



Mujeres
Trabajando

9^{no.}
Congreso

**Mujeres
Trabajando**
3 MARZO
CDMX



Violeta Lara

*El Estrés como
principal causante
de enfermedades
en las mujeres*



**El estrés como principal causante
de enfermedades
en las mujeres**

ENFERMEDADES INDUCIDAS POR ESTRÉS

Trastornos en
estado de animo

Ansiedad

Depresión

Estrés
postraumático

Trastornos de la
alimentación

Trastornos del
sueño

Diabetes mellitus
tipo 2

Hipertensión
arterial

Infección

Exacerbación de
los trastornos
autoinmunitarios

Problemas
gastrointestinales

Dolor

Obesidad

Cáncer

Ateroesclerosis

Migraña

AÑOS DE VIDA SALUDABLE PERDIDOS POR UNA ENFERMEDAD EN MUJERES

Enfermedad renal crónica

Diabetes Mellitus tipo 2

Enfermedad isquémica del corazón

Depresión mayor

Lumbalgia

Enfermedad vascular cerebral

ESTIMULO

Es una señal externa o interna capaz de causar una reacción en una célula o un organismo.

DIARIO ESTAMOS EXPUESTOS A DIVERSOS ESTIMULOS



DIARIO ESTAMOS EXPUESTOS A DIVERSOS ESTIMULOS



DIARIO ESTAMOS EXPUESTOS A DIVERSOS ESTIMULOS



DIARIO ESTAMOS EXPUESTOS A DIVERSOS ESTIMULOS

**A veces quiero estar todo el día con
mis hijos**

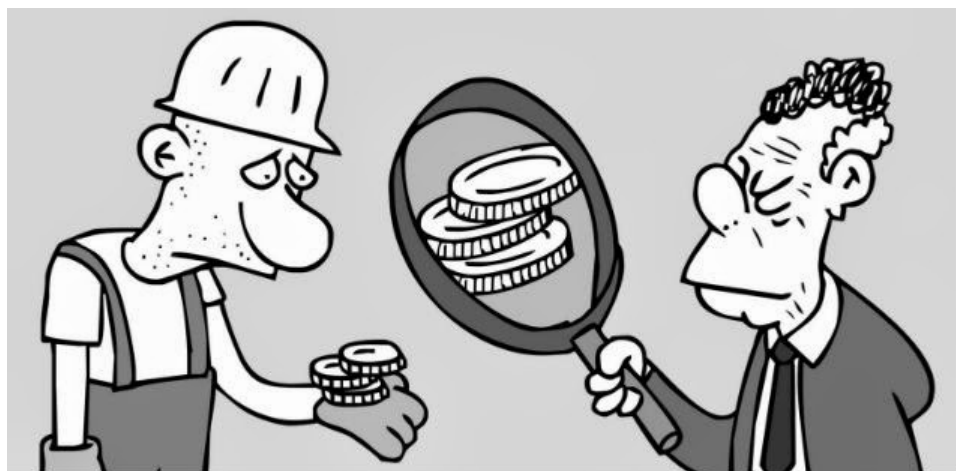
**luego me acuerdo que son un
desmadre y se me pasa**

Imagen creada en GeneradorMemes.com

DIARIO ESTAMOS EXPUESTOS A DIVERSOS ESTIMULOS



DIARIO ESTAMOS EXPUESTOS A DIVERSOS ESTIMULOS



DIARIO ESTAMOS EXPUESTOS A DIVERSOS ESTIMULOS



ESTRÉS

¿Cómo perciben en su vida el estrés, leve, moderado, alto, excesivo?

¿El estrés es bueno o malo?

¿Hago lo que quiero?

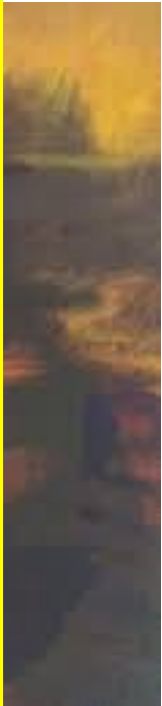
¿Mi vida esta llena de sacrificios?

¿Me siento triste con frecuencia?

¿Cómo percibo mi nivel de satisfacción?

