



Definición. El sistema del estrés

<http://cursolaser.com.ar>

Contenido

1

Introducción

2

Estrés agudo y crónico

3

Definición

4

El sistema del estrés



Introducción



Pintura realizada por el francés Emmanuel Benner en 1832
“Hombre prehistórico cazando un oso”

Introducción

Hace 20 mil años esta familia prehistórica que vivía en una cueva, había escuchado un ruido sospechoso, y amenazante.

Salieron todos afuera para investigar lo que pasaba, adelante iba un hombre joven armado con su arco, su mujer lo seguía con un garrote en la mano, un niño y un anciano se protegían detrás de ellos.

Introducción

El hombre orientó su nariz hacia el norte, haciendo breves y rápidas inspiraciones para oler el ambiente, abrió mas sus ojos y sus pupilas se dilataron para lograr una visión más aguda, sus orejas se orientaron en busca del origen del ruido.

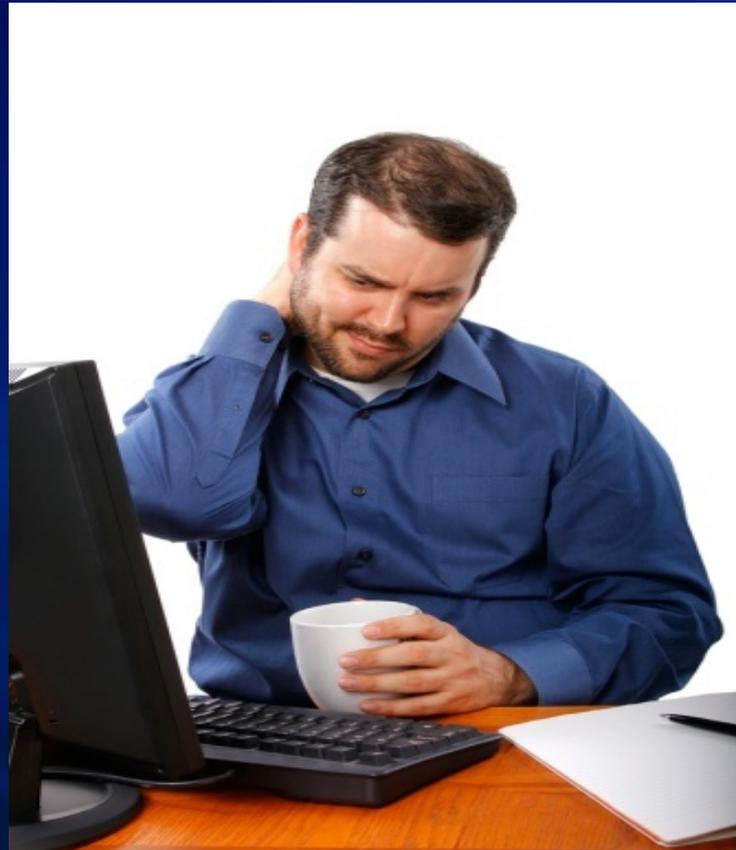
Un pulso rápido impulsó su sangre por todos sus músculos. Su respiración se acentuó aumentando su capacidad respiratoria. Su cuerpo fue invadido por la adrenalina que aceleró todas sus funciones corporales y todos sus sentimientos captaron una situación de peligro.

Introducción



Un olor que encontró antecedentes en su memoria, convirtió su alarma en temor, al ver un feroz oso negro que amenazaba a su familia. Tensó con fuerza su arco, apuntó con precisión y arrojó su flecha, abatiendo rápidamente al oso. Habían salvado su vida.

Introducción



Hoy en la actualidad, un ejecutivo de una empresa, se había levantado muy temprano y sin tiempo para desayunar, había salido con su automóvil a trabajar.

Introducción

Enfrentó como de costumbre un tránsito congestionado y estrepitoso que sometieron su cuello y su espalda a una tensión muscular. Fumó un par de cigarrillos antes de llegar a su oficina, donde un sinnúmero de documentos y papeles le recordaba la apretada agenda del día.

