



**SEMANA DE SALUD**

**ESTRÉS Y EL IMPACTO EN  
LA SALUD**



# Estrés

## Definición:

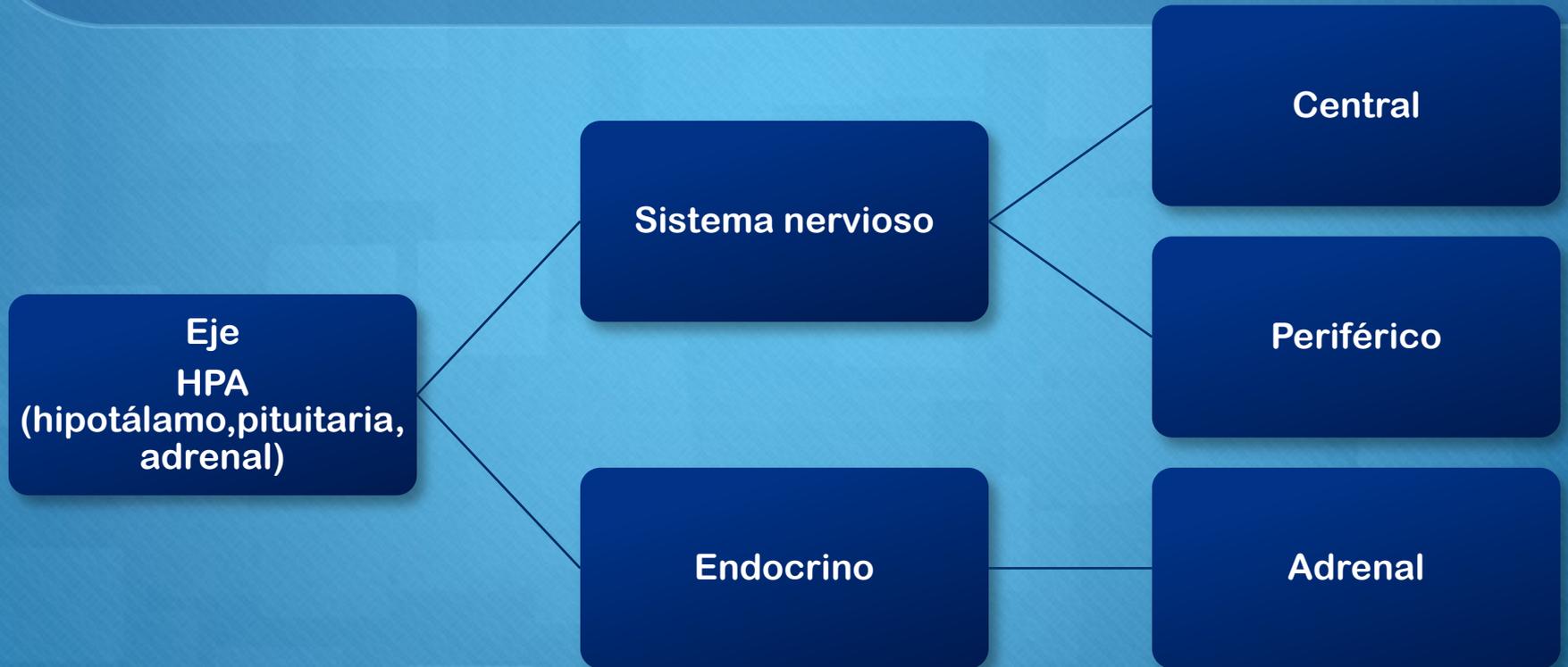
- Respuesta del organismo no específica ante cualquier demanda que se le imponga.
- Respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor) que puede ser un evento, persona, objeto.



# El estrés

- Dios nos creó con mecanismos de defensa automáticos dirigidos a enfrentar efectivamente situaciones de emergencia reales que pueden afectar negativamente nuestro bienestar (estresantes reales).