¿Qué me estresa?	¿Cómo me siento con ello? EMOCIONES
El terrorismo, la paz mundial, la familia, el trabajo, mi pareja.	Tristeza, enojo, ansiedad, incapaz.

SIR WILLIAM OSLER



Relación entre el estrés y la tensión con
la angina de pecho.

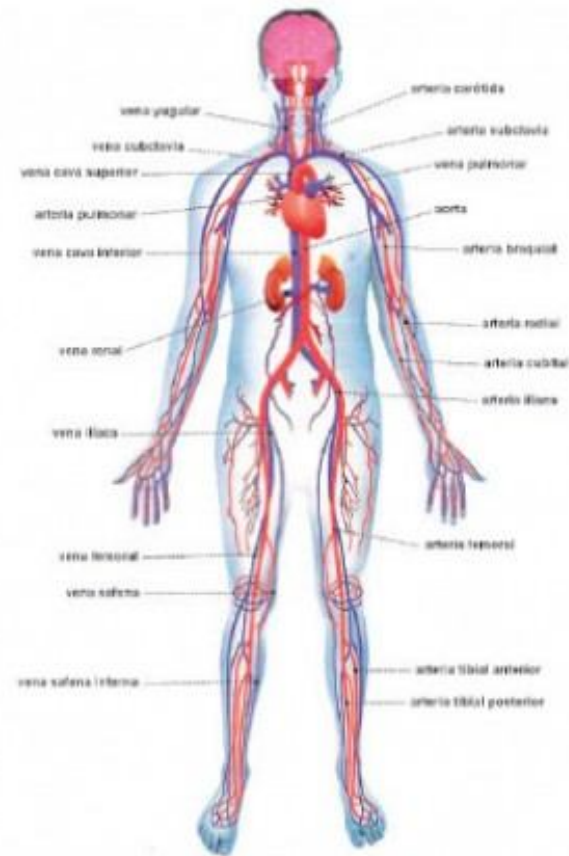
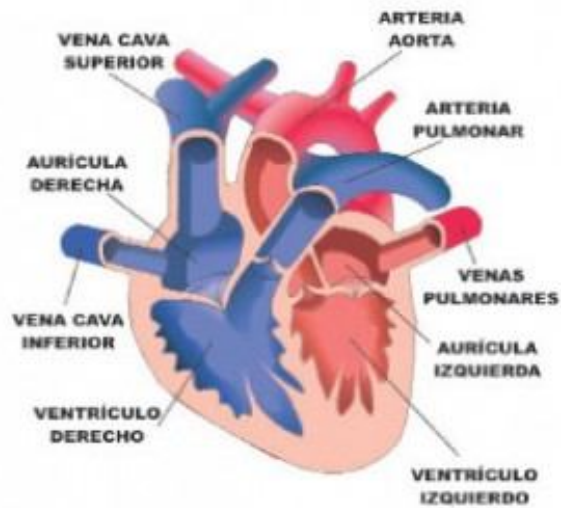
LA FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS



HOMEOSTASIS

Es el mantenimiento intencional de un ambiente interno estable por procesos fisiológicos coordinados que se oponen al cambio.