Al cuarto café todavía no había sonreído. Mientras resolvía los primeros problemas su tensión fue en aumento y el cuello ya le dolía. A mediodía una comida rápida aumentó su sobrepeso. Tenía varios mensajes en su móvil aún sin responder y una discusión elevó su presión arterial.

Introducción

A media tarde sintió la comida aún en el estómago y abrió el segundo paquete de cigarrillos.

De pronto sintió un fuerte dolor de pecho y una transpiración fría le empapó su camisa. Comenzó a marearse, una oscuridad invadió sus ojos y cayó al piso víctima de una muerte súbita por un infarto de miocardio.

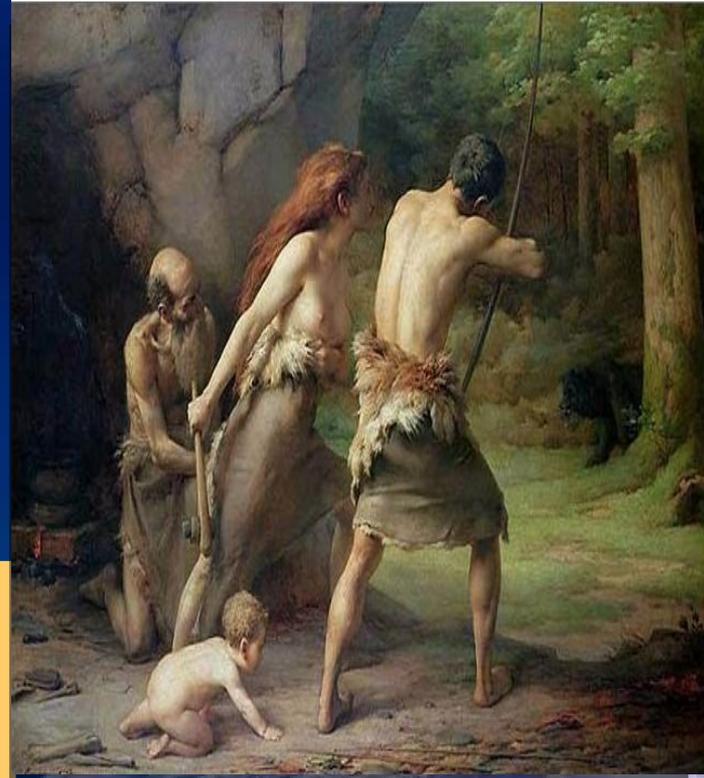
Introducción

El estrés es el protagonista de ambas historias. Si bien salvó la vida de la familia prehistórica, terminó con la vida del ejecutivo. ¿Dónde está la diferencia? No hay vida sin estrés, sólo que hay que saber controlarlo y usarlo en forma adecuada.

El mismo estrés de la familia prehistórica se encuentra intacto en el hombre moderno. La diferencia es la civilización. Nos puso a salvo de los grandes depredadores, pero nos dejó expuesto a las pequeñas y repetidas agresiones cotidianas.