# Componentes fisiológicos del estrés





# Fisiología del estrés

- La función principal del eje HPA (hipotálamo pituitaria adrenal) es conservar la homeostasis de metabolismo y mediar la reacción endócrina al estrés.
- La ACTH (principal hormona del estrés) induce esteroidogénesis al conservar la proliferación y la función de las células suprarrenales.

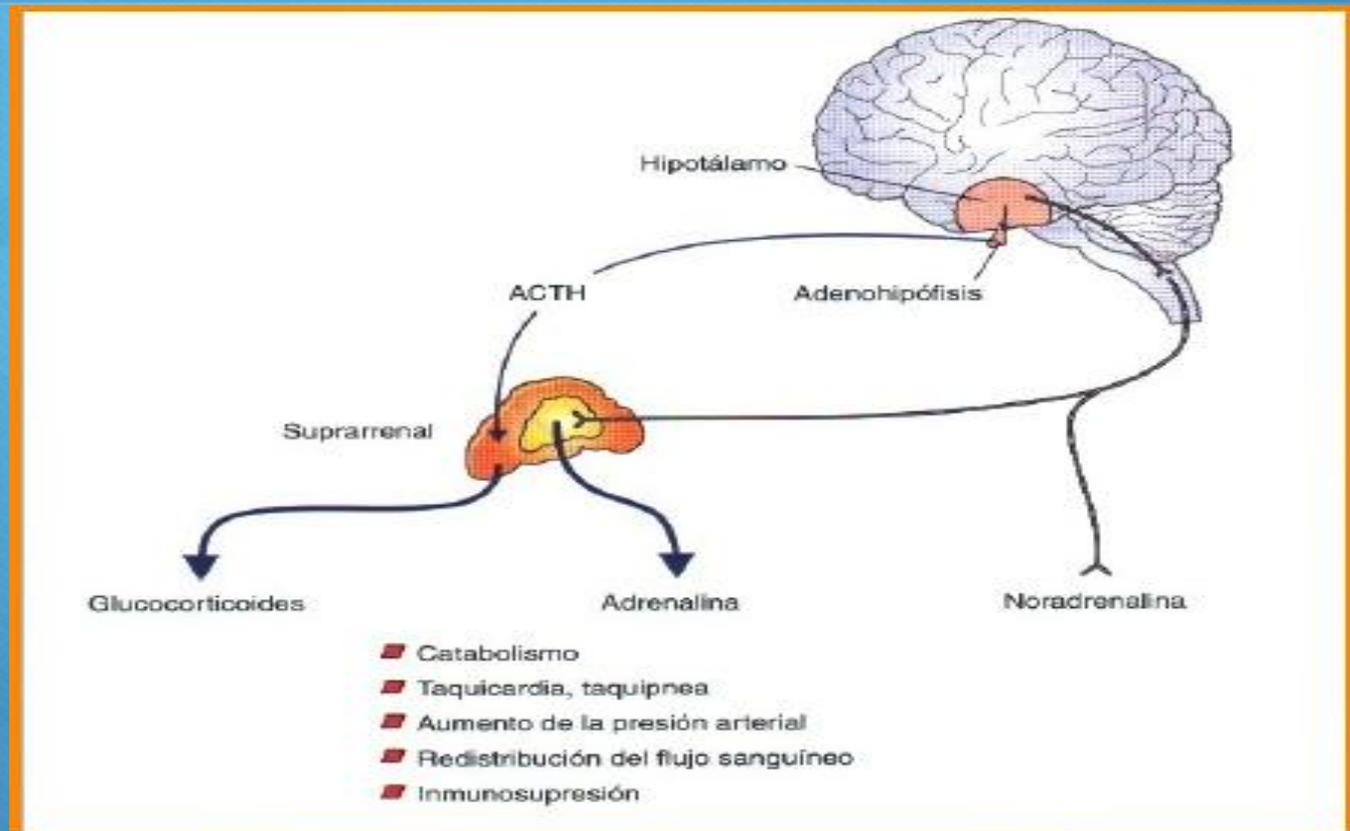


# Fisiología ACTH

## Factores que regulan la ACTH

- CRH
- La concentración de cortisol libre en plasma
- El estrés
- El ciclo sueño vigilia
- ACTH y cortisol también aumenta al comer

