

# L'ESTRÈS



## La malaltia del segle XXI

IZAN GARCÍA CUTILLAS  
CURS 201

# DIFERÈNCIA ESTRÈS, ANSIETAT I ANGOIXA

- **ESTRÈS**: Reacció fisiològica de l'organisme en la qual intervenen diversos mecanismes de defensa per combatre una amenaça contra la nostra supervivència.
- **ANSIETAT**: Estat emocional en què s'experimenta una sensació d'angoixa i desesperació permanents, sorgeix al veure que el factor estressant ens supera i no el podem controlar.
- **ANGOIXA**: Estat afectiu de caràcter penós que es caracteritza per aparèixer com a reacció davant un perill desconegut.

# SIMPTOMOLOGIA DE L'ESTRÈS

## A NIVELL FÍSIC

- Opressió al pit
- Suor al palmell de les mans
- Palpitacions
- Sequedat a la boca
- Tensió muscular
- Falta o augment de gana
- Diarrea o restrenyiment

## A NIVELL EMOCIONAL

- Inquietud o angoixa
- Pensament catastròfic
- Dificultat per prendre decisions
- Canvis d'humor constants
- Cefalea o migranya
- Visió de la realitat distorsionada
- Augment de l'ús de fàrmacs legals

# CONSEQÜÈNCIES DE L'ESTRÈS

- Augments de pes i major risc de patir obesitat i sobrepès
- Menors defenses de l'organisme
- Major risc cardíac
- Major risc de depressió

# TIPUS D'ESTRÈS

- **ESTRÈS AGUT:** Sorgeix per situacions puntuals i no causa danys importants en la nostra salut, per això quan patim aquest estrès el detectem ràpidament.
- **ESTRÈS AGUT EPISÒDIC:** Persones que tenen estrès agut amb freqüència.
- **ESTRÈS CRÒNIC:** És esgotador i permanent, i causa greus perjudicis a llarg termini ja que les persones s'acostumen a ell, per tant els seus símptomes són difícils de detectar.

# HORMONES ALTERADES

- **CORTISOL**: Augmenta la gluconeogènesi i regula la resposta del cos davant l'estrès.
- **GLUCAGÓ**: S'encarrega de la glicogenòlisi.
- **ADRENALINA I NORADRENALINA**: Ajuden a mantenir-nos en alerta i preparar-nos davant les amenaces (augmenten el metabolisme basal, augmenten la temperatura, porten la sang a la perifèria, dilaten les pupil·les, etc.).
- **CRH**: És una hormona que ens manté en alerta davant possibles situacions perilloses. Estimula les glàndules suprarenals.

# NEUROTRANSMISSORS ALTERATS

- **SEROTONINA i ÀCID GAMMA-AMINO BUTRÍIC:** Són inhibidors i calmants. Disminueixen davant l'estrès.
- **NEUROPEPTID Y:** Té una activitat vasoconstrictora molt potent i s'ha comprovat que modifica l'alliberament de noradrenalina. A més regula el balanç energètic i calma algunes cèl·lules cerebrals després d'episodis d'estrès.
- **DOPAMINA:** Incrementa la freqüència cardíaca i la pressió arterial.

# ELS SISTEMES DAVANT L'ESTRÈS

- **SISTEMA NERVIÓS:** Es produeix l'alliberament de certes substàncies que desencadenen respostes emocionals i físiques. Disminueix la seva capacitat.
- **SISTEMA ENDOCRÍ:** Allibera hormones Glucocorticoides que participen en molts processos.
- **APARELL CIRCULATORI I CARDIOVASCULAR:** La nostra freqüència cardíaca augmenta i s'incrementa la pressió arterial. La sang es enviada a llocs vitals per fugir del perill.



- **SISTEMA IMMUNITARI:** Els glòbuls blancs són enviats a llocs crítics perquè no hi hagi grans lesions o infeccions i per tant descuiden la seva funció normal.
- **PELL I MUCOSES:** Els fluïts corporals són desviats des de llocs no essencials i la pell es refreda.
- **APARELL DIGESTIU:** Suspensió de les funcions digestives amb les següents conseqüències:
  - Disminueix l'absorció de nutrients
  - Disminueix l'oxigenació de l'intestí
  - El metabolisme es torna més lent
  - Disminueix la producció enzimàtica a l'intestí
  - Diarrea i dolor estomacal

# EPIGENÈTICA

Els mecanismes epigenètics fan que un individu tingui una resposta o una altra davant l'estrès.

Segons alguns estudis aquests canvis podrien afectar a les següents generacions.