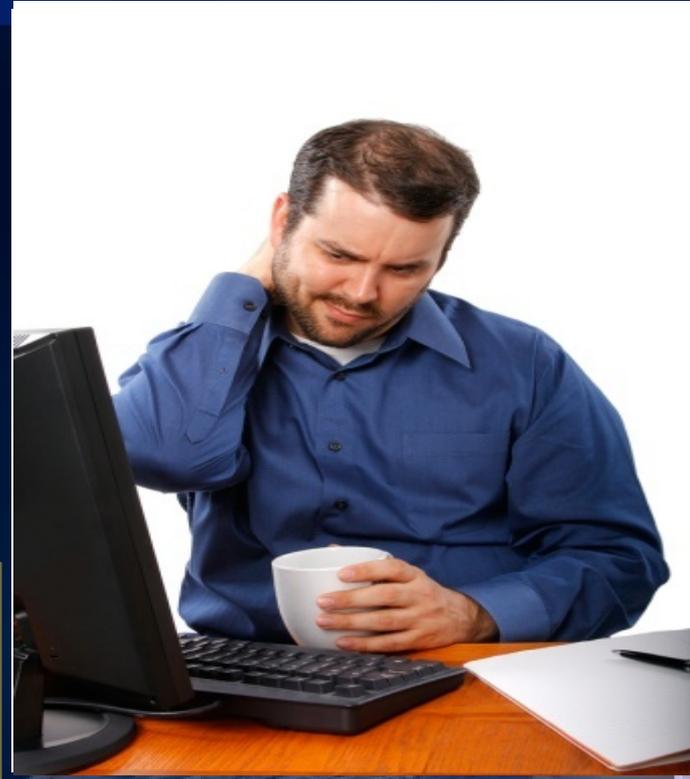
Estrés agudo y crónico

La familia prehistórica sufrió un estrés agudo, ante el ataque de un oso que amenazaba la vida de él y su familia. Se activó su sistema de estrés, enfrentó y abatió al oso, y en pocos minutos había recuperado su paz y tranquilidad.



Estrés agudo y crónico

El ejecutivo, no sufrió una amenaza que pusiera el riesgo su vida, pero sufría un estrés crónico. La tensión permanente de las exigencias laborales, las sociales y su propia demanda interna, fue lesionando su organismo en forma lenta e implacable. El final del ejecutivo fue súbito, pero el desenlace estaba anunciado.



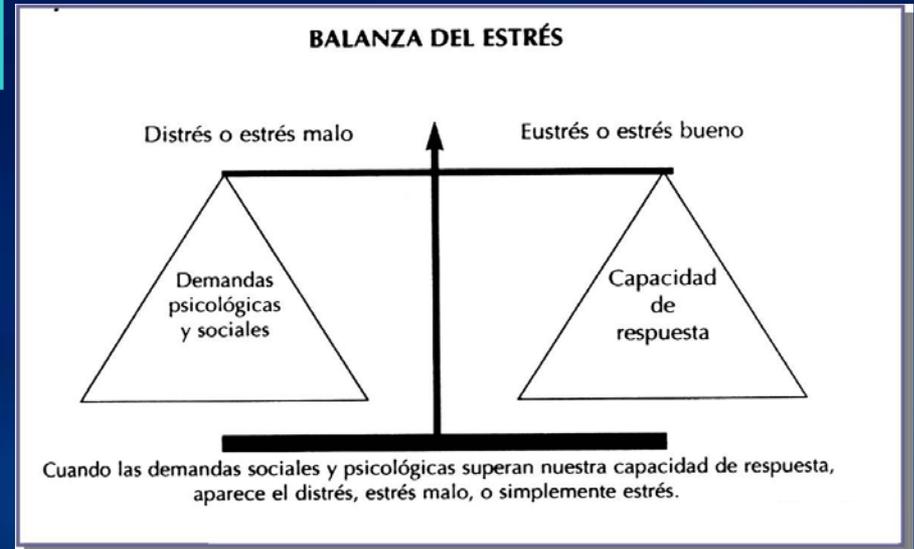
Definición

El estrés es una función normal del organismo. No hay vida sin estrés. Se puede encontrar un estrés bueno o eustrés que es el que nos mantiene alerta y en condiciones de enfrentar desafíos como el de la familia prehistórica.

Cuando las tensiones y la presión resultan demasiado altas y/o continuas, y nuestra capacidad de resistencia es relativamente baja, se produce un desajuste denominado “Distrés” o estrés malo, donde el organismo claudica en su capacidad de adaptación generando así alteraciones y trastornos progresivos a nivel físico, psicológico y social.

