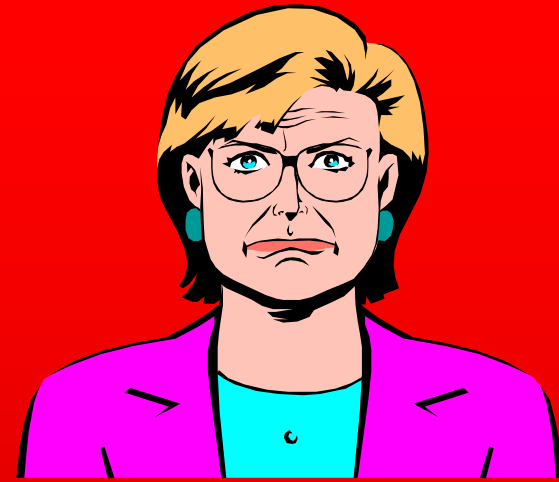
**POSEE
PACIENCIA,
CONFIANZA,
Y SEGURIDAD**



PRACTICA ACTIVIDADES DEPORTIVAS



NO ES ESCLAVO DEL TIEMPO



ESTRÉS VS. SALUD



RELACIONES ENTRE:



ESTRÉS Y SALUD



ESTRÉS VS. SALUD

Relaciones Entre: Estrés y Salud

- ▶ **El Estrés Afecta la Salud**
- ▶ **La Salud Afecta la Habilidad para Manejar el Estrés:**

Una Pobre Salud:

- *Reduce la Capacidad del Individuo para Combatir Efectivamente el Estrés*
- *Imparte más Estrés al Sistema*

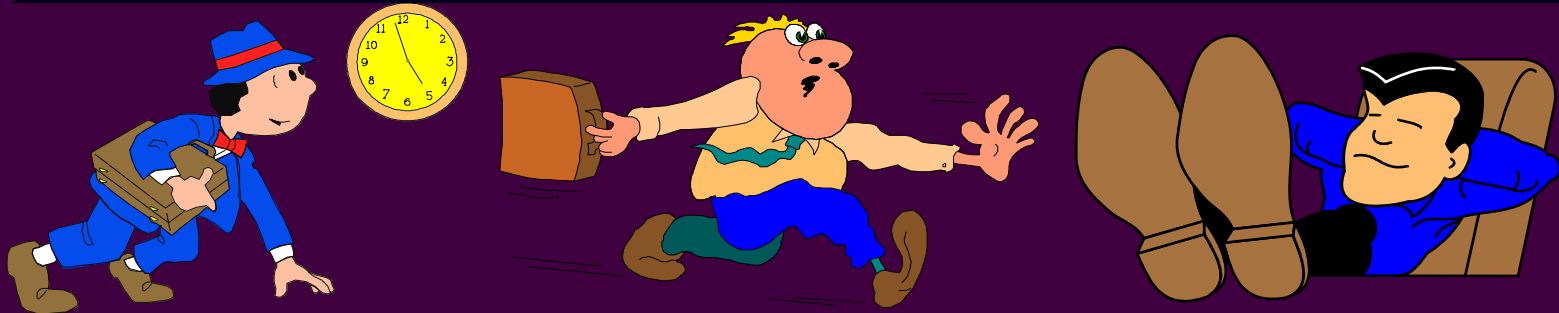


RESPUESTA NORMAL DEL ORGANISMO ANTE UN ESTRÉS AMENAZANTE





RESPUESTA NORMAL ANTE EL ESTRÉS



Acción

Alarma

Relajamiento



ESTRÉS - RESPUESTA:

~ Reacción Normal ~

~ Fases ~

ALARMA

► El Cuerpo se Prepara para Combatir la Amenaza

~ Aumentan los Niveles Energéticos del Organismo:

● Ejemplo:

El Cuerpo se Prepara para Reaccionar ante la Amenaza de un Carro que se Dirige a Arrollar al Individuo



ESTRÉS - RESPUESTA:

Reacción Normal

Fases

ACCIÓN

▶ El Cuerpo Ejecuta las Acciones Necesarias para Combatir o Evadir la Amenaza:

Utiliza la Energía Producida Durante la Etapa Inicial de Alarma:

● Ejemplo:

El Individuo Corre para Evadir el Carro



ESTRÉS - RESPUESTA:

Reacción Normal

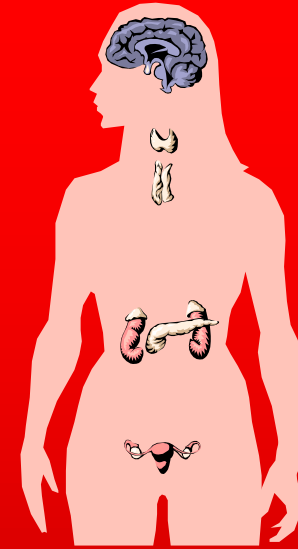
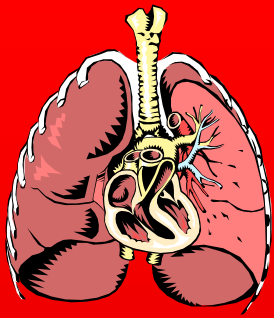
Fases

RELAJAMIENTO

▶ Bajan los Niveles Energéticos y Retorna la Homeostasia Fisiológica y Psíquica hacia sus Niveles Normales:

Regresa la Tranquilidad Psico-Física:

El Individuo Siente Alivio Subjetivo Físico y Emocional luego de haber pasado un Susto



REACCIONES DEL CUERPO ANTE EL ESTRÉS



FISIOLOGÍA: *DEL ESTRÉS*



ESTRÉS



Reacciones Fisiológicas



Sistemas Orgánicos Principales Activados



NERVIOSO



ENDOCRINO



ESTRÉS



Reacciones Fisiológicas

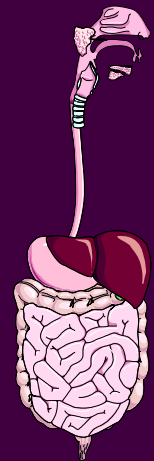
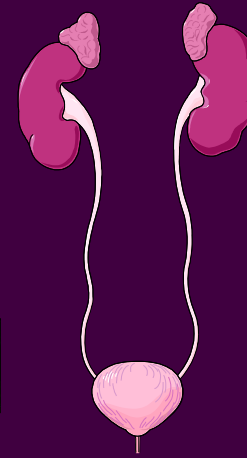
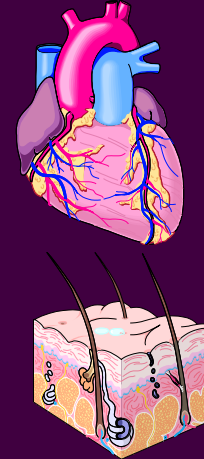
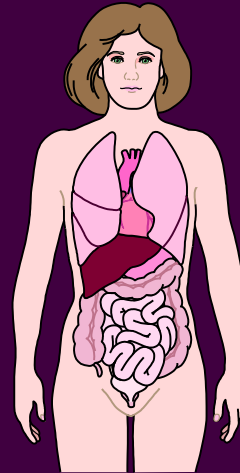
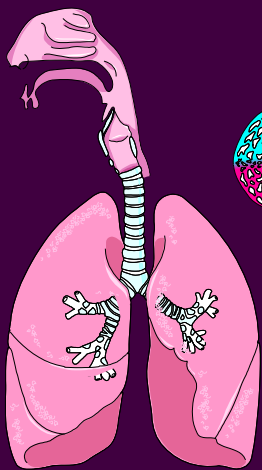


Otros Sistemas Orgánicos Activados:

INMUNOLÓGICO

CARDIOVASCULAR

DIGESTIVO

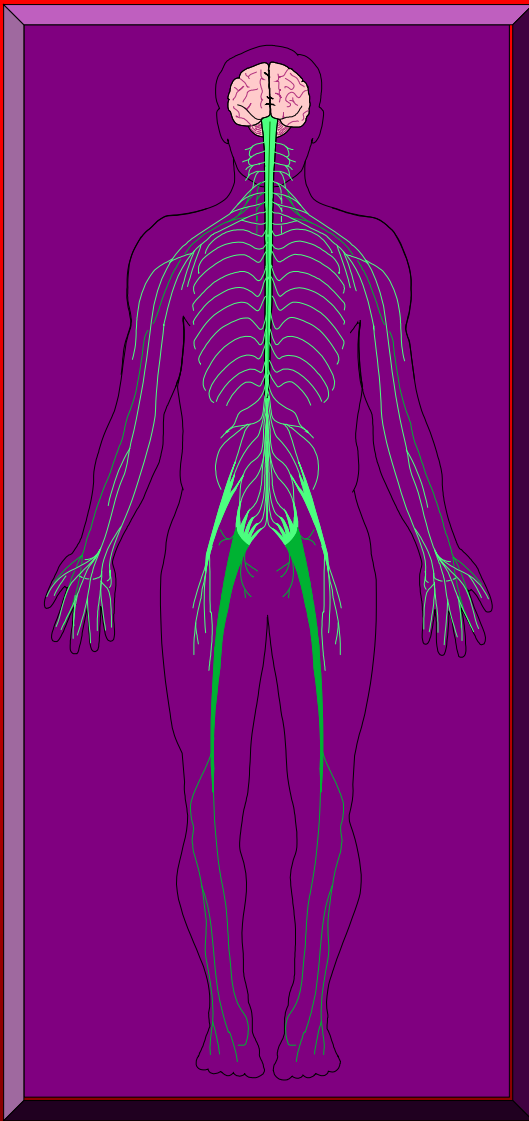


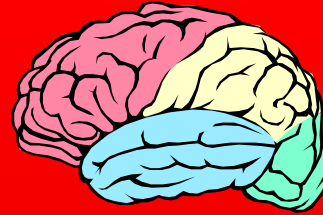
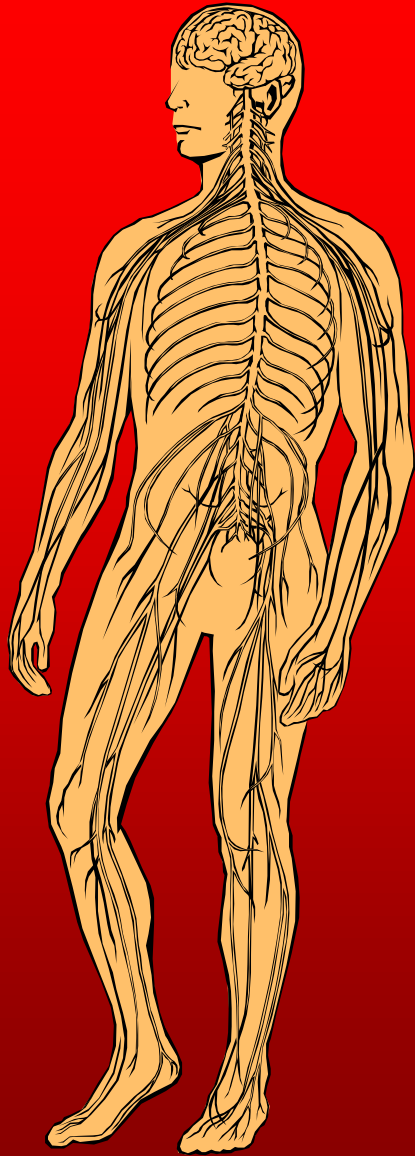
RESPIRATORIO

URINARIO

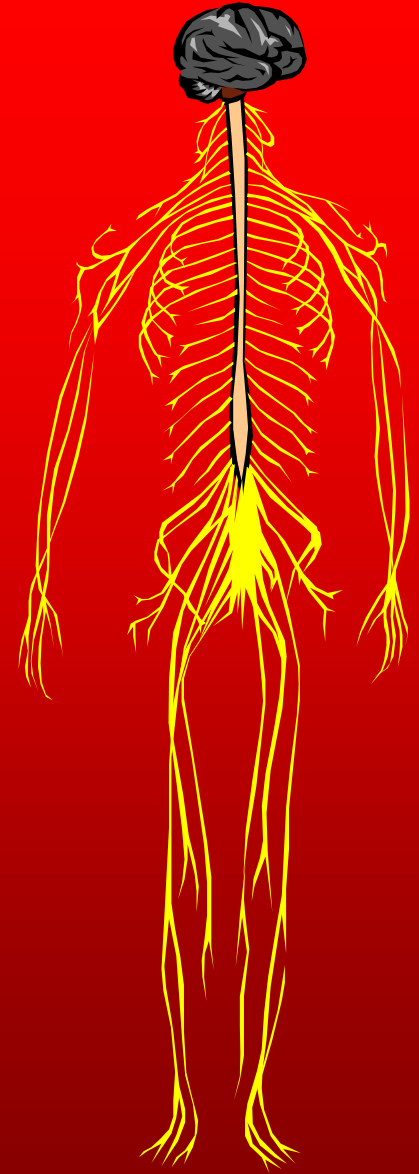
INTEGUMENTARIO

EL SISTEMA NERVIOSO

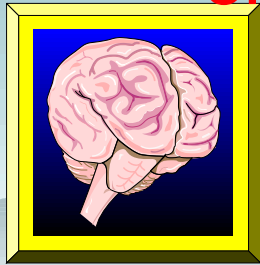




ORGANIZACIÓN FUNCIONAL DEL SISTEMA NERVIOSO

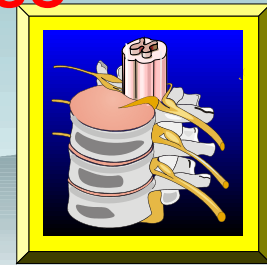


ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO



Encéfalo

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC)



Cordón Espinal

SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO
- Nervios Craneales
- Nervios Espinales

SISTEMA AFERENTE (División Sensorial)
Receptores a SNC

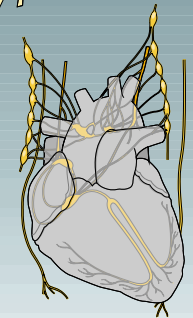
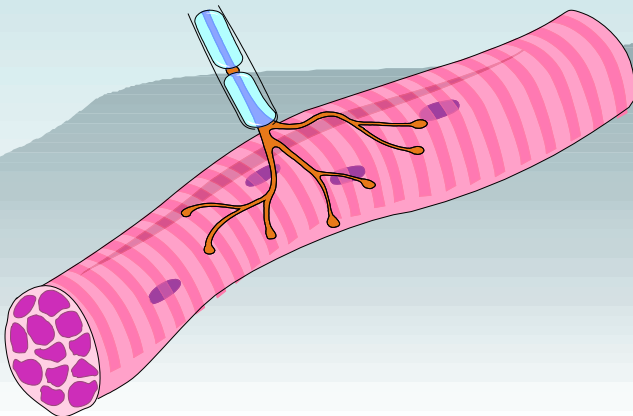
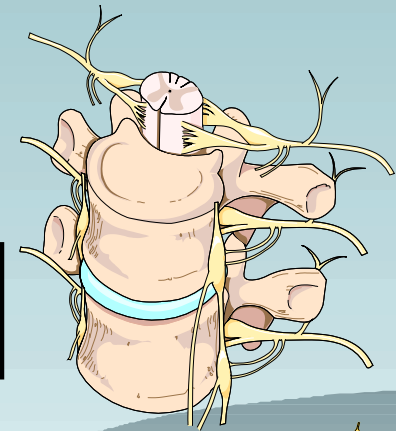
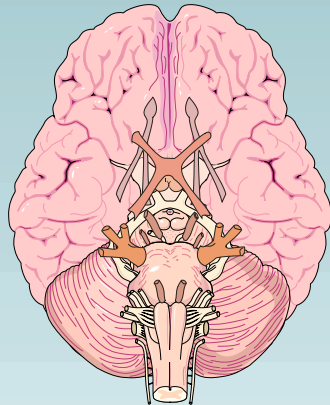
SISTEMA EFERENTE (División Motora)
SNC a Músculos/Glándulas

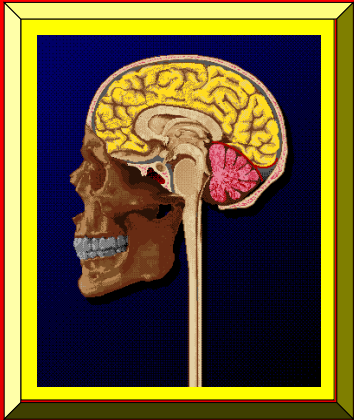
SISTEMA NERVIOSO SOMÁTICO (Voluntario)
SNC a Músculos Esqueléticos

