

Estrés, salud & actividad física

Licencia: Atribución-NoComercial-CompartirIgual CC BY-NC-SA





El estrés ha sido acompañante del ser humano desde su existencia, en mayor o menor medida, y en todo momento de nuestras vidas;

Ante situaciones que ponen en peligro la integridad física, la vida, o precisa un mayor rendimiento, el cuerpo segrega hormonas de rendimiento o estrés (las más destacadas son la adrenalina y la noradrenalina) con lo que se produce un aumento del tono muscular, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el metabolismo general, mejorando la capacidad de rendimiento.



¿Entonces, cuál es la diferencia entre el estrés de hace años y el actual para que se hable tanto de él y el daño que causa?

El estrés de hoy en día, a diferencia del estrés en la edad antigua, es más psíquico o psicológico, con lo que no requiere la utilización de todo el cuerpo, por tanto las hormonas del estrés y los sustratos energéticos para el rendimiento tales como los azúcares y las grasas no pueden ser eliminados suficientemente...



...por tanto nuestro cuerpo queda en un estado de alarma casi permanente y crónico que apuntan directo a nuestra salud.



Podemos ver 2 tipos de estrés, el llamado estrés “bueno” o eustrés y el estrés “malo” o distrés.

EL “BUENO DE LA PELÍCULA”: SE LE LLAMA A LOS FACTORES ESTRESANTES QUE PRODUCEN SENSACIÓN PLACENTERA, REVITALIZANTE O DE ACTIVACIÓN COMO POR EJEMPLO UNA BUENA NOTICIA, EL ÉXITO EN ALGUNA ACTIVIDAD, EL AMOR, LOS SENTIMIENTOS AGRADABLES, LA FELICIDAD...

El estrés:

EL “MALO DE LA PELÍCULA” ES EL ESTRÉS QUE ACARREA ENFERMEDADES, CARGAS, TENSIONES Y DESAGRADOS PROVOCADOS POR UN MONTÓN DE FACTORES Y AGENTES ESTRESANTES COMO EL RUIDO, LA VORÁGINE COTIDIANA, LAS FRUSTRACIONES, LA SOLEDAD, EL DOLOR, LOS CONFLICTOS INTERPERSONALES, LA TRISTEZA, ETC.

Concepto clave:

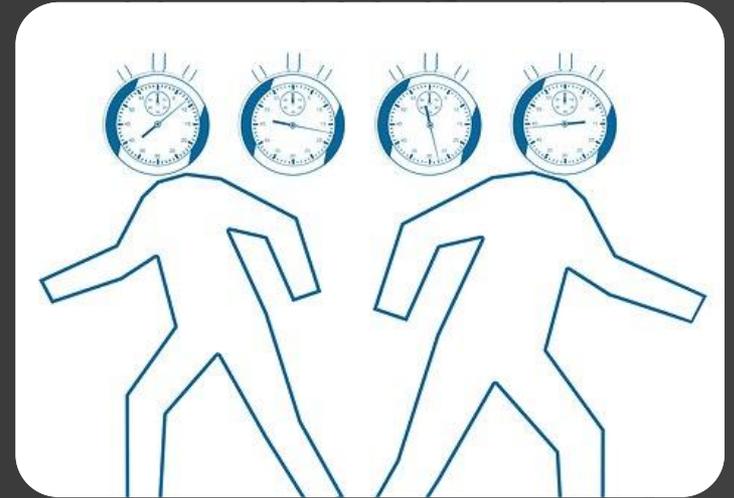
- Existe estrés físico y psíquico, quienes actúan a través de la liberación hormonal, por mecanismos iguales, aumentando la capacidad del organismo. Cuando se produce una tensión corporal constante más allá de la necesaria, pueden aparecer trastornos por sobrecarga en todo el organismo.

Estrés & Salud

Una carga puede producir diferente grado de estrés en personas diferentes, por diversos factores de la personalidad y grado de asimilación individual.



Estrés & Salud



Así se distinguen las personalidades del tipo A, que son las que ante cosas leves, a veces insignificantes para otras se ven afectadas en gran medida, y las del tipo B, personalidades que “poco” les trastoca.

Estrés & Salud

Reacciones:



Estrés & Salud

Reacciones ante agentes estresantes

estado

- Aumento de la Frecuencia Cardíaca y Respiratoria
- aumento de la tensión arterial

reacción

- mayor activación general
- mayor suministro energético

alarma

- aumento de los niveles de azúcar y grasa en sangre
- Aumento de predisposición y reacción

Estrés & Salud

¿Pero qué otras cosas suceden que pueden afectar negativamente la salud?