Definición

Quando se habla genéricamente del estrés se hace referencia al estrés malo o distrés



Definición

Lucha o huida

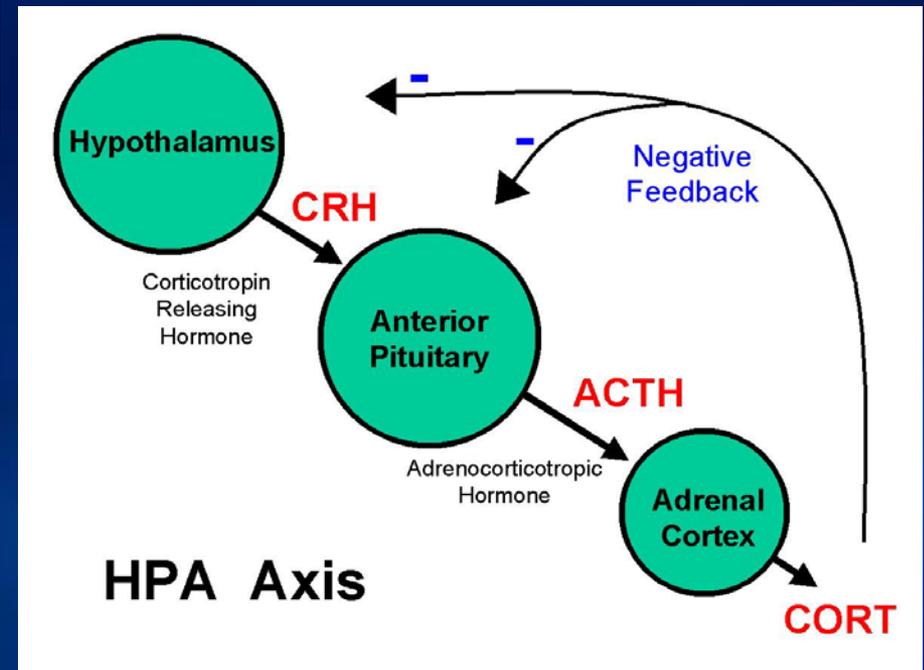
La activación del estrés provoca la condición llamada de “lucha o huida”, en la cual todos nuestros órganos y sistemas se disponen para enfrentar la amenaza.

El sistema del estrés

Se entiende como sistema del estrés todos los mecanismos y órganos que, interconectados, se activan para precipitar la respuesta del estrés.

El sistema del estrés

La respuesta del estrés, activa una respuesta fisiológica protectora, la cual se inicia en el cerebro a través del eje hipotálamo-pituitaria-adrenal (HPA axis) produciendo hormonas glucocorticoides, especialmente cortisol, además de catecolaminas tales como la adrenalina y noradrenalina.



El sistema del estrés

Estas hormonas generan un aumento en la concentración de glucosa en la sangre facilitando un mayor nivel de energía, oxígeno, alerta, poder muscular y resistencia al dolor; todo esto en cuestión de minutos.



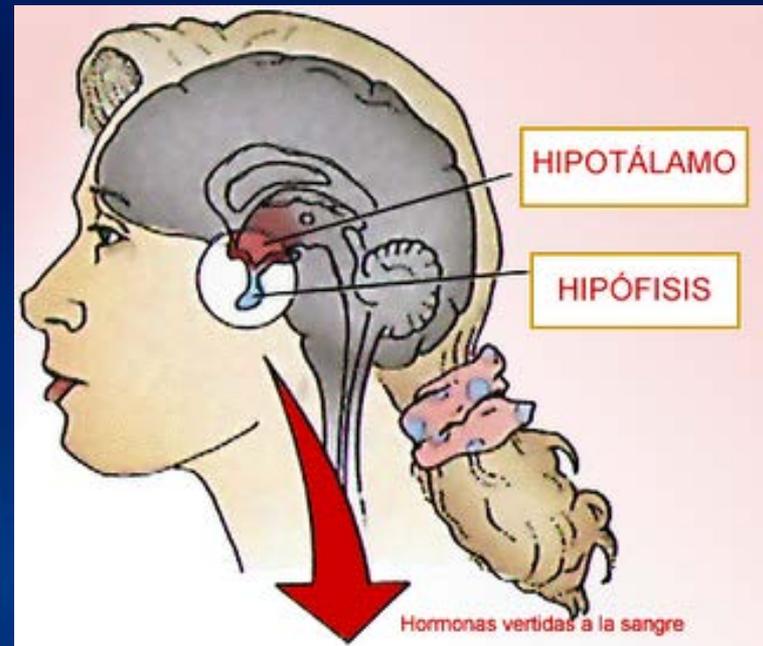
El sistema del estrés

La ley del equilibrio racional-emocional hace referencia a la importancia de evaluar equilibradamente los hechos en estas dos dimensiones, a los efectos de manejar adecuadamente el estrés.