SISTEMA CIRCULATORIO

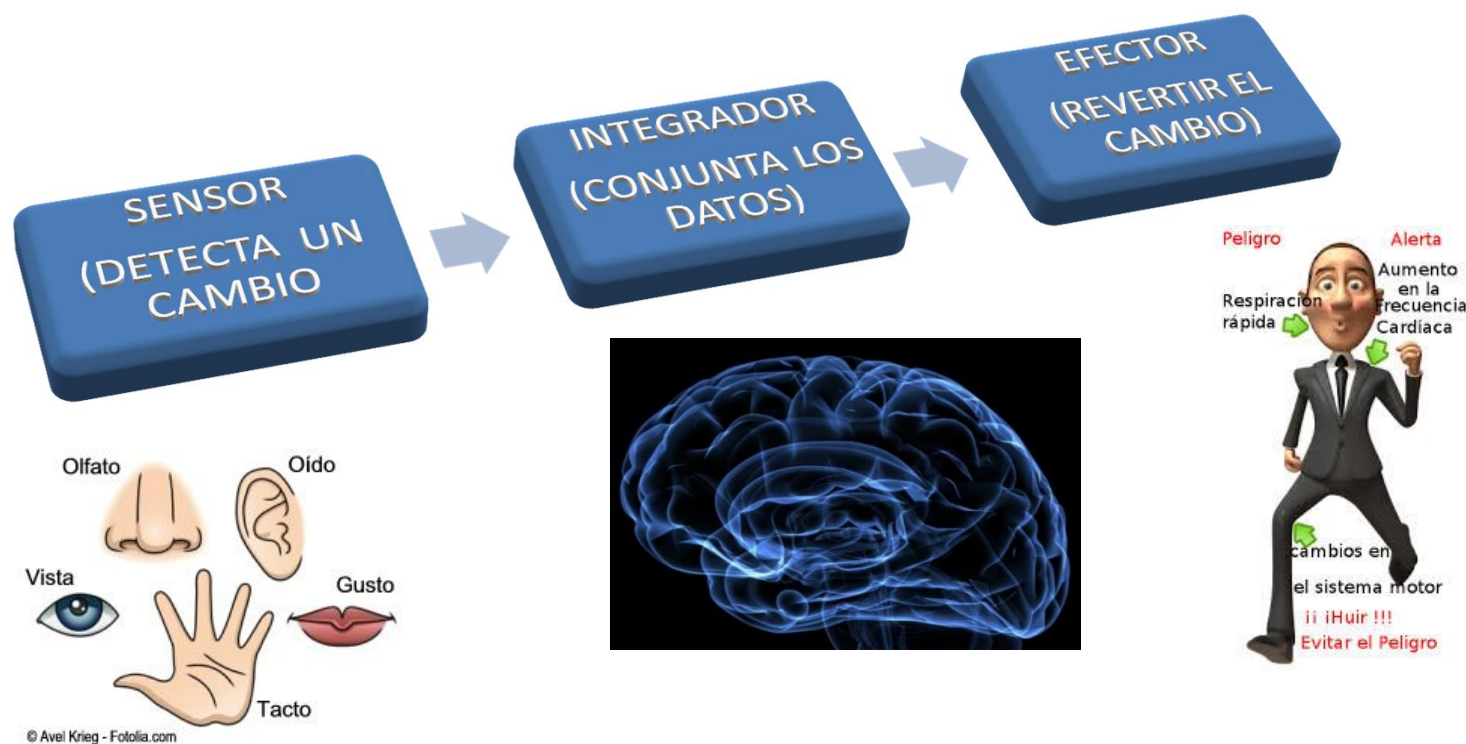


SISTEMAS DE CONTROL HOMEOSTATICO

Se oponen al cambio y operan por mecanismos de retroalimentación negativa.

LOS SISTEMAS DE CONTROL MEDIAN LAS REACCIONES FÍSICAS, EMOCIONALES Y CONDUCTUALES ANTE LOS FACTORES ESTRESANTES, EN CONJUNTO SE DENOMINAN RESPUESTA AL ESTRÉS.

RESPUESTA AL ESTRÉS



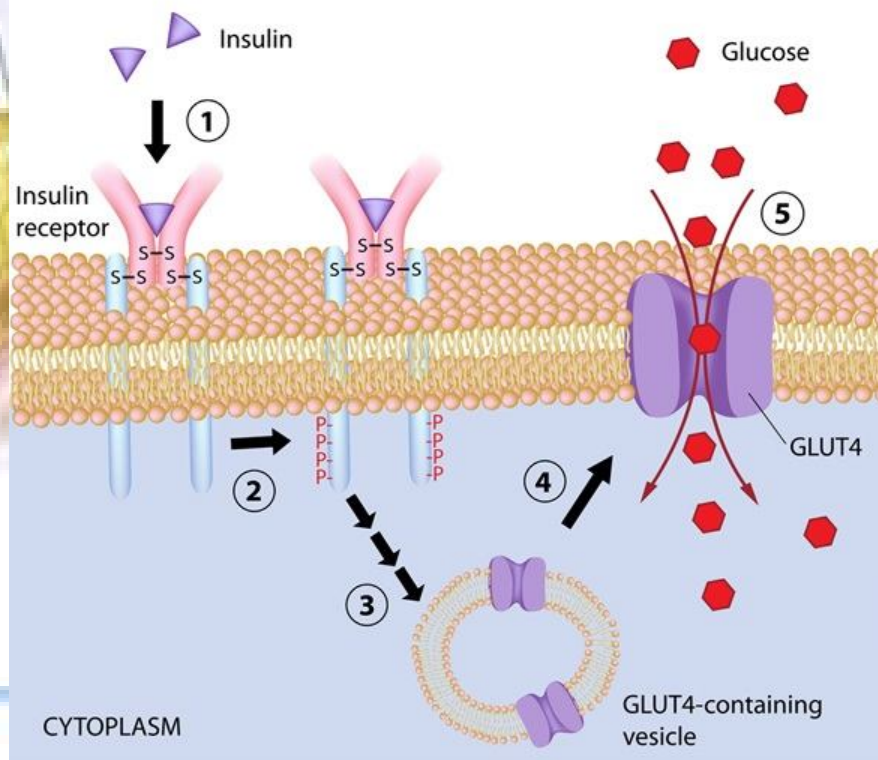
Factores estresantes más complejos invocan sistemas de control más complicados