# Respuesta al estrés mediada por hipotálamo y SNA





# Funciones del cortisol

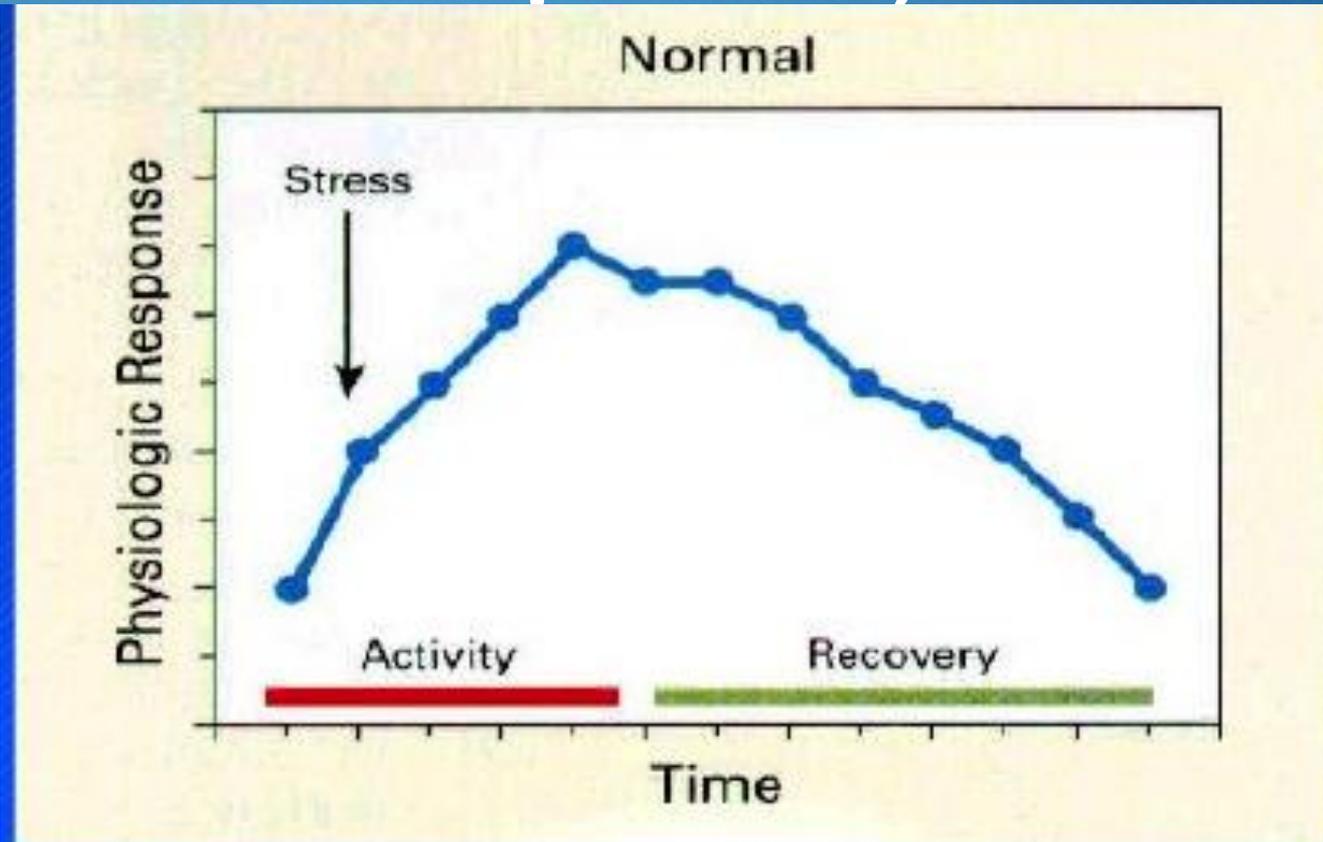
- Sus acciones están orientadas a facilitar la producción de glucosa, reduciendo el resto de actividades que no intervienen en este proceso
- Aumentan glucosa en plasma
- Disminuye la captación de glucosa en los tejidos
- Favorece la gluconeogénesis en el hígado
- Catabolismo de proteínas
- Propiedades parecidas a los minerocorticoides
- Propiedades inflamatorias