# COM PREVENIR L'ESTRÈS?

- Dormir les hores necessàries
- Evitar i controlar les emocions
- Menjar de manera equilibrada
- Mantenir bon humor i parlar amb els altres
- Dedicar-nos temps lliure i fer esport
- Prendre'ns la vida amb calma
- No consumir alcohol, tabac i cafè
- Meditar o practicar ioga

# TERÀPIA ORTOMOLECULAR

- **COMPLEX B** → Aliments d'origen animal: peix blau, fetge, llevat de cervesa, etc.
- **LITI** → Cereals integrals, llegums, plantes aromàtiques, alfals, etc.
- **MAGNESI** → Llegums, fruits secs, fruites dessecades, etc.
- **L-TEANINA** → Té verd
- **TRIPTÓFAN** → All, ceba, plàtan, carbassa, etc.

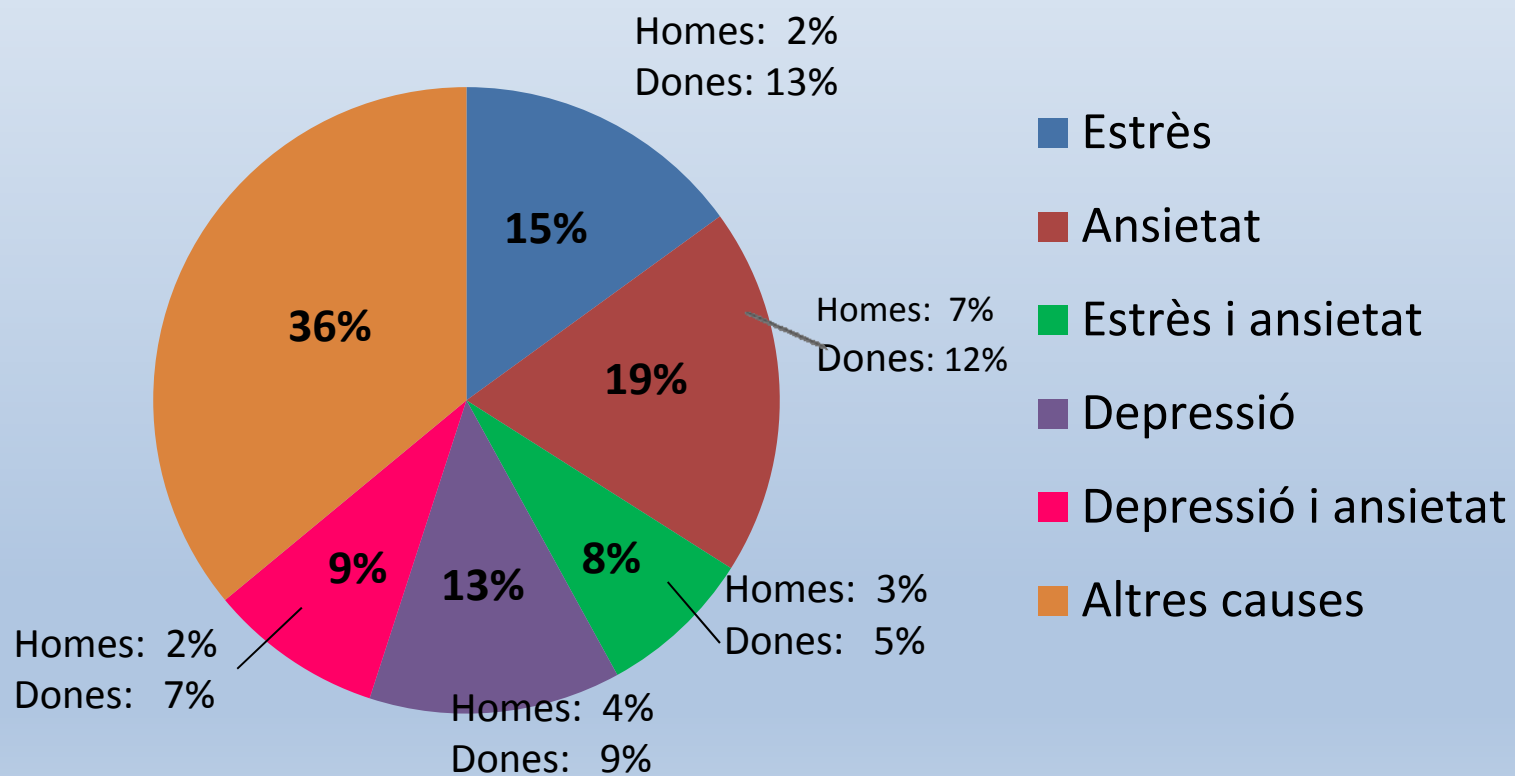
# HOMEOPATIA

- IGNATIA AMARA → Problemes nerviosos i depressions.
- NUX VOMICA → Hipersensibilitat a l'estrès.
- ACONITUM → Estrès, irritabilitat, modes violents amb gran excitació nerviosa o ansietat.
- KALIUM PHOSPHORICUM → Estrès i esforços mentals.
- AURUM METALLICUM → Estrès i ansietat davant el futur.
- OPIUM → Estrès provocat per un bloqueig causat per o per un xoc traumàtic
- PHOSPHORUS → Estrès provocat per la solitud.