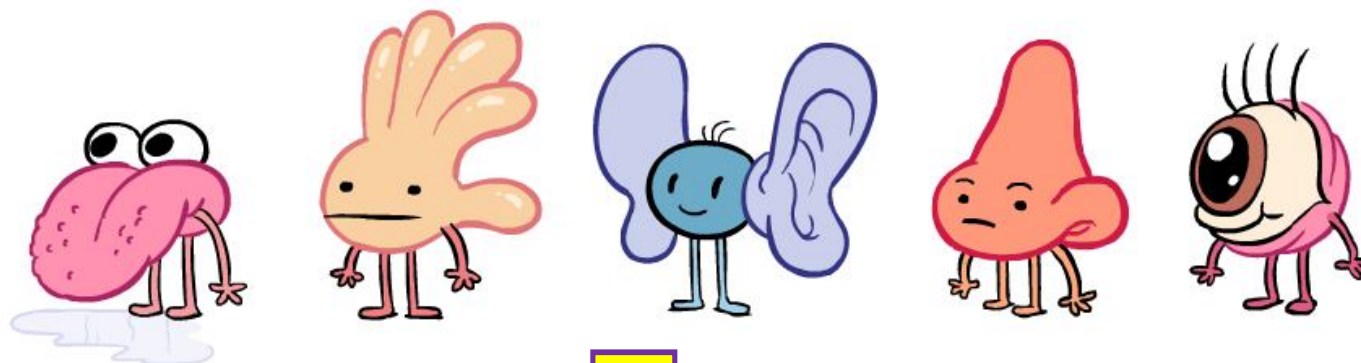
Ejemplo de retroalimentación negativa



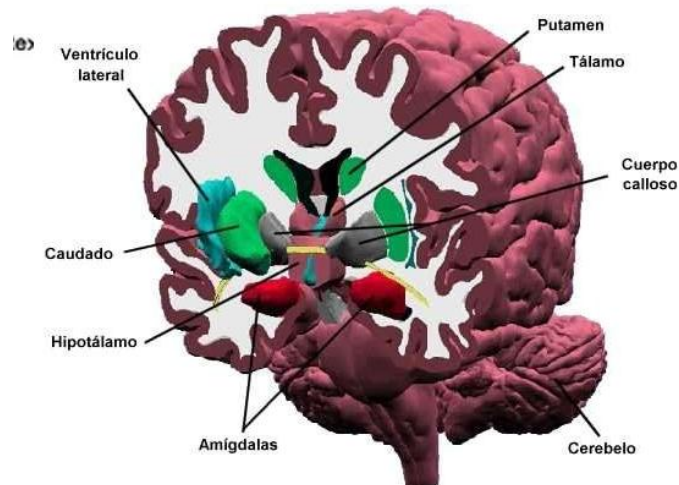
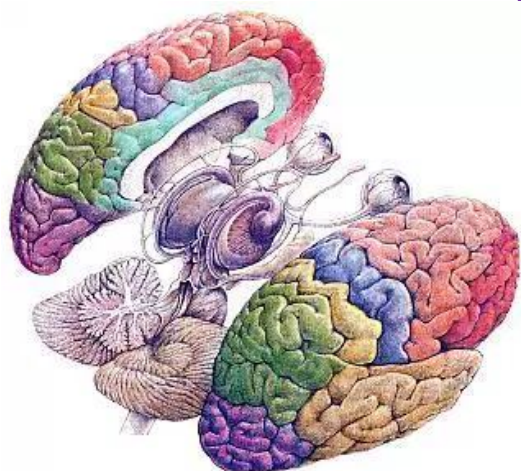
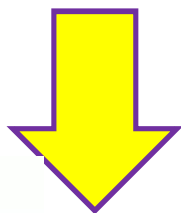
Effect of Insulin on Glucose Uptake



