

Efectos del estrés en el cuerpo Mantén la calma ante el Covid-19

El estrés genera estado de peligro físico y emocional, produciendo reacciones químicas que afectan fisiológicamente a las personas y puede ocasionar los siguientes efectos: *(dr. Sadao shiosaka; 2011)*.



Aumento de cortisol

Provoca mayores niveles de azúcar para la producción de energía.⁽³⁾



Aumenta la presión sanguínea

Esto sucede para generar mayor cantidad de sangre oxigenada a los músculos asegurando una respuesta motora potente.⁽³⁾

Los músculos se tensionan

Debido a la preparación para una respuesta motora rápida y potente. Esta situación, produce malas posturas, dolor y aumenta el riesgo de lesiones.⁽¹⁾



Sentidos de alerta

La visión y el oído se agudizan y el tacto se vuelve más sensible, lo que produce malestar emocional, agotamiento psicológico y cefaleas.⁽²⁾



Acelera la respiración

Una respiración acelerada, produce sensación de fatiga, angustia, afecta la memoria y la atención.⁽²⁾

(1) Aulestia Vizcaino, C. (2019). Factores de riesgo psicosocial como causa de estrés laboral en personal administrativo de una institución de educación superior: estudio de caso en la Ciudad de Quito. *Gestión Joven*, 19, 22–38.

(2) Revista el herbolario. Física y química del estrés. recuperado de: <http://elherbolario.com/prevenir-y-curar/item/1221-fisica-y-quimica-del-estres> el día: 24/03/2020

(3) Dr. Sadao Shiosaka (Universidad Leicester Reino Unido, informe publicado en 2011).