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMICO (Involuntario)
SNC a:
- Músculos lisos
- Músculo Cardíaco
- Glándulas

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

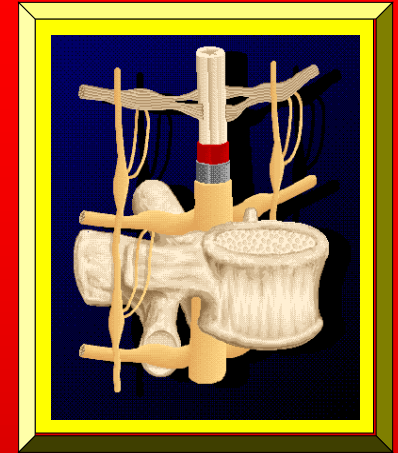
SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO





Sistema Nervioso Central:

- *Cerebro*
- *Cordón Espinal*



Sistema Nervioso Periférico:

- *Nervios Craneales*
- *Nervios Espinales*

División Sensorial
(Aferente)

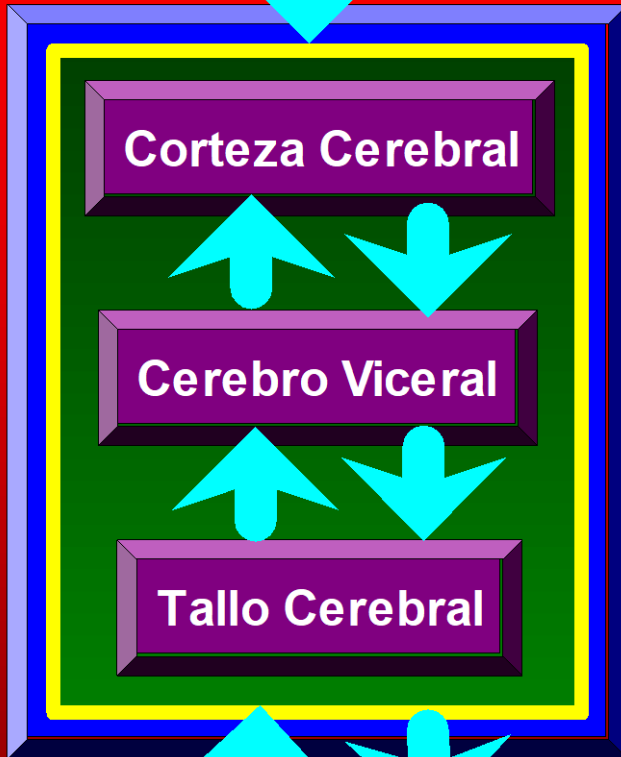
División Motora
(Eferente)

**Sistema Nervioso
Autonómico**
(Involuntario)

**Sistema Nervioso
Somático**
(Voluntario)

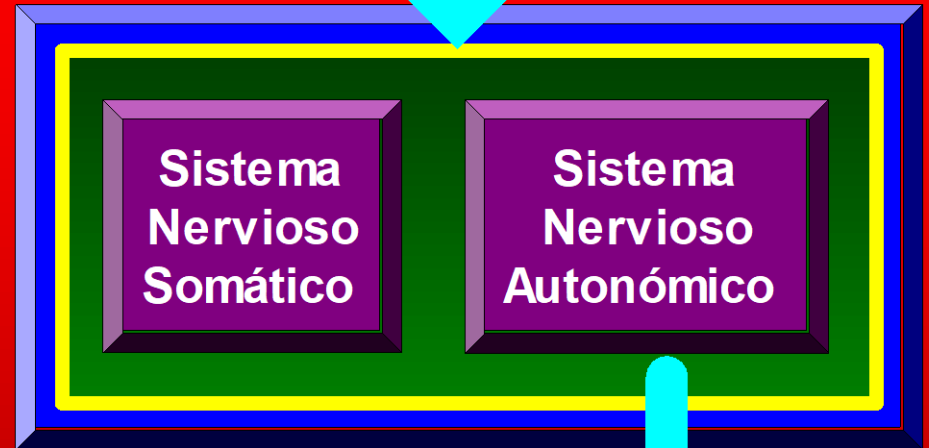


SISTEMA NERVIOSO CENTRAL



Cordón Espinal

SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO



Sistema Nervioso Parasimpático

Sistema Nervioso Simpático

El Sistema Nervioso Central

Cerebro C. Espinal Nerv. Cran.