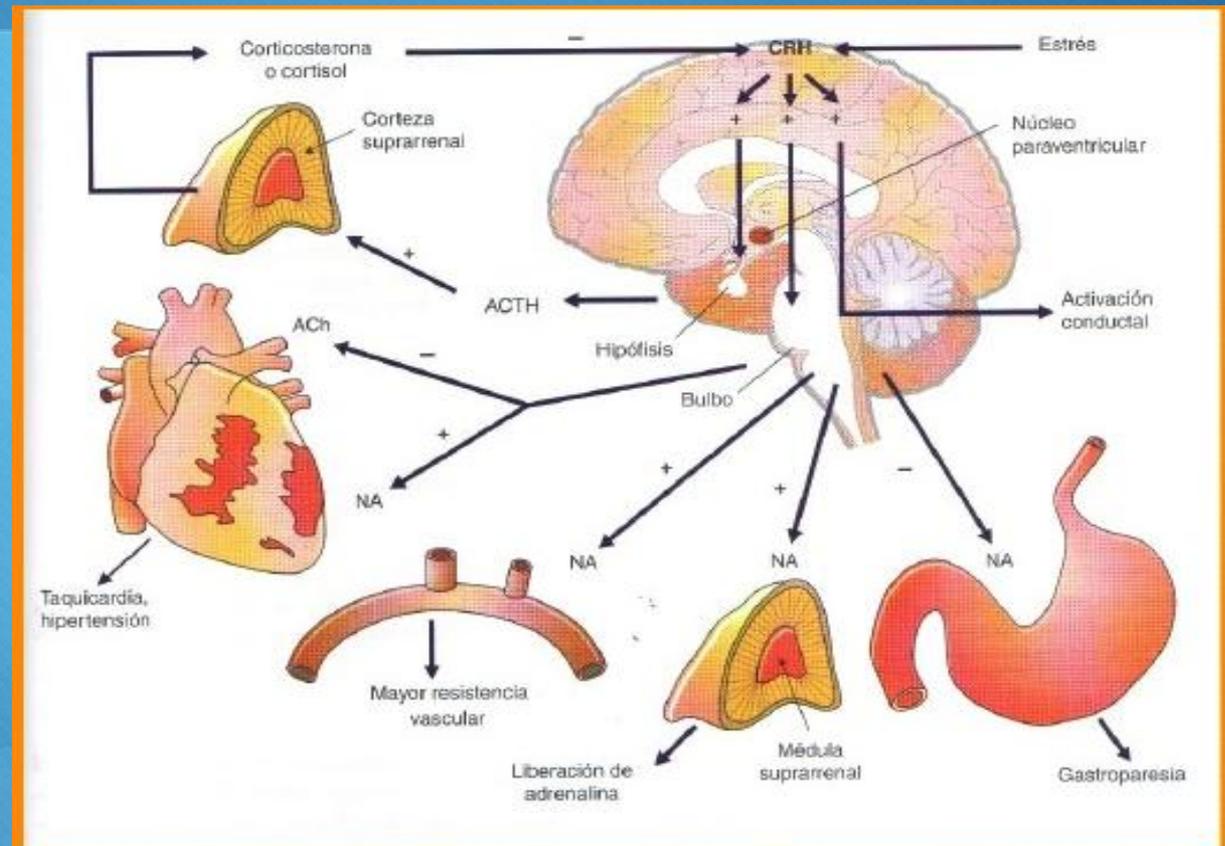
# Funciones del cortisol

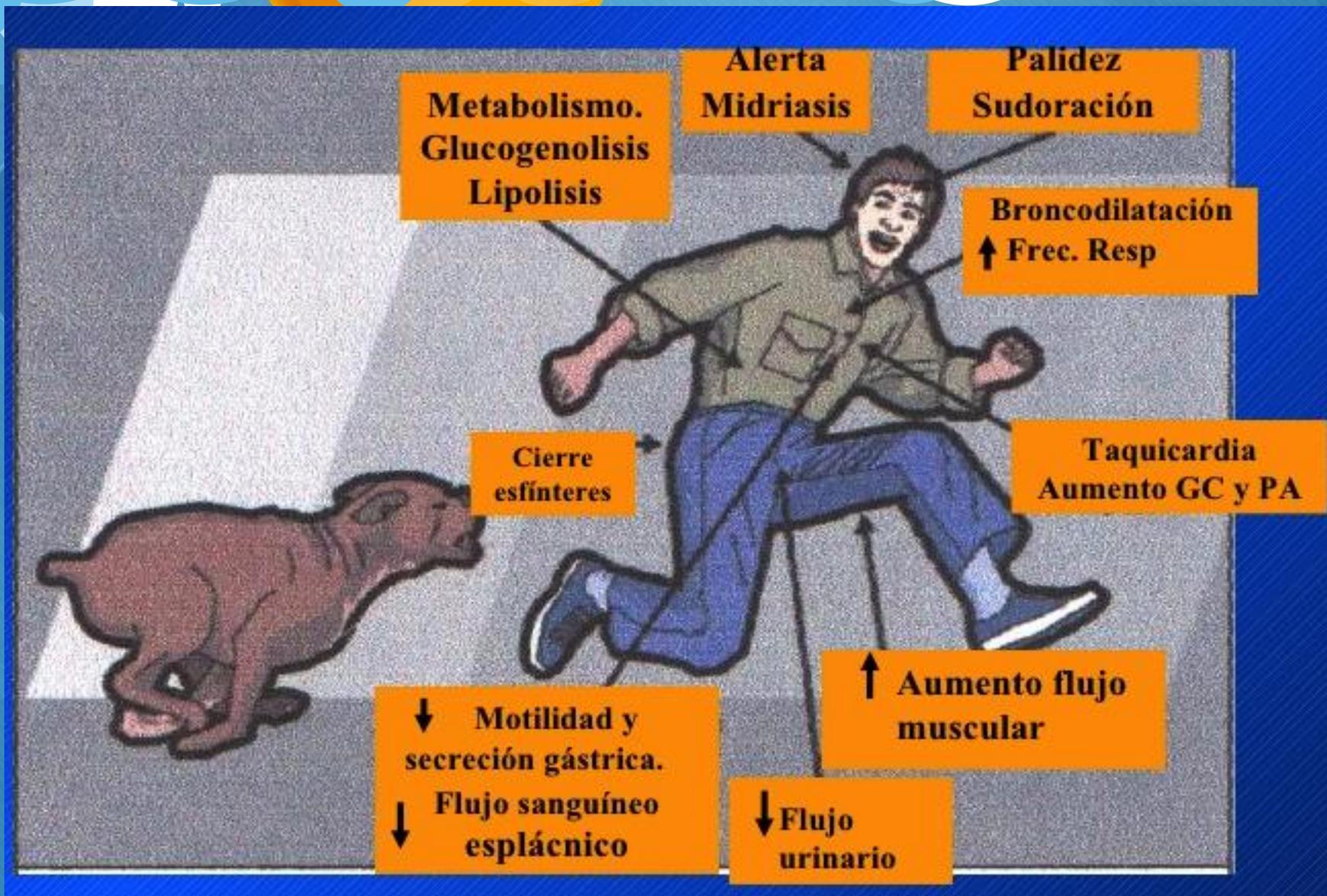
- No se conocen bien las razones por las que la elevación de glucocorticoides protege al organismo frente al estrés, pero cuando hay déficit estas situaciones pueden causar, hipotensión, choque y muerte.