Célula
Beta

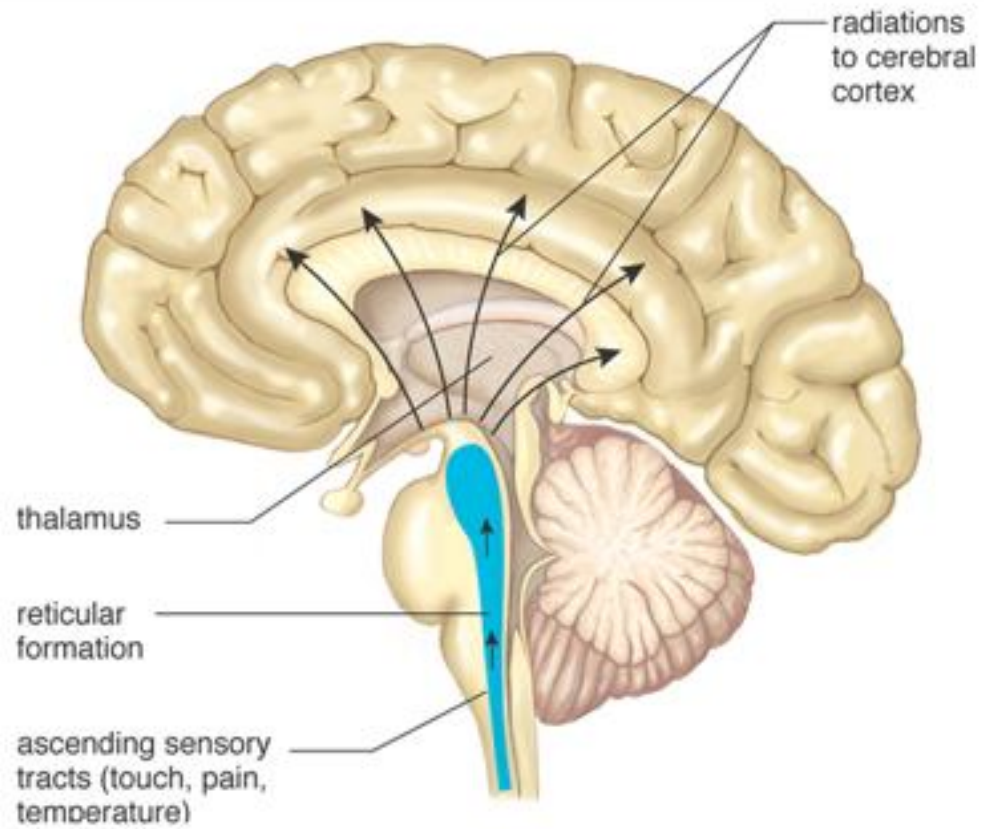


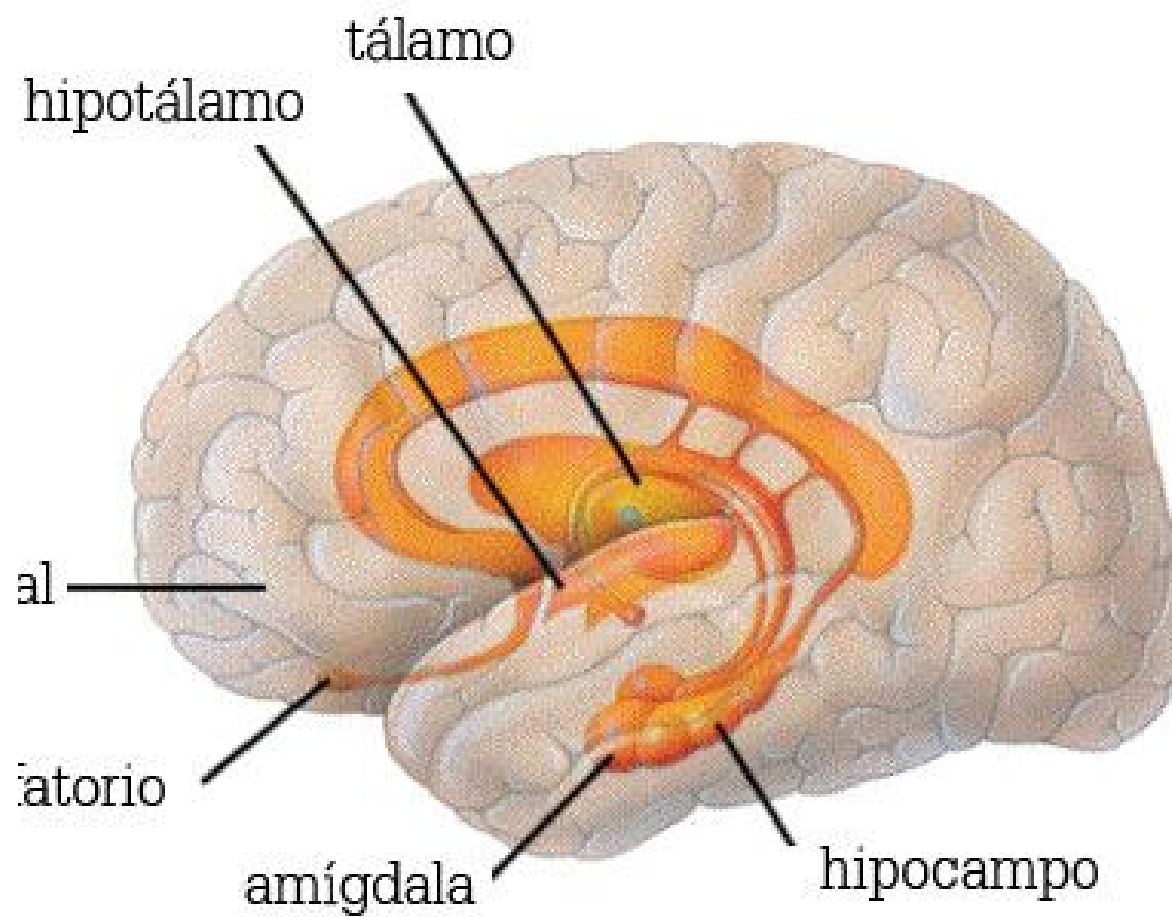
PERCEPCIÓN



