

## EL ESTRÉS LABORAL. MECANISMO DE DEFENSA (II)

El endocrinólogo Hans Selye introdujo en Fisiología el concepto de estrés en 1936 y posteriormente, en 1946, definió el concepto de **Síndrome General de Adaptación** (S.G.A)<sup>1</sup>: conjunto de procesos y estados fisiológicos que responden a distintos estímulos (“estresores”), distinguiendo tres fases sucesivas: **alarma, resistencia y agotamiento**.

### 1. Fase de alarma:

El organismo reacciona automáticamente ante el estímulo preparándose para la respuesta (luchar o escapar). La activación del sistema nervioso simpático (involuntario) se manifiesta con dilatación de pupilas, sequedad de boca, sudoración, tensión de músculos, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumento de la presión arterial, disminución de la secreción gástrica, aumento de la síntesis de glucosa y la secreción de adrenalina y noradrenalina... Esta reacción es transitoria y no resulta perjudicial cuando es de corta duración y el organismo dispone de tiempo suficiente para recuperarse.

### 2. Fase de resistencia:

Aparece cuando **la situación se prolonga sin que el organismo tenga tiempo de recuperarse**, intentando hacer frente a la situación de estrés por medio de diferentes reacciones metabólicas<sup>2</sup>.

### 3. Fase de agotamiento:

Tiene lugar cuando **se supera la capacidad de resistencia del organismo** debido a la intensidad o a la duración del estrés. Se produce una situación de claudicación que **se manifiesta con la aparición de diversas alteraciones psicosomáticas**: hipertensión, alteraciones digestivas, insomnio, dolencias musculoesqueléticas, cefaleas, mareos...

La respuesta fisiológica del estrés involucra a tres sistemas (endocrino, nervioso e inmunológico) y presenta múltiples interconexiones.

- 1- Estas reacciones son universales.
- 2- Sigue habiendo liberación de cortisol en nuestro organismo y eso puede hacer que **experimentemos cansancio, cambios en nuestro estado de ánimo, irritabilidad y problemas de concentración**.

Fuente: “Evaluación y Control de Riesgos Laborales”, Asunción Calatayud Sarthou y cols. Ed. Tirant lo Blanch 2007.