# Respuesta corporal al estrés (Inicio y fin de respuesta)



# Respuesta fisiológica al estrés







# Tipos de estrés

- Eustrés (estrés positivo): Representa el tipo de estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene una mente abierta y prepara la mente y el cuerpo para una función óptima.

# Tipos de estrés

- **Distrés:** Estrés perjudicante o desagradable. Este tipo de estrés produce una carga de trabajo no asimilable la cual eventualmente provoca un desequilibrio fisiológico y psicológico, que termina en una reducción de la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado.

# Estrés moderno

Significado de eventos en nuestra vida: traiciones, decisiones, cambios de trabajo, problemas económicos, pérdidas personales, jubilación, etc.

**Sobreestimulación**

Alteraciones neuroendócrinas; aparición de enfermedades



Carga alostática

"Golpes" repetidos



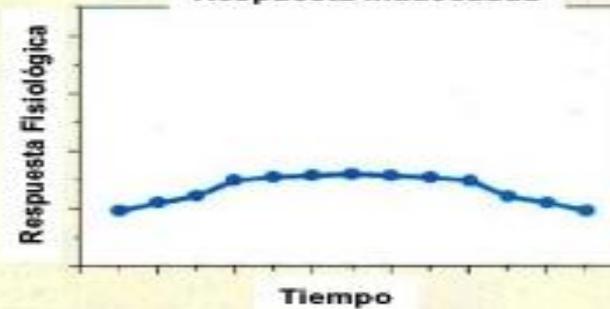
Falta de adaptación



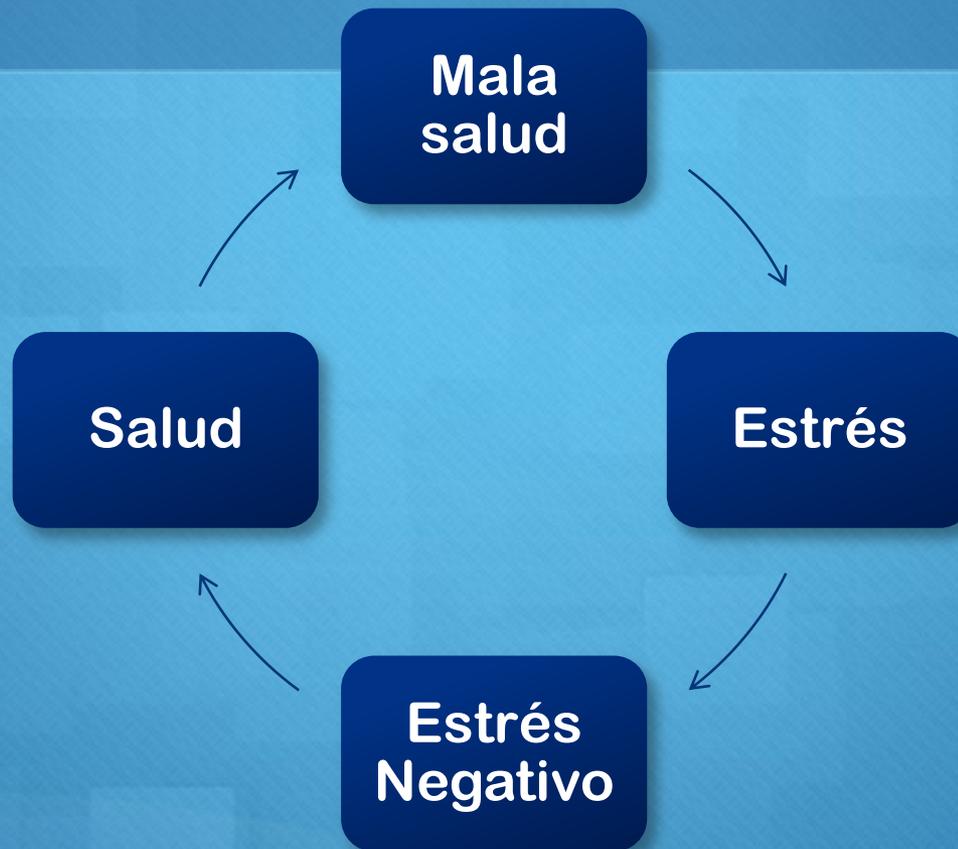
Respuesta prolongada



Respuesta inadecuada



# Estrés Vs salud





# Enfermedades asociadas a estrés

- Cefaleas (Tensionales) y contracturas musculares:

Mediada por estimulación simpática (adrenalina y noradrenalina) produce contracción muscular.