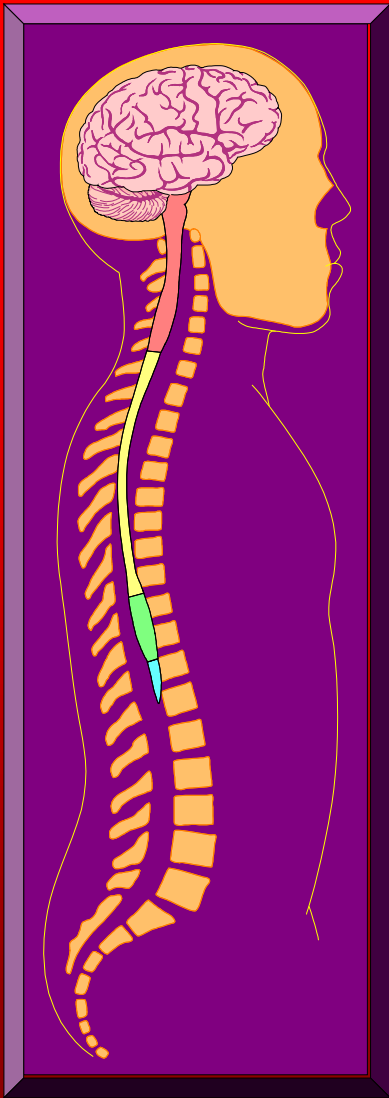
EL SISTEMA NERVIOSO

El Sistema Nervioso Periférico

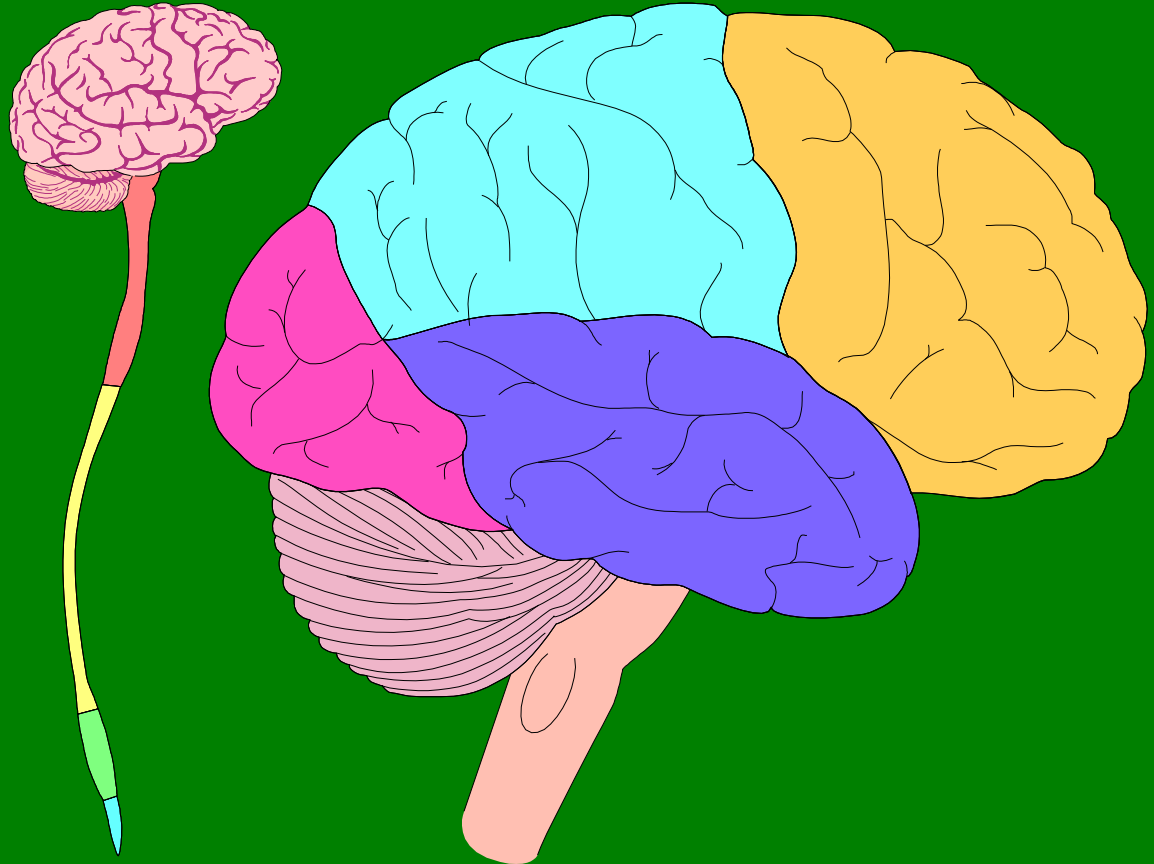
Nerv. Espin. Sistema Nervioso Autónomo

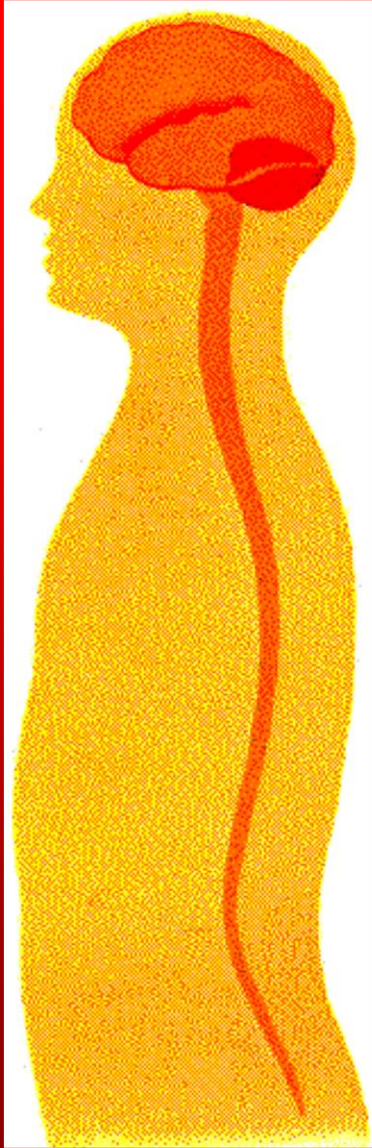
Simpático Parasimpático





EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL





Cerebro

Sistema

Nervioso