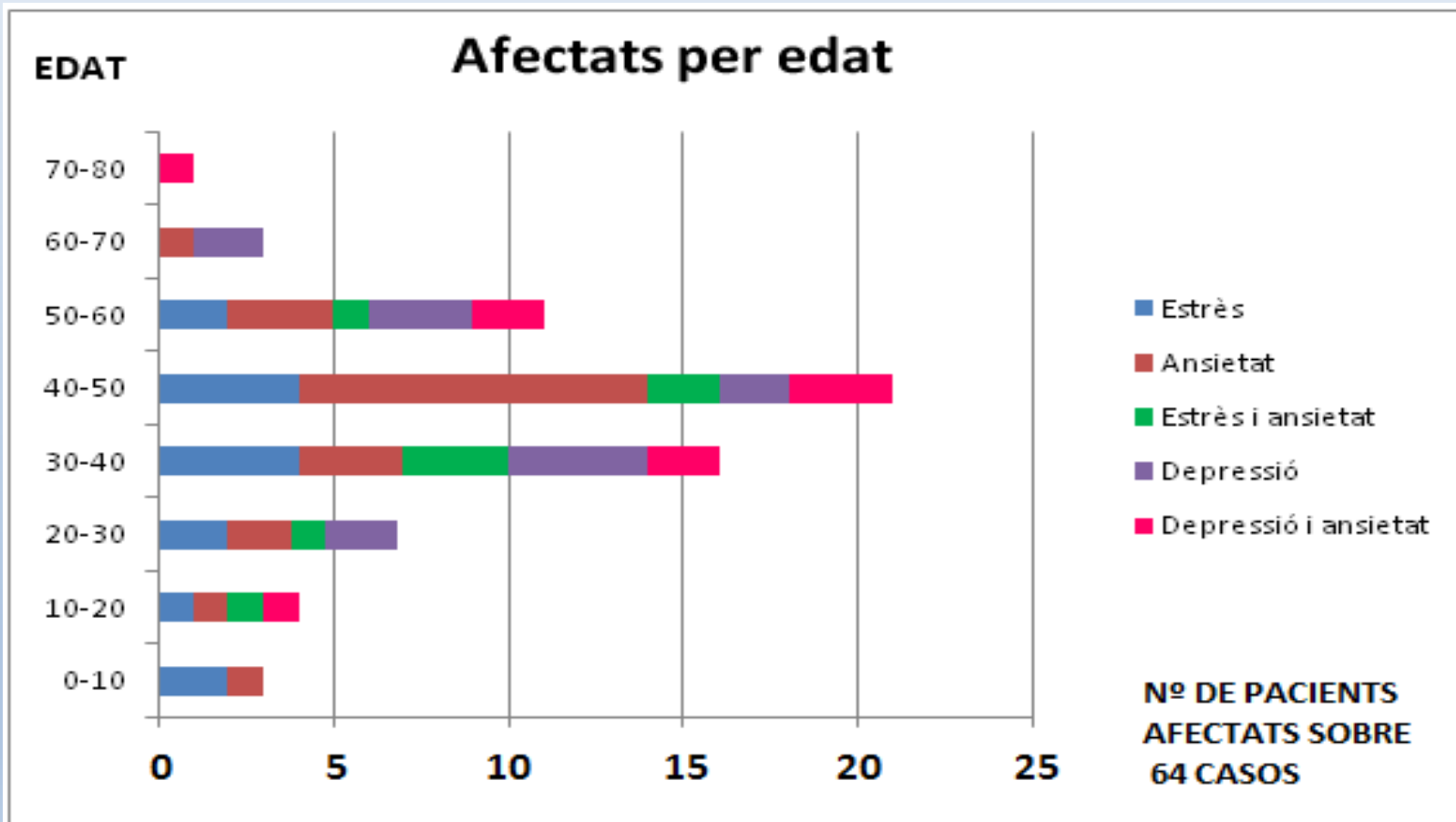
# FLORS DE BACH

- IMPATIENS → Tensió, impaciència, estrès, ansietat.
- VINE → Tensió, ansietat i estrès que es somatitza.
- OLIVE → Estrès i fatiga mental intensa.
- MIMULUS → Fòbies i pors causants d'estrès.

# % D'AFECTATS PER L'ESTRÈS I EL SEU SEXE



# FRANGES D'EDAT MÉS AFECTADES PER L'ESTRÈS





# PROFESSIONS MÉS AFECTADES PER L'ESTRÈS

