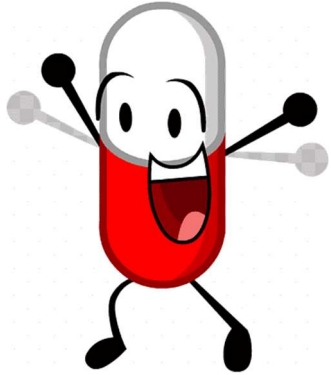


## L'ESTRÉS LABORAL. MECANISME DE DEFENSA (II)



L'endocrinòleg Hans Selye va introduir en Fisiologia el concepte d'estrés en 1936 i posteriorment, en 1946, definí el concepte de **Síndrome General d'Adaptació (S.G.A)**<sup>1</sup>: conjunt de processos i estats fisiològics que responen a diferents estímuls (“estressors”), distingint-ne tres fases successives: **alarma, resistència i esgotament**.

### 1. Fase d'alarma:

L'organisme reacciona automàticament davant l'estímul preparant-se per a la resposta (lluitar o escapar). L'activació del sistema nerviós simpàtic (involuntari) es manifesta amb dilatació de pupil·les, sequedat de boca, sudoració, tensió de músculs, augment de la freqüència cardíaca i respiratòria, augment de la pressió arterial, disminució de la secreció gàstrica, augment de la síntesi de glucosa i la secreció d'adrenalina i noradrenalina. Aquesta reacció és transitòria i no resulta perjudicial quan és de durada curta i l'organisme disposa de temps suficient per a recuperar-se.

### 2. Fase de resistència:

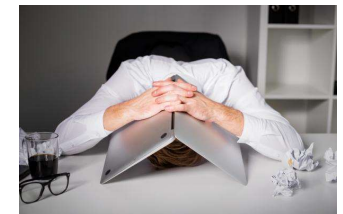
Apareix quan **la situació s'allarga sense que l'organisme tinga temps de recuperar-se**, intentant fer front a la situació d'estrés mitjançant diferents reaccions metabòliques<sup>2</sup>.

### 3. Fase d'esgotament:

Té lloc quan **se supera la capacitat de resistència de l'organisme** a causa de la intensitat o la duració de l'estrés. Es produeix una situació de claudicació **que es manifesta amb l'aparició de diverses alteracions psicossomàtiques**: hipertensió, alteracions digestives, insomni, malalties musculoesquelètiques, cefalees, marejos...

La resposta fisiològica de l'estrés involucra tres sistemes (endocrí, nerviós i immunològic) i presenta múltiples interconnexions.

- 1- Aquestes reaccions són universals.
- 2- Continua havent-hi alliberament de cortisol en el nostre organisme i això pot fer que experimentem cansament, canvis en el nostre estat d'ànim, irritabilitat i problemes de concentració.



Font: “Evaluación y Control de Riesgos Laborales”, Asunción Calatayud Sarthou i d'altres. Ed. Tirant lo Blanch 2007.