Nuestro propio yo, actúa como un director de orquesta, es quien, valorando correctamente los hechos desde lo racional - corteza cerebral- y desde lo emocional –cerebro o corteza límbica-, controla todas nuestras funciones y determina entonces cuando debe o no activarse el sistema del estrés.

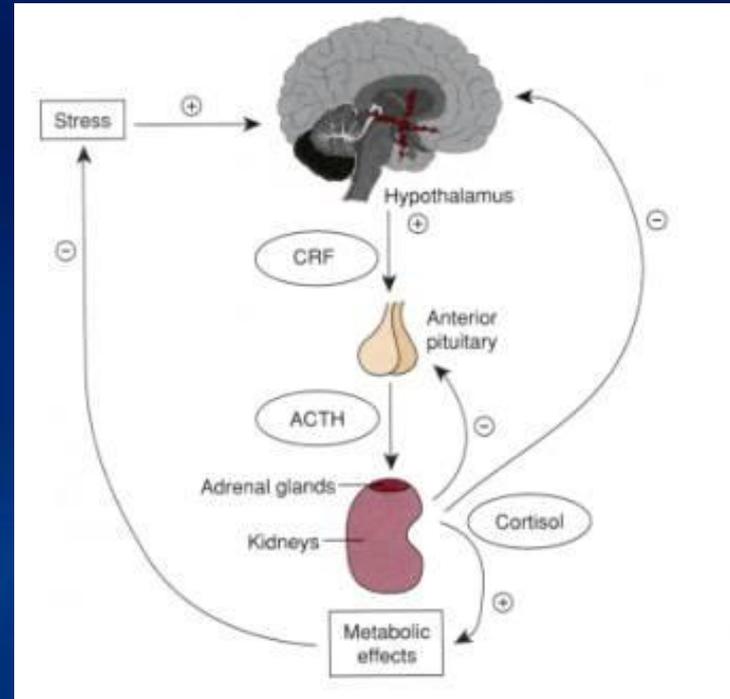
El sistema del estrés

Podría decirse, desde el punto de vista práctico, que la unión cuerpo-mente se produce en el hipotálamo que, como una bisagra, interactúa entre ambos.



El sistema del estrés

Si se produce la cascada del estrés, nuestra mente en definitiva actúa sobre nuestro cuerpo por medio del sistema nervioso autónomo (el simpático y el parasimpático) y del sistema de la glándula hipófisis (endocrino u hormonal).



El sistema del estrés

Permitiendo enlazar el fenómeno del estrés con los aspectos psico-fisiológicos de la emoción y poner al cuerpo en estado de alerta, preparándolo para luchar o huir.

El estrés crónico produce, con el tiempo, alteraciones emocionales, modificando la forma de responder ante el entorno y, en definitiva, también desencadena todo el conjunto de síntomas y enfermedades atribuibles al estrés.

El sistema del estrés

La reacción aguda del estrés es provocada por la adrenalina y se denomina reacción de alarma, La reacción crónica es desencadenada por los corticoides, se llama “de vigilancia” y es la responsable de muchas de las consecuencias psicofísicas del estrés.

El estrés es una condición de activación psicofísica que, cuando es prolongada en el tiempo (estrés crónico), es incompatible con el bienestar y, en consecuencia con la salud y la felicidad. El estrés crónico condiciona alteraciones psicofísicas que llegan a desencadenar enfermedades.



¡ Muchas Gracias !

<http://cursolaser.com.ar>