

Estrés

Artículos:

1. Definición
2. Tratamiento
3. Causas
4. Enfermedades causadas por el estrés
5. Alimentación y estrés
6. Consejos
7. Test

1. Definición:

El estrés es la respuesta automática y natural del organismo ante estímulos amenazadores. La vida y nuestro entorno, en constante cambio y modificación, nos exigen continuas adaptaciones; por lo tanto, cierta cantidad de estrés, es decir, activación es fundamental. El estrés es un proceso de interacción entre los eventos exteriores y nuestras respuestas vinculares, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga en el tiempo, nuestra salud y nuestro desempeño pueden verse afectados. El estrés, es toda demanda o exigencia de adaptación física o psicológica que se le haga al organismo.....

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



www.centro-psicologos.com.ar

2. Tratamiento:

La combinación de tratamientos suele tener por efecto resultados más beneficiosos.

Desde el enfoque psicológico hay varias alternativas: todas otorgan importancia al control de la ansiedad emocional, así como la utilización de los recursos del organismo: Las técnicas de *biofeedback*,

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



www.centro-psicologos.com.ar

3. Causas de Estrés

El estrés, como fenómeno de desgaste se acumula por medio de emociones como la agresión no canalizada, la impaciencia, la ira, la ansiedad y el miedo, emociones provocadoras de reacciones orgánicas que pueden generar síntomas de estrés, sobre todo cuando estas emociones persisten durante tiempos prolongados. Una dieta no balanceada y el consumo de tabaco, alcohol y drogas

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



www.centro-psicologos.com.ar

4. Enfermedades causadas por estrés

Las enfermedades que sobrevienen a causa del estrés se clasifican en dos grupos:

1) Enfermedades por Estrés Agudo

Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos. Generalmente es reversible.....

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



www.centro-psicologos.com.ar

5. Alimentación y Estrés

El efecto de los radicales libre, responsables de daños celulares, enfermedades y el envejecimiento se ve limitado por los antioxidantes contenidos en las vitaminas y minerales. Este proceso esta relacionado con el estrés: la contaminación del aire,

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



www.centro-psicologos.com.ar

6. CONSEJOS:

I) CONSEJOS NUTRICIONALES

Salud y Hábitos Alimentarios

La cafeína y exceso de azúcar (café, te, mate, gaseosas), son disparadores de estrés.

Por esto, el consumo de agua es fundamental porque realmente hidrata y calma los nervios (disminuye la ansiedad, las irritaciones y molestias)

Algunos alimentos que mejoran la calidad de vida:

1. Tomar jugo de naranjas o pomelo en ayuno, con una cucharada de germen de trigo que mejora el estado general del cabello y la piel.

2. Ingerir levadura de cerveza ya que tiene un efecto reconstituyente y depurativo, y aumenta la capacidad de combatir **la sensación de cansancio**, favorece el sistema inmunológico, favorece la regulación de la función intestinal. El consumo de 20 gr. diarios cubre la mayor parte de las necesidades de vitaminas del complejo B....

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



www.centro-psicologos.com.ar

7. Test de estrés

Responder "sí" o "no" a las siguientes preguntas:

- ¿Duerme toda la noche de corrido?
- ¿Siente dolores de cabeza con frecuencia?
- ¿Tiene problemas en su relación de pareja?
- ¿Ha fallecido recientemente algún familiar muy cercano?....

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



www.centro-psicologos.com.ar
