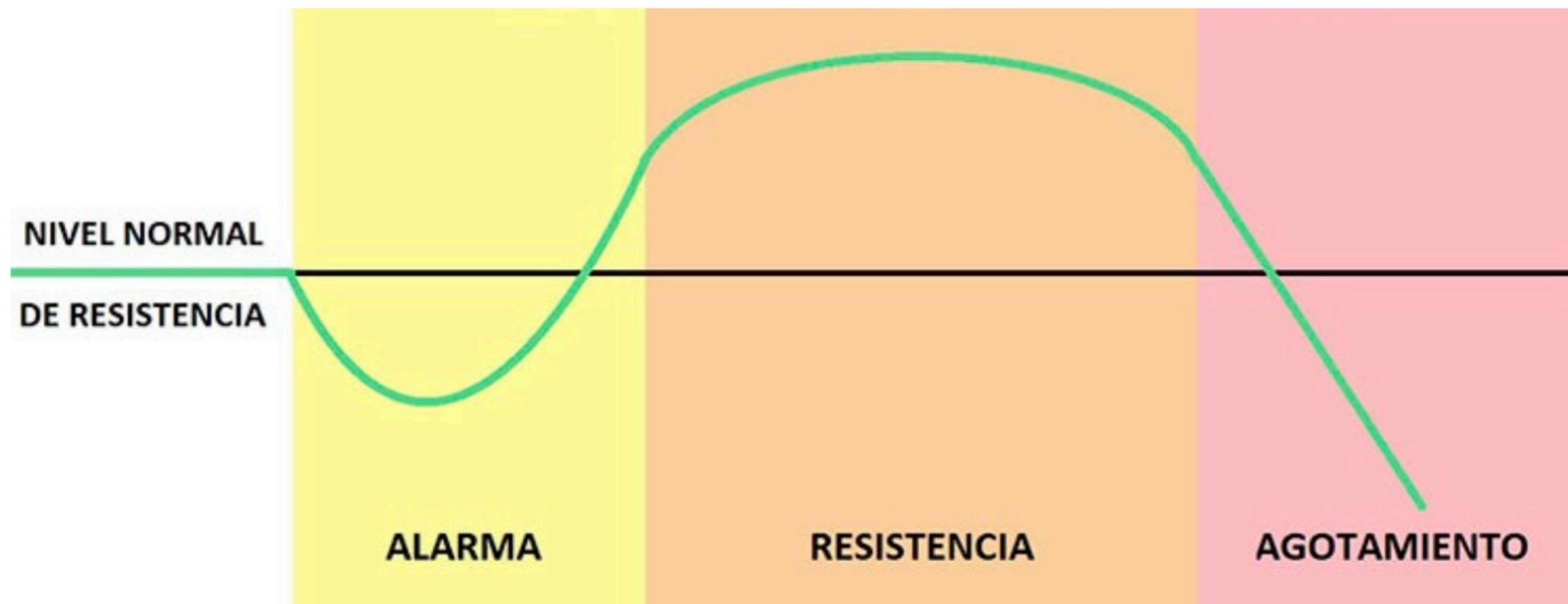




Fases del estrés

FASES DEL ESTRÉS

Fases del estrés





Fase 1. Alarma. Nuestro organismo interpreta que se encuentra ante una situación que le provoca estrés y comienzan los primeros cambios fisiológicos, emocionales y cognitivos que nos preparan para actuar y afrontar la situación, bien sea a través de una reacción de “lucha” o de “huída”.

▪

FASES DEL ESTRÉS



En esta primera etapa las glándulas endocrinas liberan hormonas, especialmente adrenalina y cortisol. La primera, aumenta los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, incrementa la tensión muscular, se dilatan las pupilas, hacen más lenta la digestión e incrementa la alerta sobre la atención a diferentes estímulos. La función de la adrenalina es prepararnos rápidamente para la acción de combatir una situación que percibimos como amenazante y escapar del peligro. El cortisol eleva el nivel de azúcar en la sangre y disminuye la respuesta inmunológica para ahorrar energía..



Fase 2. Resistencia. Durante la fase anterior se ha producido en el organismo un desgaste de energía debido a la cantidad de reacciones metabólicas puestas en marcha para combatir el estrés y la sensación de peligro. En la etapa de resistencia el organismo trata de recuperarse y volver a su equilibrio u homeostasis, pero el estímulo estresante continúa y sigue debilitando los recursos necesarios para combatir el estrés, con lo que el cuerpo permanece en alerta y no puede reparar los daños. Con frecuencia la persona se muestra con menor tolerancia a la frustración, mayor irritabilidad, aparecen dificultades para dormir y sensación de cansancio o fatiga.

FASES DEL ESTRÉS



Fase 3. Agotamiento. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas de debilitamiento del sistema inmune, con lo que nos volvemos más vulnerables a contraer enfermedades. Aparecen los síntomas asociados al estrés crónico.

Aparecen las enfermedades asociadas al estrés y conocidas como trastornos psicofisiológicos.