Estrés & Salud

Agentes estresantes - reacciones que afectan nuestra salud

- También segrega otra hormona (hidrocortizona) de la cápsula suprarrenal, que “desconecta” los procesos digestivos y funciones sexuales, debilitando el sistema inmunitario.

Estrés “malo”

Las sustancias del estrés no pueden eliminarse con el esfuerzo físico a través de la lucha o huída, y tenemos menos posibilidades de relajación y eliminación, por lo que los niveles de grasas y azúcares se mantienen en sangre y también la presión arterial elevada.

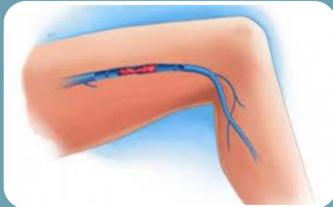


Distrés

¿Qué puede suceder entonces con todas estas reacciones?



Calsificación de vasos sanguíneos (arteriosclerosis).



Por aumento de factores coagulantes, peligro de trombosis.



Alta posibilidad de infarto de miocardio y apoplejía.

Caries dentales, debido al cambio en la saliva (más viscosa y filamentosa, menos higiene bucal).

Trastornos del Distrés

DISNEA

TRASTORNOS MENSTRUALES

INSOMIO

ANOREXIA

DOLORES EN ZONA CARDÍACA

CEFALEAS

NERVIOSIMO

TRASTORNOS DEL ESTRÉS MALO O DISTRÉS

TRASTORNOS DIGESTIVOS

TEMBLORES

PÉRDIDA DE APETITO

ESTADOS DEPRESIVOS

FATIGA

VÉRTIGO

IRRITABILIDAD

¿Cómo evitar el Distrés?

Es muy individual, no existe una “receta mágica” ni infalible, pero si acciones o recaudos a tomar para intentar combatirlo...



Distrés

Descubrir cuáles son los agentes o factores estresantes.

juegos de cartas estresantes y nocturnos, televisión excesiva, todos factores que atentan contra un buen descanso

El escuchar música considerada relajante está comprobado que ayuda a bajar los niveles hormonales que producen estrés

Practicar actividad física regularmente, sobre todo las que le generen placer

Distrés

Darle tiempo a actividades que me generen placer y alegría

Analizar las actividades y formas de vida cotidiana, tratando de evitar algunas que suelen ser estresantes como el trabajo excesivo y hasta altas horas de la noche

Tomarse las cosas con mayor tranquilidad, buscando relajarse de la mejor manera

El pensamiento positivo siempre para abordar cualquier problema es de las mejores armas

Sabido es la importancia del deporte y la actividad física para la salud física y mental; en el mundo del estrés, es vital esta “medicina mágica”, pero, ¿qué deportes y ejercicios son los más indicados y cuáles no?



Actividades físicas y deportes:

INDICADOS	NO INDICADOS
<p>Dependientes de la personalidad individual.</p> <p>Que produzcan placer y agrado.</p> <p>Deportes en equipo, por la sociabilidad que se genera; otros la soledad para relajarse como el correr o caminar o el gimnasio</p> <p>Si en su ámbito laboral trabaja con mucha gente, a veces es mejor actividades que esté más consigo mismo; si trabaja aislado y solo, promover actividades físicas con otras personas.</p> <p>Deportes de resistencia aeróbica en general.</p> <p>Todo deporte o actividad que no lo tome como una carga adicional a sus tensiones cotidianas.</p>	<p>Deportes que demanden gran tensión o concentración – alto grado de tensión</p> <p>Tenis- tenis de mesa competitivo.</p> <p>El alto rendimiento y la “necesidad” de obtener el triunfo a toda costa.</p> <p>Actividades deportivas realizadas por “obligación”.</p> <p>Deportes donde se pone en juego la integridad física más a menudo que en el resto o el común.</p> <p>Deportes de alto impacto.</p>

Clave: el deporte y la actividad física son, sin dudas, la mejor “vacuna” profiláctica y curativa para este “mal moderno” que tanto nos aqueja en el mundo de hoy... **practícalo!!!**



Imagen: fuente

2-mujeresonline.net

3-pixabay.com - waldriano

4-ipetme.es

5-pixabay.com

9-taringa.com

10-pixabay

13-pixers.es

15- paginassueltasydecolores.com

16- es.slideshare.net

18- Autor: V. Gadea

21- gente.elsol.com.ar