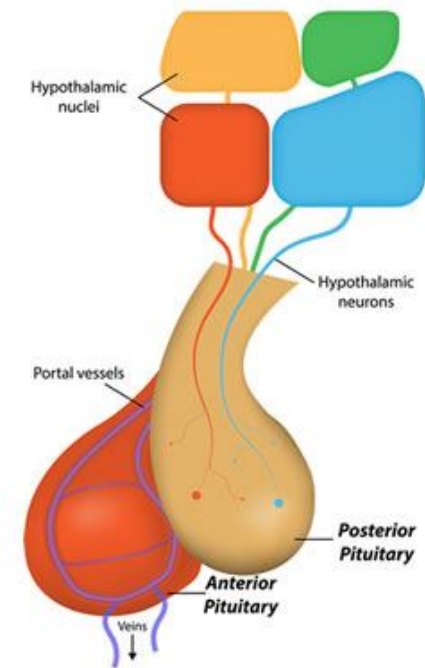
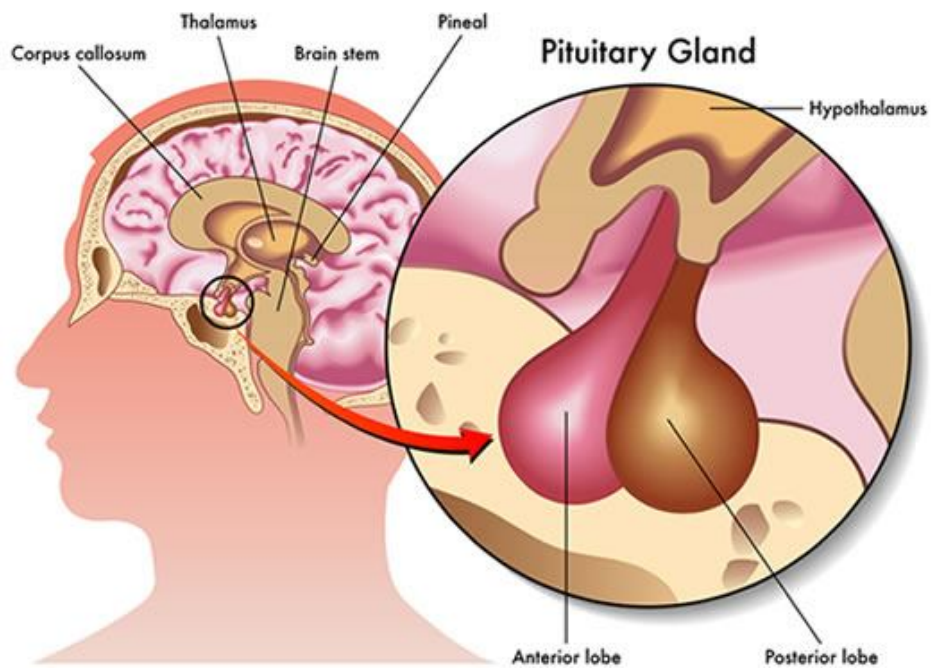
CORTEZA
CEREBRAL

