

ESTRÉS EN *nuestra rutina*

.... Síntomas

Manifestaciones físicas



Cefalea



Cansancio



Disfunciones
gástricas



Modificaciones
en el apetito



Trastornos
del sueño



Hipertensión
arterial



.... Síntomas

Manifestaciones psicológicas



Ansiedad



Tristeza



Sensación de no
ser tenidos en
consideración



Irritabilidad
excesiva, inquietud



Falta de entusiasmo
y confianza



Pesimismo
hacia la vida

El estrés aparece cuando se hace imposible afrontar todas las demandas del entorno.

Algo aparentemente negativo como esto puede transformarse en oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, fortaleciendo la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito en ocasiones futuras.

CONSECUENCIAS

Las reacciones físicas y emotivas se expresan a través de ciertas actitudes:

- * Olvidos frecuentes
- * Dificultad en la concentración
- * Aislamiento
- * Fumar excesivamente
- * Conflictos frecuentes
- * Dificultad para aceptar responsabilidades
- * Indiferencia hacia los demás

Estos factores pueden provocar trastornos asociados: depresión y consumo de sustancias psicoactivas.



¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS CRÓNICO?

PRESTAR
ATENCIÓN



Actividad física diaria.

Eleva la producción de endorfinas y la sensación de bienestar



Dieta saludable y variada



Técnicas de relajación

Ayudan al manejo interdisciplinario de distintas condiciones médicas, incluyendo dolor crónico, ansiedad y estrés



Actividad recreativa y vida social

Amplía la amplia gama de intereses y pasatiempos, a la vez que estimula el cerebro

Si el estrés se prolonga en el tiempo genera efectos negativos en la esfera cognitiva, especialmente en la memoria.