

ESTRÉS

El estrés supone una tensión física o emocional derivada de una situación, pensamiento o sentimiento que desencadena la frustración, los nervios y el descontrol. Aquí conoceremos los diferentes tipos de estrés y sus factores de riesgo, así como las señales que nos advierten de su presencia.

Tipos de estrés: síntomas y características

Podemos hablar de 3 tipos de estrés: agudo, agudo episódico y crónico. Veamos en qué se diferencian y cuáles son sus síntomas:

Estrés agudo

El estrés agudo es el que más se experimenta y se produce a raíz de exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Suele aparecer ante un momento excitante, un conflicto, una situación complicada y otros casos similares.

En una pequeña proporción este tipo de estrés puede ser positivo porque alienta a la motivación y puede servir como mecanismo de defensa, de acuerdo a la Sociedad Española para el Estudio del Estrés y la Ansiedad (SEAS). Sin embargo, cuando sobrepasa la línea, puede llevar al agotamiento y a consecuencias graves en la salud, tanto a nivel físico como mental.

¿Cómo identificar el estrés agudo? Estas son las señales de alerta:

- Dolores musculares, especialmente de cabeza y en la zona lumbar y cervical.
- Afecciones digestivas: diarrea, estreñimiento, dolor abdominal, etc.
- Alteraciones en el sistema nervioso: taquicardias, náuseas, presión sanguínea elevada, sudoración, etc.

Estrés crónico

Este es el tipo de estrés que padecen las personas que permanecen en prisión, guerras, situaciones de pobreza y circunstancias que demandan una alerta continua.

El estrés crónico es el más grave y causa problemas severos en la salud psicológica de quienes lo padecen, manifestándose en un marcado desgaste físico y mental.

Estrés agudo episódico

Suelen padecerlo las personas que se marcan metas poco realistas y por las exigencias de la sociedad. El estrés agudo episódico se caracteriza por una angustia continua y una sensación de descontrol sobre la exigencia impuesta. Además, quienes lo sufren se muestran preocupados por el futuro y se suelen adelantar a los acontecimientos.

Factores de riesgo del estrés

Los distintos tipos de estrés provocan problemas de salud como los trastornos psicosomáticos, ansiedad, depresión o afecciones cardíacas, entre otras. Por lo que es fundamental conocer los factores de riesgo que desencadenan la alteración y evitarlos en la medida de lo posible.

Agentes psicológicos

- **Timidez.** Varios estudios señalan que las personas más introvertidas y con una mayor sensibilidad son más propensas a sentirse abrumadas en situaciones estresantes. Asimismo, al ser más cerradas sufren más la presión y la sensación de descontrol.
- **Autoinfluencia.** Se refiere a la manera de interiorizar las situaciones y “digerirlas”. Unos reaccionan con más estrés y otros se mantienen más serenos.

- **Predisposición a padecer ansiedad.** Hay individuos que de por sí tienden a ser más ansiosos e inquietos y ello, incrementa sus niveles de estrés.

Agentes ambientales

- **El fin de una rutina o hábito.** Adaptarse a una nueva rutina siempre cuesta, ya que mente y cuerpo necesitan su tiempo para integrarse en el nuevo escenario. Acabar unas vacaciones y volver a coger el ritmo del día a día es un claro ejemplo de ello.
- **Alteraciones inesperadas.** El hecho de que sucedan cambios suele generar un mínimo de estrés. Esa inestabilidad emocional y mental puede ser mayor o menor, en función de cada persona y de las circunstancias vividas. En este caso, hablamos de un traslado, un cambio de trabajo o quedarse desempleado.
- **Sucesos dramáticos inevitables.** Se trata, por ejemplo, del fallecimiento de un familiar, de un accidente o de la enfermedad de un ser querido.

Referencia:

Escuela de Postgrado de Medicina y Sanidad (2021). Tipos de estrés, síntomas y factores de riesgo.

Recuperado de: <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>