

Diapositiva 1

SEMANA DE SALUD

2.- ESTRÉS Y EL IMPACTO EN LA SALUD

Diapositiva 2

- 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.

Diapositiva 3

- 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).

Diapositiva 4

Componentes fisiológicos del estrés

Diapositiva 5

- 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.

Diapositiva 6

- 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

Diapositiva 7

Respuesta al estrés mediada por hipotálamo y SNA

Diapositiva 8

- 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 mineralocorticoides
- Propiedades inflamatorias

Diapositiva 9

- 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.

Diapositiva 10

Respuesta corporal al estrés

(Inicio y fin de respuesta)

Diapositiva 11

Respuesta fisiológica al estrés

Diapositiva 12

Diapositiva 13

- 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.

Diapositiva 14

- 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.

Diapositiva 15

Estrés moderno

Diapositiva 16

Diapositiva 17

Estrés Vs salud

Diapositiva 18

- Enfermedades asociadas a estrés
- Cefaleas (Tensionales) y contracturas musculares:

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

Diapositiva 19

- 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.

Diapositiva 20

- Enfermedades asociadas a estrés
- Diabetes:

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

Diapositiva 21

- 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.

Diapositiva 22

- 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 más 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

Diapositiva 23

- Personaje bíblico
- Juan
- Lucas 9:54
- Mateo 20: 21
- Juan
- 1 Juan 4:8

Diapositiva 24

Conductas R/Cortisol corrosiva

Diapositiva 25

Conductas S/ secreción de serotonina

Diapositiva 26

- 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.

Diapositiva 27

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

Diapositiva 28

- Medidas prácticas para reducir el estrés negativo
- No trabajar más 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

Diapositiva 29

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

Diapositiva 30

- Tratamiento bíblico
- Mateo 6: 25-34

Diapositiva 31

- Bibliografía
- Harrison, Medicina Interna 17ª edición vol.II
- Guyton, Tratado de Fisiología Médica 10ª edición
- Santa Biblia