

PÍLDORA INFORMATIVA PSICOSOCIAL PS 11

Esta imagen ha sido realizada en la CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA, la reproducimos por su interés.



Efectos del estrés en el organismo

1 Causas del estrés

El estrés es una reacción excesivamente prolongada frente a un elemento externo

Estrés puntual: respuesta fisiológica adaptativa

Estrés prolongado en el tiempo: no es fisiológico pero sí muy dañino



2 Producción de hormonas

El estrés produce hormonas que alteran el metabolismo: cortisol y catecolaminas (adrenalina, noradrenalina y dopamina).

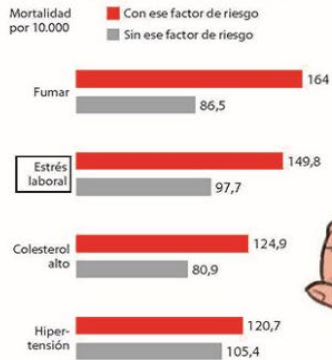
3 Consecuencias en el organismo

Las hormonas tienen efectos en muchos órganos:

- + Efectos positivos: son los que nos preparan para evitar un peligro real y puntual.
- x Efectos negativos: El estrés crónico produce consecuencias nefastas para nuestro organismo

4 Mayor mortalidad

Un estudio publicado en The Lancet, ha demostrado que tener estrés laboral provoca un aumento en la mortalidad



El estrés tiene un efecto más acusado en la mortalidad que factores de riesgo como el colesterol alto, la hipertensión, el consumo alto de alcohol, la obesidad o la inactividad física.

Mika Kivimäki et al. Work stress and risk of death in men and women with and without cardiometabolic disease: a multicohort study. The Lancet, Vol. 6, Is. 9, Sept. 2018



Cómo luchar contra el estrés

El psiquiatra y el psicólogo clínico son los especialistas preparados para tratar el estrés



Cambio de perspectiva
Es importante conocerse y aceptarse a uno mismo y a la forma en que percibimos la vida y las dificultades. Se deben relativizar los problemas y adquirir estrategias para afrontarlos.



Tratar las patologías
Si el estrés ha generado patologías como obesidad, apnea, diabetes, disfunción eréctil... hay que tratar cada una de ellas.



Vida más saludable
Los cambios en el estilo de vida mejoran mucho el estrés. Se recomienda dormir bien, seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y llevar una vida ordenada, con tiempo para la familia y el ocio.



Modificar las causas
En ambientes de trabajo muy hostiles puede valorarse hacer un cambio laboral.



Yoga, relajación, mindfulness...
Ayudan a reducir la ansiedad



Medicamentos
Se requieren más estudios con fármacos neuromoduladores para mejorar la atenuación de los mecanismos y consecuencias del estrés.