Central



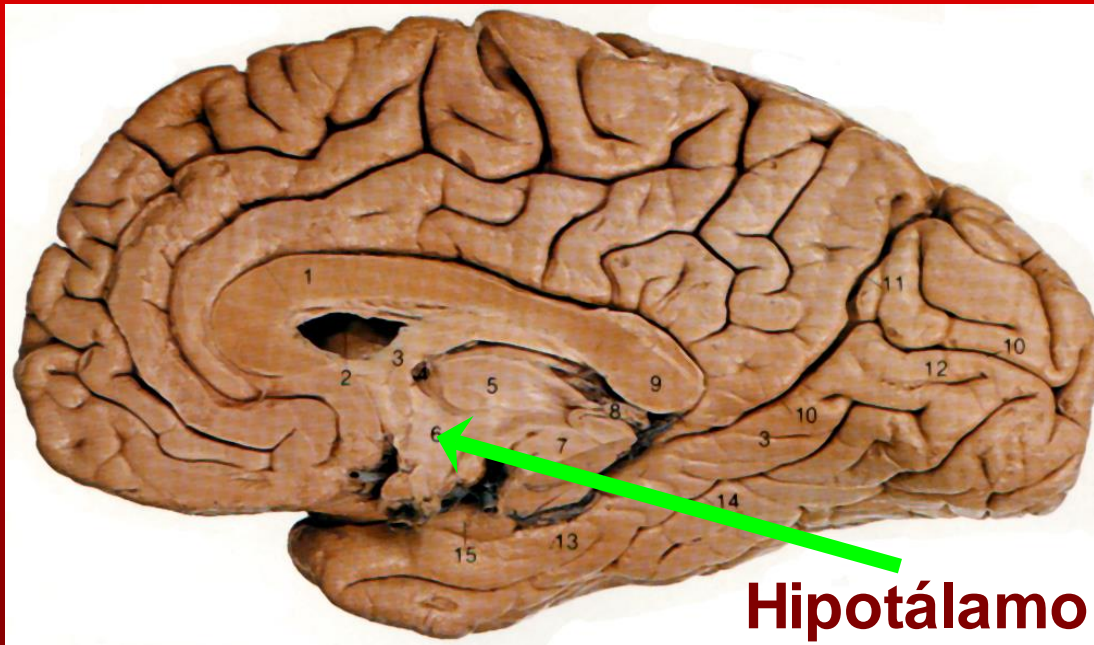
Médula

**Cordón
Espinal**

EL CEREBRO: El Hipotálamo

▶ LOCALIZACIÓN: Base del Cerebro

▶ FUNCIÓN: Control de Emociones e Impulsos - *Ejemplos:*



① Apetito

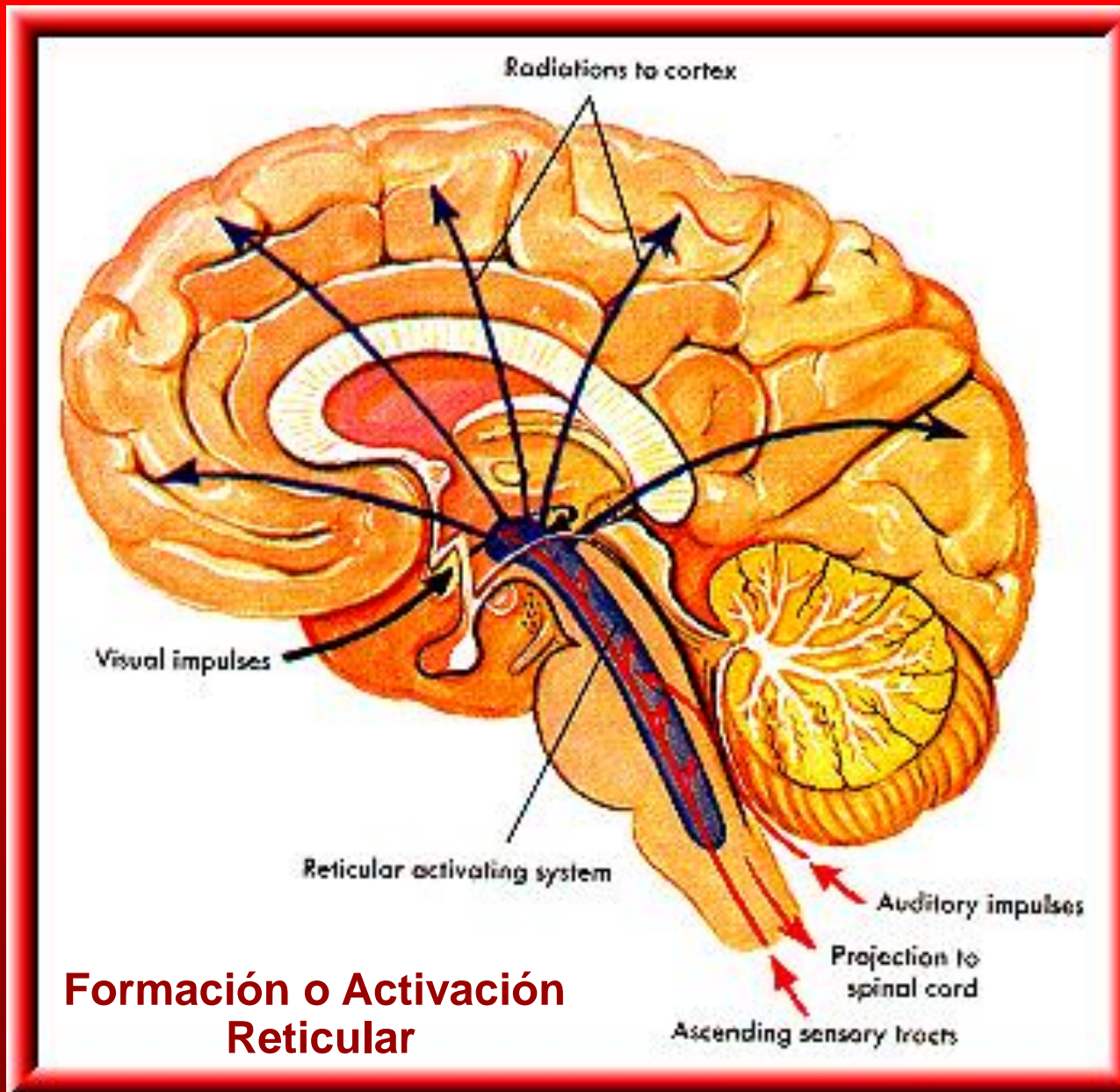
① Sed

① Sueño

① Temperatura

① Metabolismo

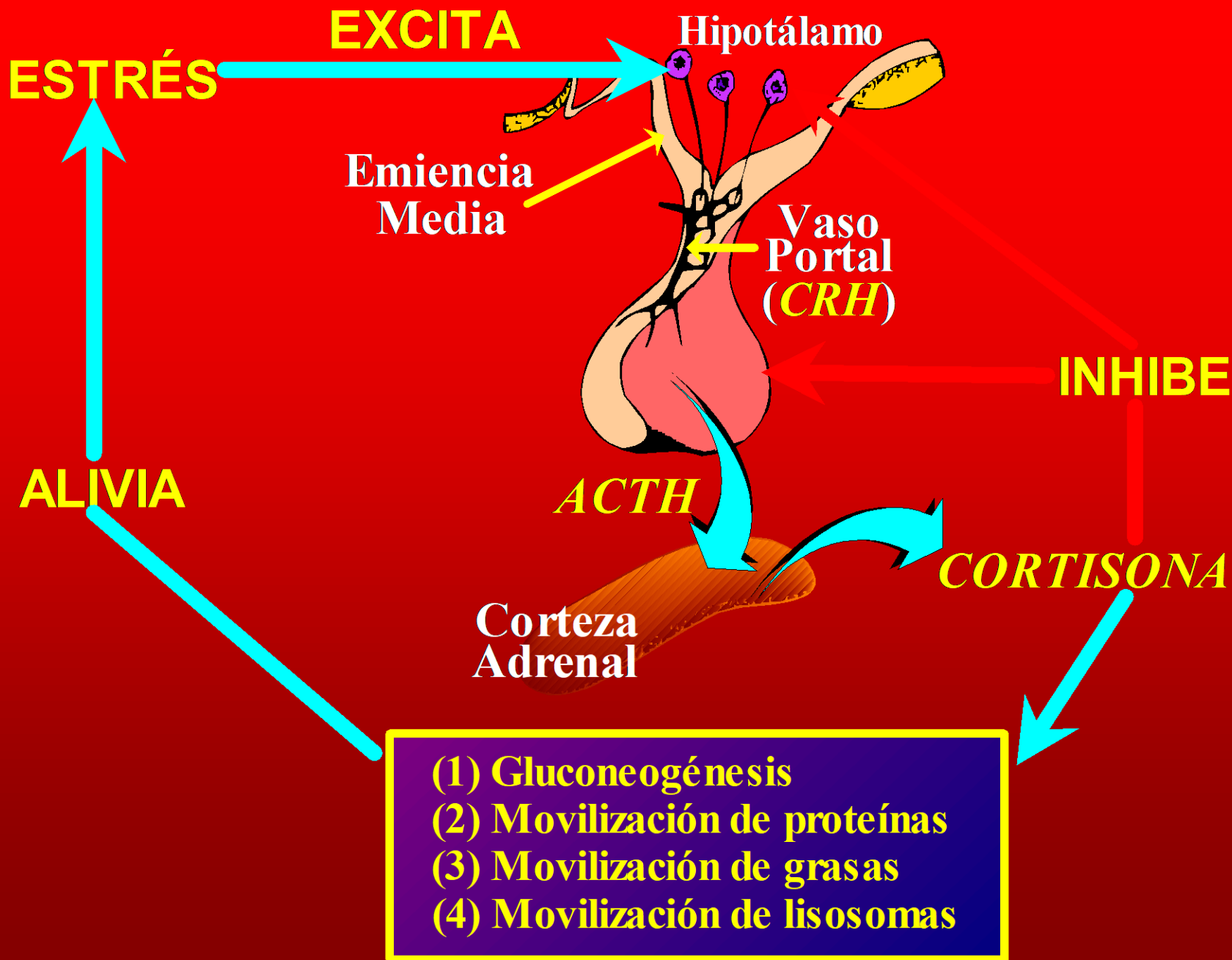