Vigilancia
Razonamiento
Atención
Aprendizaje
Integrador



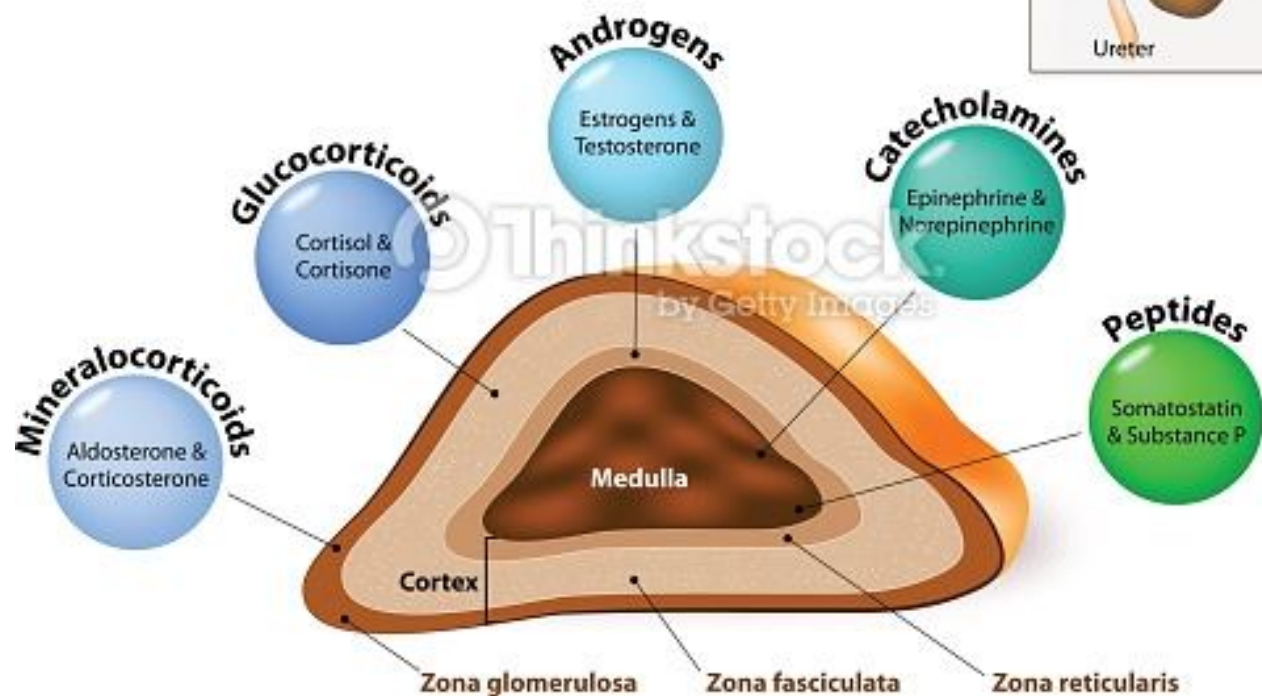