# Enfermedades asociadas a estrés

○ Presión alta:

Mediada por adrenalina /noradrenalina; en vasos sanguíneos vasoconstricción , en miocardio taquicardia e hipertensión.

Probable efecto mineralocorticoide de los glucocorticoides.



# Enfermedades asociadas a estrés

- Diabetes:

Mediada por la elevación continua de cortisol y sus efectos en el metabolismo de la glucosa.



# Enfermedades asociadas a estrés

- Gastrointestinales: SII (Síndrome de intestino irritable)

Efecto simpático adrenérgico/ colinérgico , producen constricción y dilatación en vísceras abdominales respectivamente.

Disminución del tono y peristaltismo.

# Personalidad

## Tipo A

- Estrés negativo
- Alto sentido de urgencia
- Impaciente
- Obsesión por estar siempre a tiempo
- Competitivo en el trabajo y áreas recreativas
- Ávido reconocimiento público
- Mueve inquietamente las rodillas o los dedos
- 3 veces mas propenso a IAM que el tipo B

## Tipo B

- Rara hace muchas cosas en un reducido tiempo
- Se siente a gusto con una idea o actividad a la vez
- Posee paciencia, confianza y seguridad
- Participa de actividades recreativas o deportivas en tiempo libre
- Es responsable pero si se retrasa no se afecta