ENCÉFALO: FORMACIÓN RETICULAR

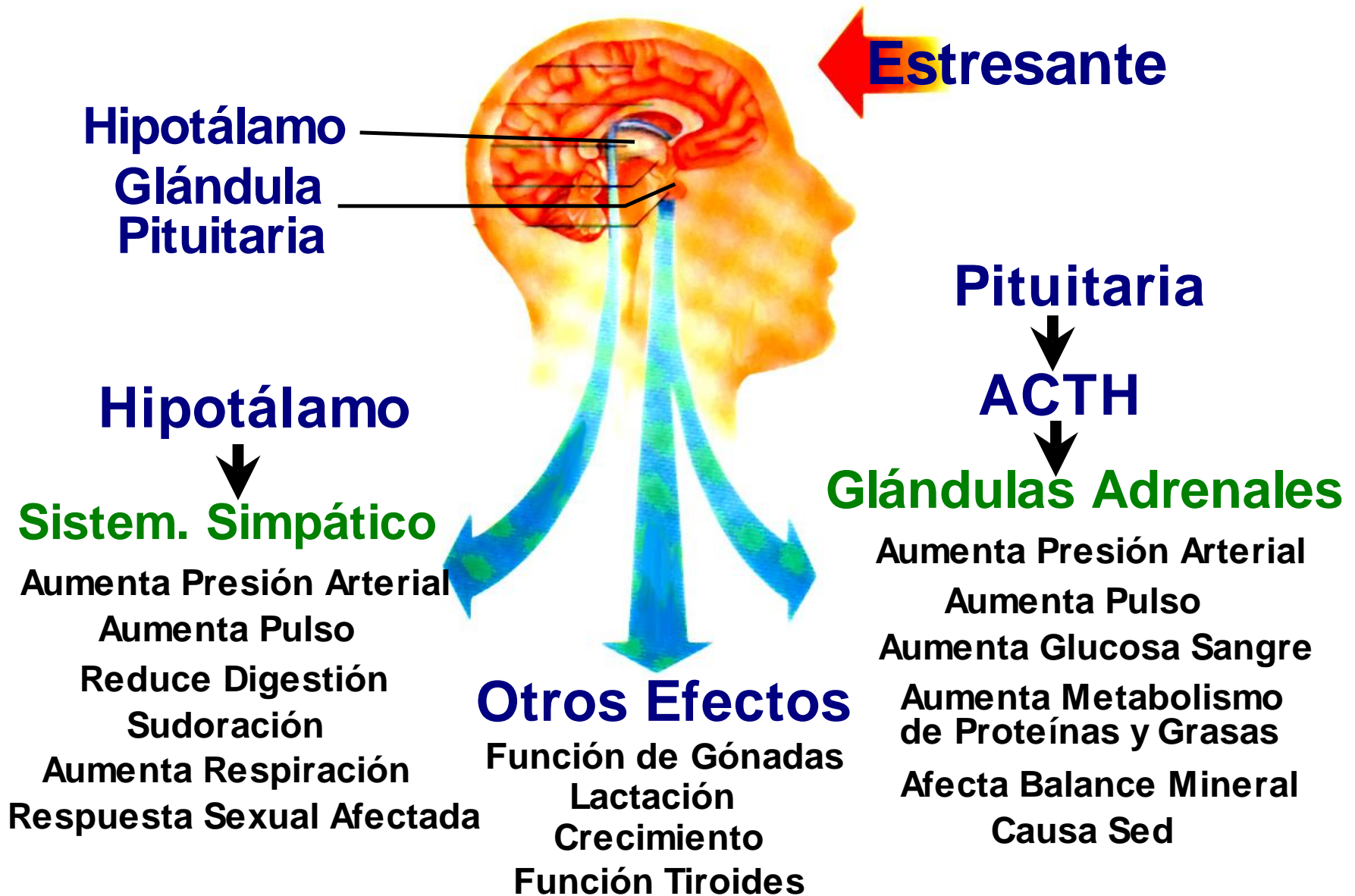


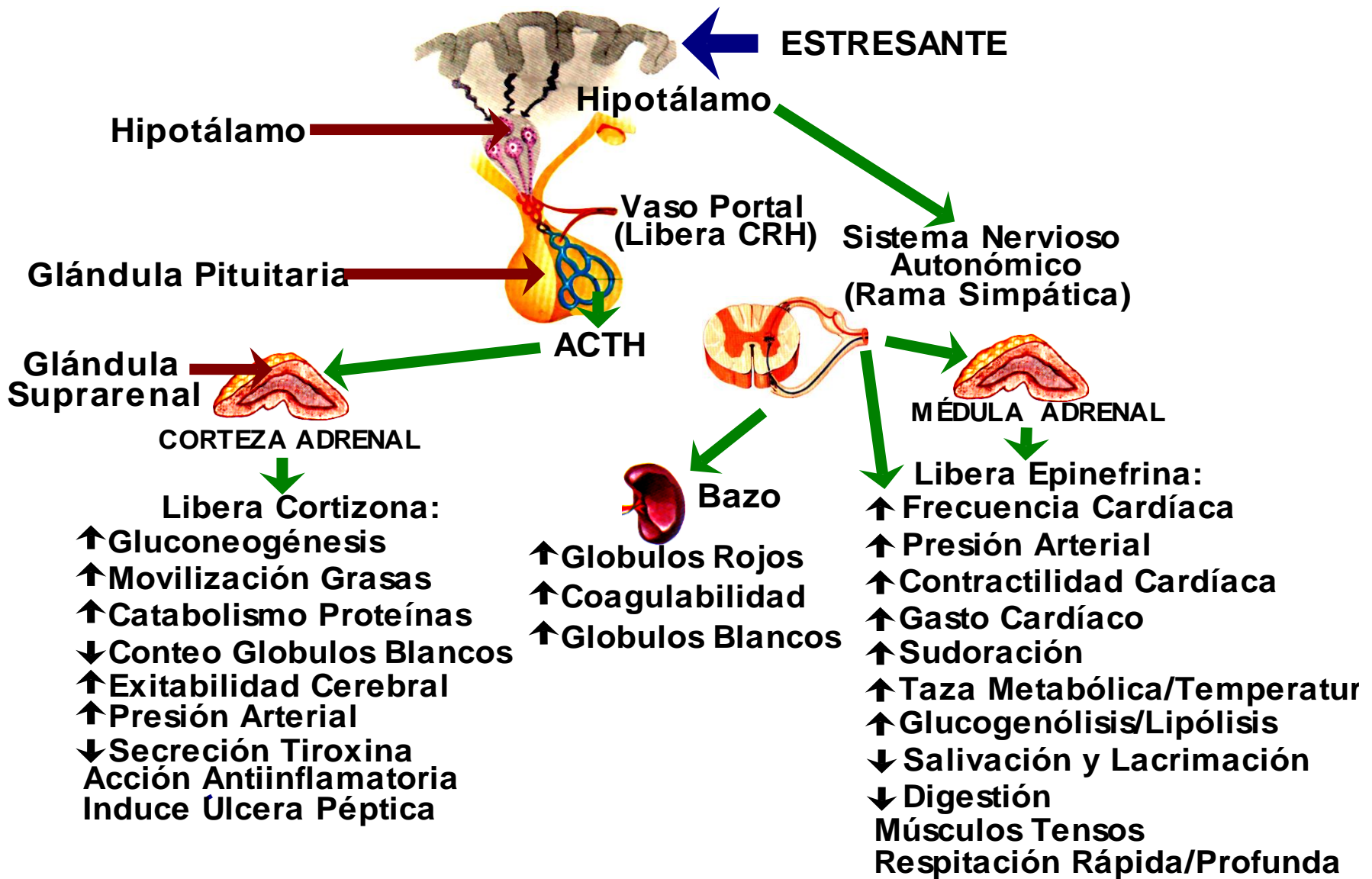
EL CEREBRO: El Hipotálamo

► FUNCIÓN: Durante el Estrés - **Fisiología:**

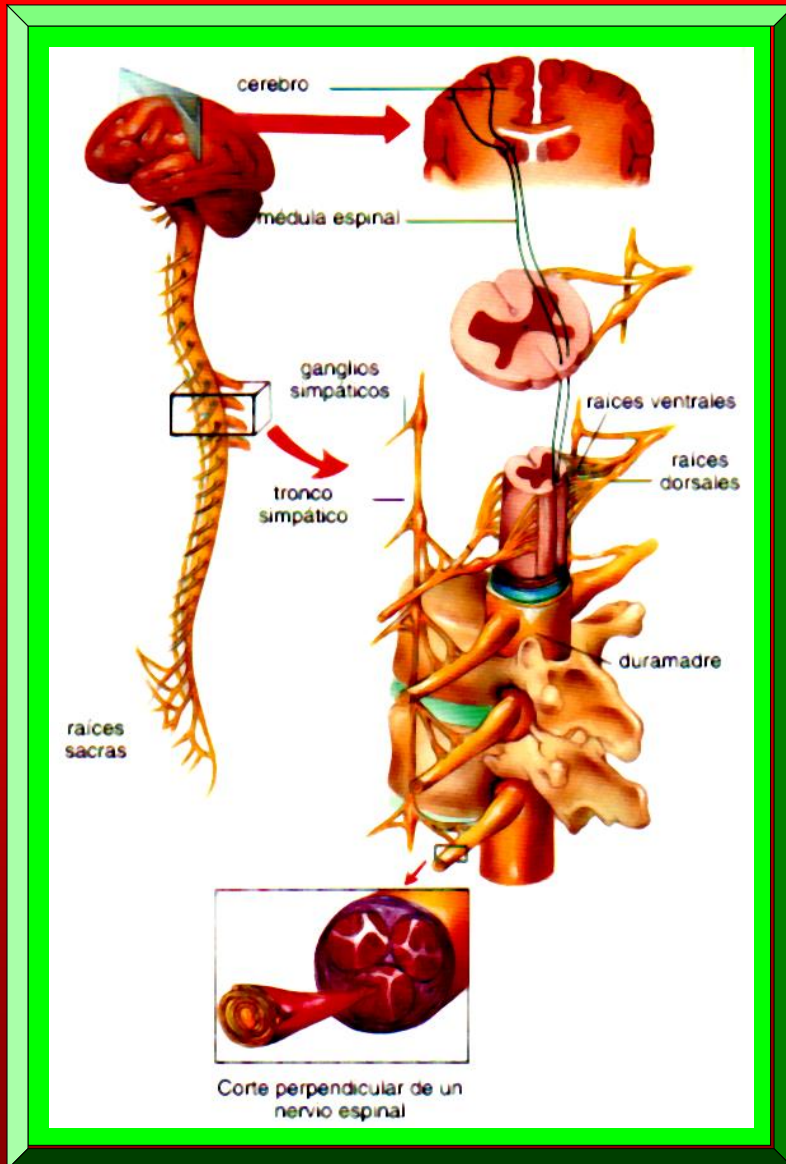








LA MÉDULA ESPINAL



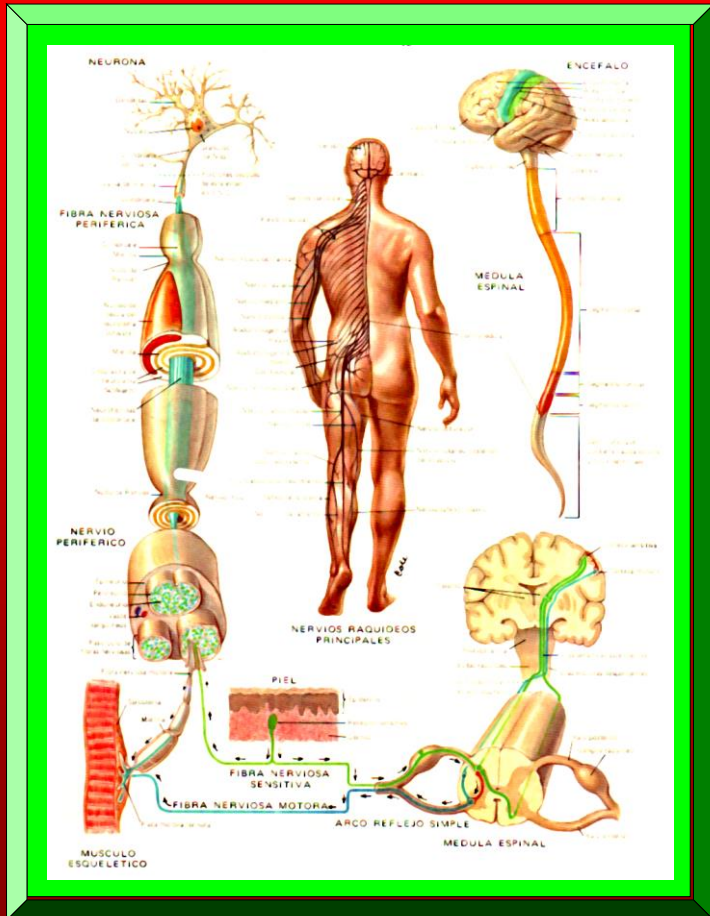
▶ CARACTERÍSTICAS:

- ① Conecta con el Cerebro y el Encéfalo
- ① Compuesta de Materia Gris (Neuronas) y Materia Blanca
- ① Líquido Encefaloraquídeo fluye entre el Cerebro y la Médula
- ① Protegida por las 33 Vértebras de la Columna Vertebral

▶ FUNCIÓN:

- ① Transmisión de Información Vía Nervios que Salen y Entran al Cerebro

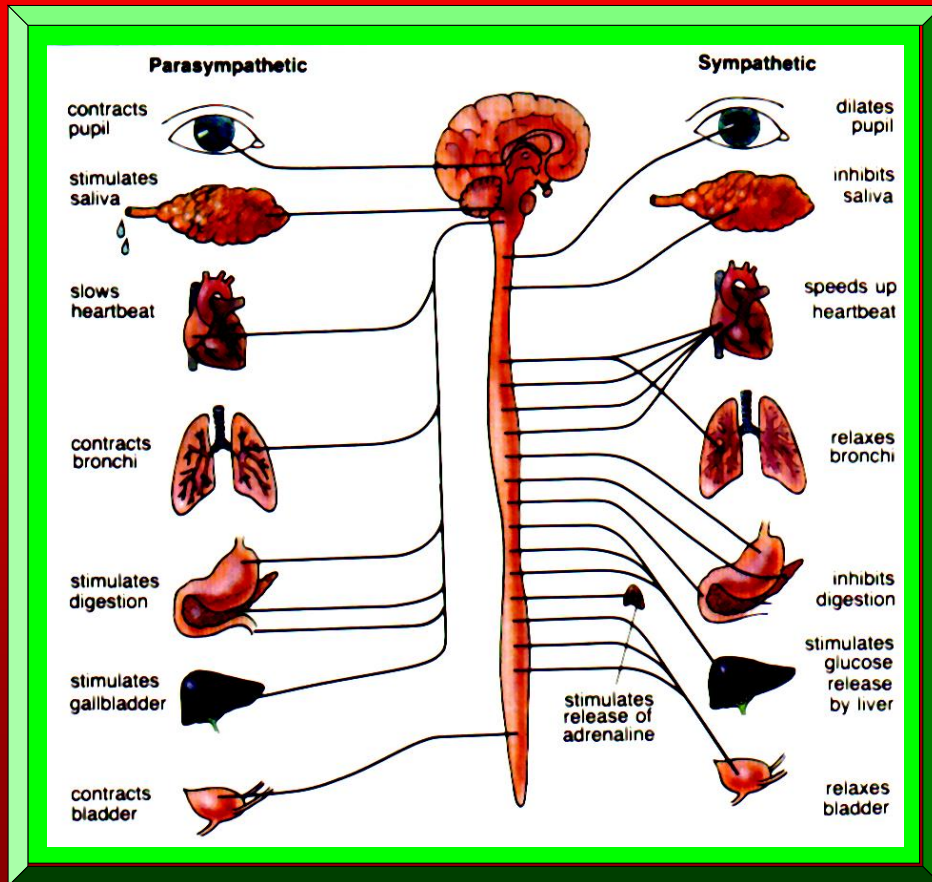
EL SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO: El Sistema Nervioso Somático



► FUNCIONES:

- ① Lleva Información Sensorial al Sistema Nervioso Central (SNC)
- ① Transmite las Órdenes Motoras del SNC hacia los Órganos de Sentidos y Músculos Involuntarios
- ① Regula los Intercambios con el Ambiente *Externo*

EL SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO: El Sistema Nervioso Autónomo

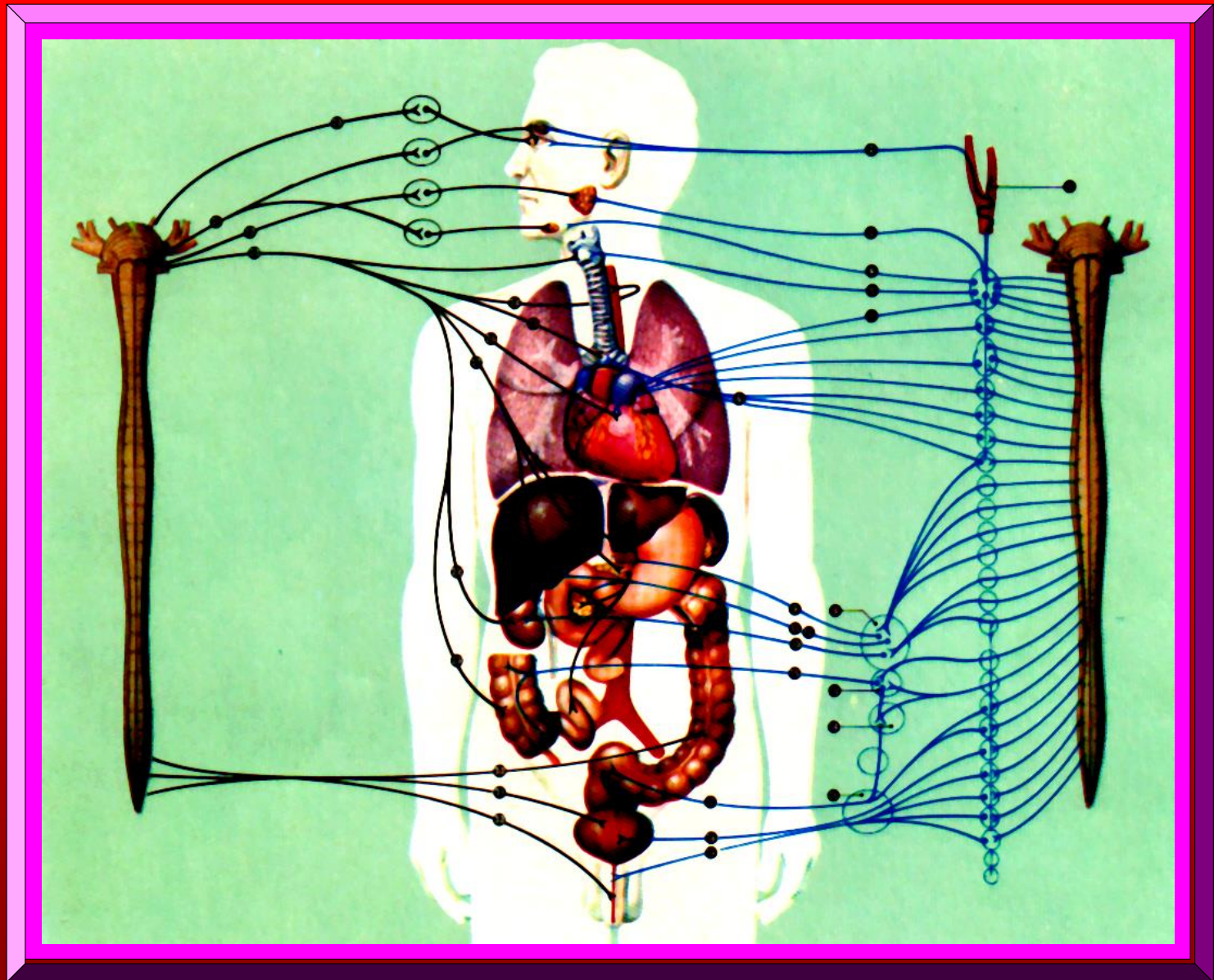


► FUNCIÓN:

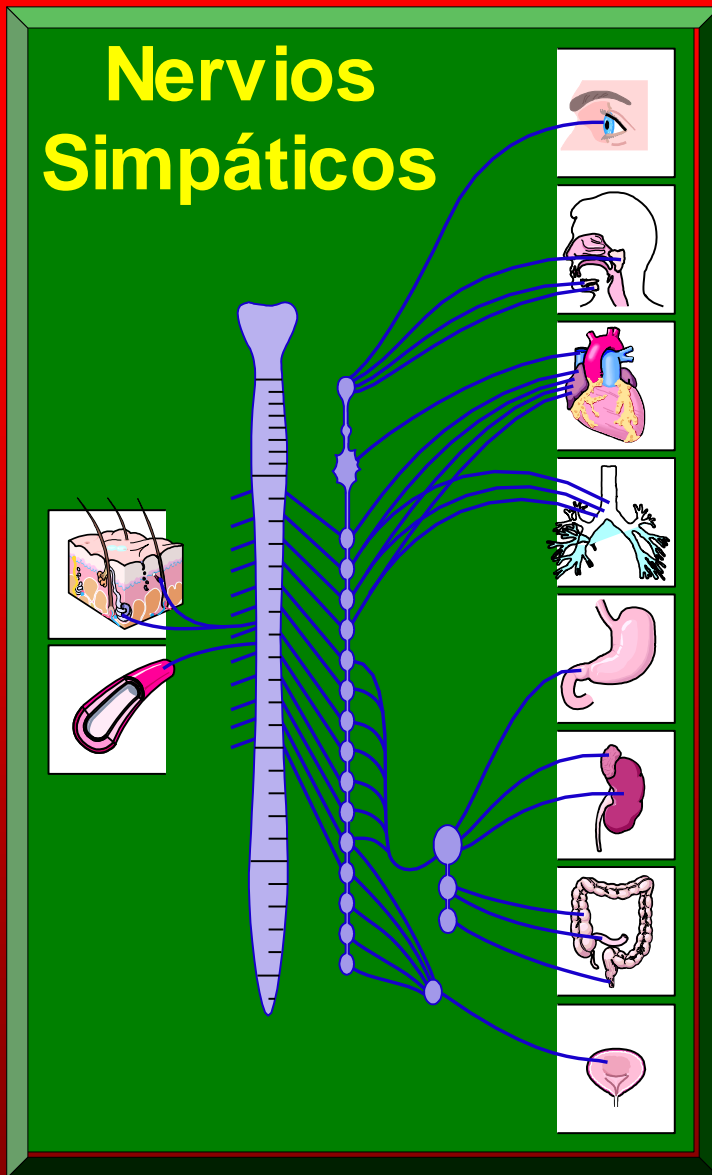
① Regula el Equilibrio Interno del Cuerpo, manteniendo los Valores Fisiológicos dentro de lo Normal

► DIVISIONES/RAMAS:

- ① Sistema Nervioso Parasimpático
- ① Sistema Nervioso Simpático



EL SISTEMA NERVIOSO AUTONÓMICO



EL SISTEMA NERVIOSO AUTONÓMICO

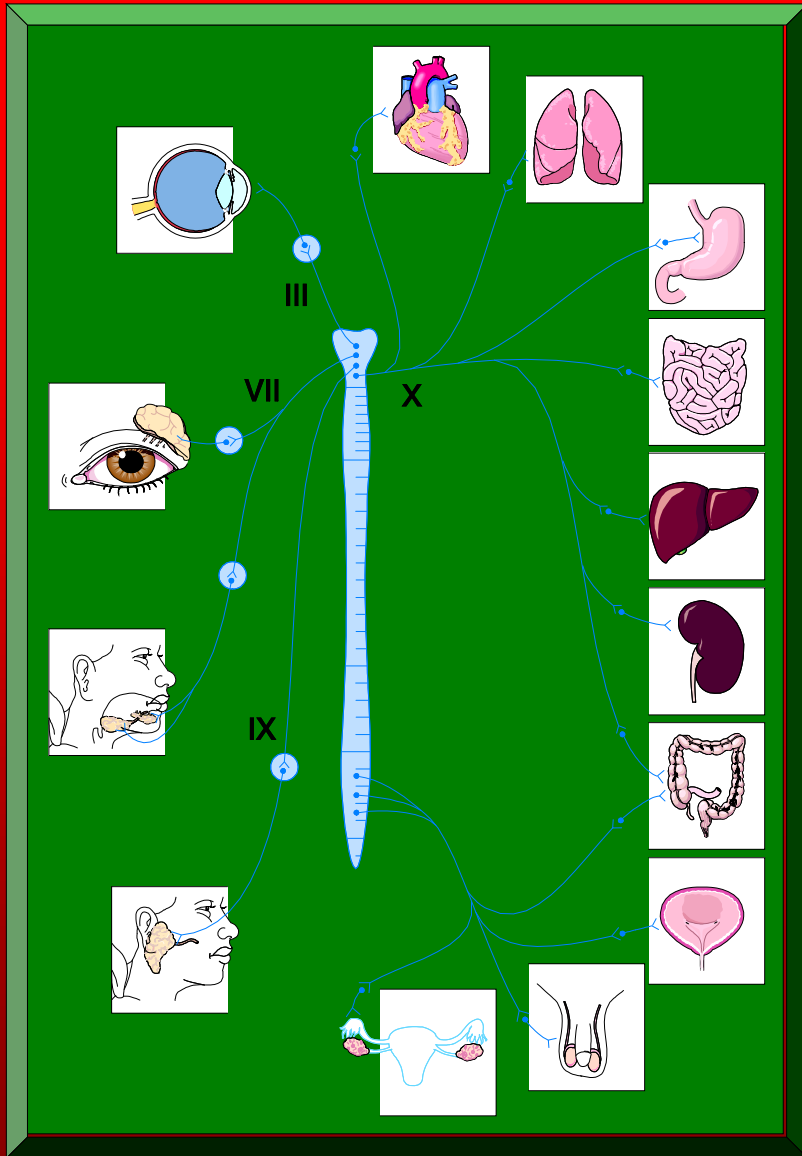
Sistema Nervioso Simpático

▶ FUNCIÓN:

① Prepara al Cuerpo para la *Acción* durante la *Fase de Alarma (Lucha o Huída)*

▶ PELIGRO:

① La Actividad Constante del Sistema Simpático puede ser Detrimental para la Salud



EL SISTEMA NERVIOSO AUTONÓMICO

Sistema Nervioso Parasimpático

- **CONTROLA LA:**
- ① **Recuperación**
 - ① **Relajación**
 - ① **Asimilación**

EFFECTOS DEL SISTEMA NERVIOSO AUTONÓMICO

| Órgano/Sistema Objetivo | Efectos Simpáticos | Efectos Parasimpáticos |
|--------------------------------------|--|---|
| Músculo Cardíaco | Incrementa la Frecuencia y la Fuerza de Contracción | Reduce la Frecuencia de Contracción |
| Corazón: Vasos Sanguíneos Coronarios | Produce Vasodilatación | Produce Vasoconstricción |
| Pulmones | Produce Broncodilatación: Contrae Levemente los Vasos Sanguíneos | Produce Broncoconstricción |
| Vasos Sanguíneos | Incrementa la Presión Arterial: Produce Vasoconstricción en las Víceras Abdominales y en la Piel para Desviar la Sangre cuando sea necesario; Produce Vasodilatación en los Músculos Esqueléticos y en el Corazón durante el Ejercicio | Poco o Ningún Efecto |
| Hígado | Estimula la Liberación de Glucosa | Ningún Efecto |
| Metabolismo Celular | Incrementa la Tasa Metabólica | Ningún Efecto |
| Tejido Adiposo | Estimula la Lipólisis | Ningún Efecto |
| Glándulas Sudoríparas | Incrementa la Sudoración | Ningún Efecto |
| Médula Adrenal | Estimula la Secreción de Epinefrina y Norepinefrina | Ningún Efecto |
| Sistema Digestivo | Reduce la Actividad de las Glándulas y de los Músculos; Contrae los Esfínteres | Incrementa la Peristalsis y la Secreción Glandular; Relaja los Esfínteres |
| Riñones | Produce Vasoconstricción; Reduce la Formación de Orina | Ningún Efecto |