**Meyer  
Friedman/Ray H.  
Roseman**



# Personaje bíblico

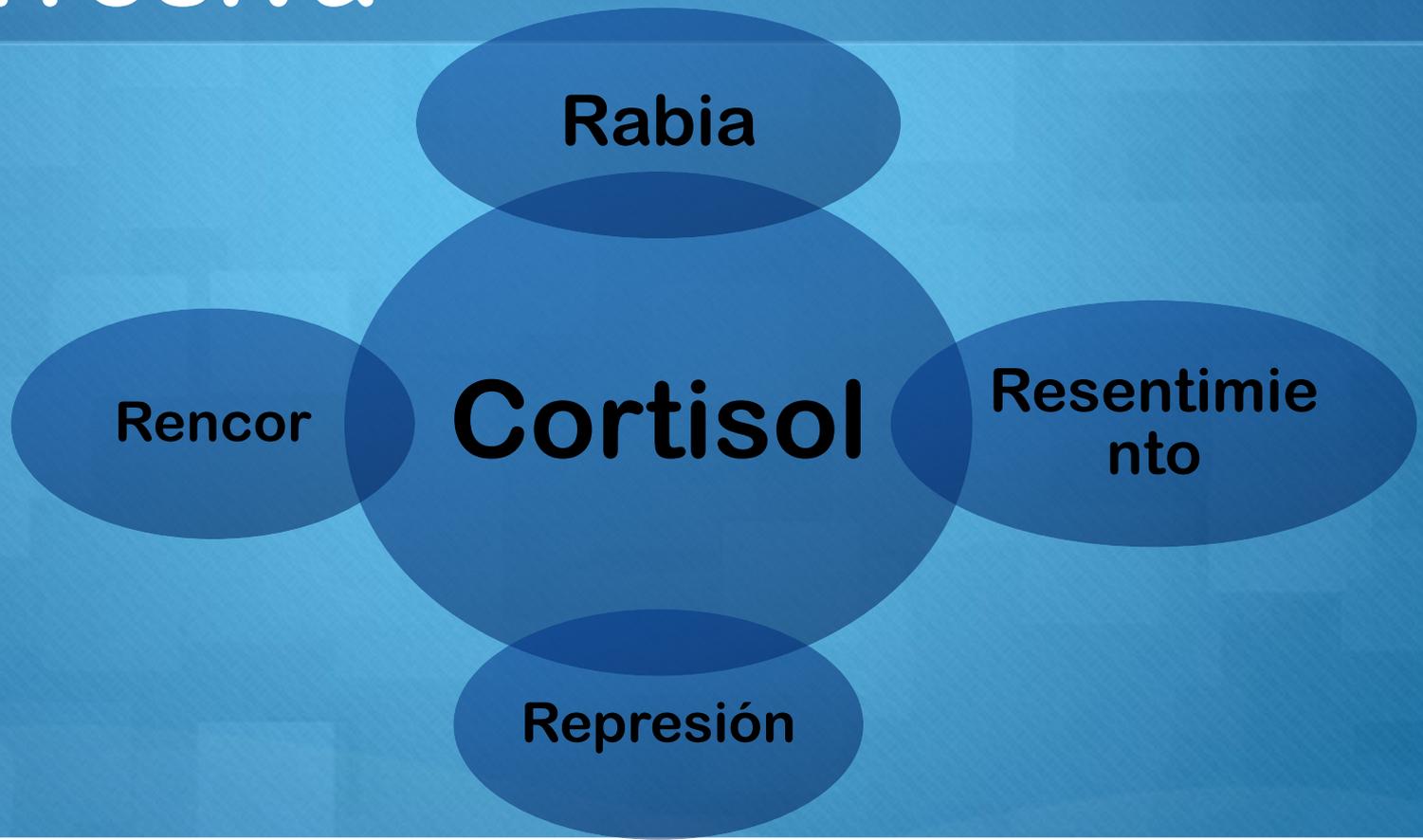
**Juan**

- Lucas 9:54
- Mateo 20: 21

**Juan**

- 1 Juan 4:8

# Conductas R/Cortisol corrosiva



# Conductas S/ secreción de serotonina





# Funciones de serotonina

- Inhibidor de las vías del dolor en médula.
- Regulan el estado afectivo.
- Estimula la motilidad intestinal.
- Asociada con la génesis del sueño.



# Soporte bíblico

- El corazón alegre constituye buen remedio; Más el espíritu triste seca los huesos. Proverbios 17:22



# Medidas prácticas para reducir el estrés negativo

- No trabajar mas de 10 hrs al día
- Descansa entre tareas
- Duerme de 7-8 hrs. Al día
- Practica un pasatiempo creativo
- Realiza ejercicio
- Evita el uso de drogas
- Reserva 1-2 días a la semana para descansar
- Evita competencia en trabajo y juego
- Visita al médico cuando sea necesario
- Discute problemas con persona de confianza
- Amor , amistad y cariño.
- Planifica y ordena tu trabajo
- Establece un orden de prioridades
- Has las cosas sin prisa
- Concéntrate en el presente



# Medidas de los ASD

- Aire puro
- Descanso
- Ejercicio
- Luz de sol
- Agua
- Nutrición
- Temperancia
- Esperanza (confianza en Dios)



# Tratamiento bíblico

o Mateo 6: 25-34



# Bibliografía

- Harrison, Medicina Interna 17<sup>a</sup> edición vol.II
- Guyton, Tratado de Fisiología Médica 10<sup>a</sup> edición
- Santa Biblia