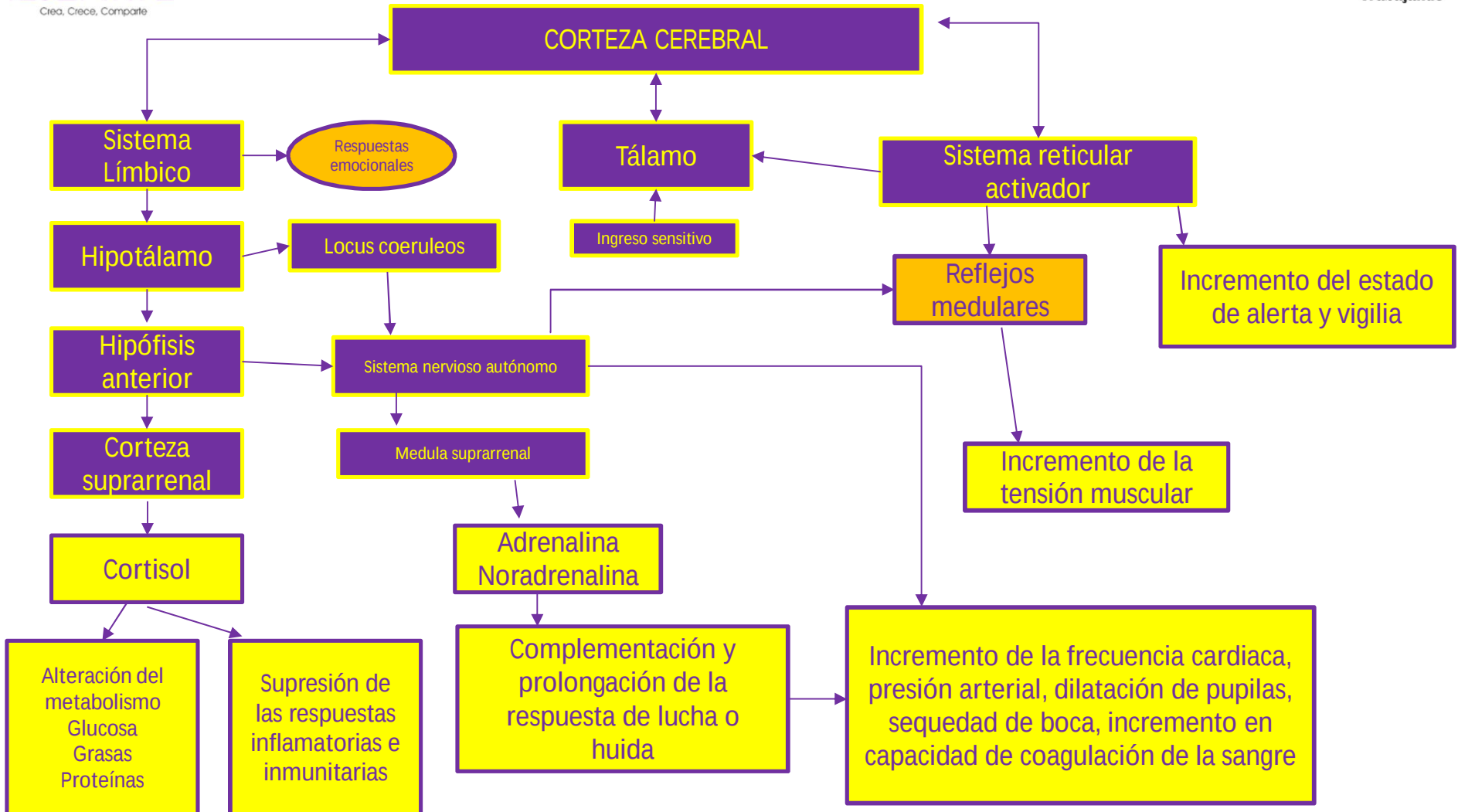
Emociones
Miedo
Excitación
Furia
Ira



ADRENAL GLAND

(hormones)

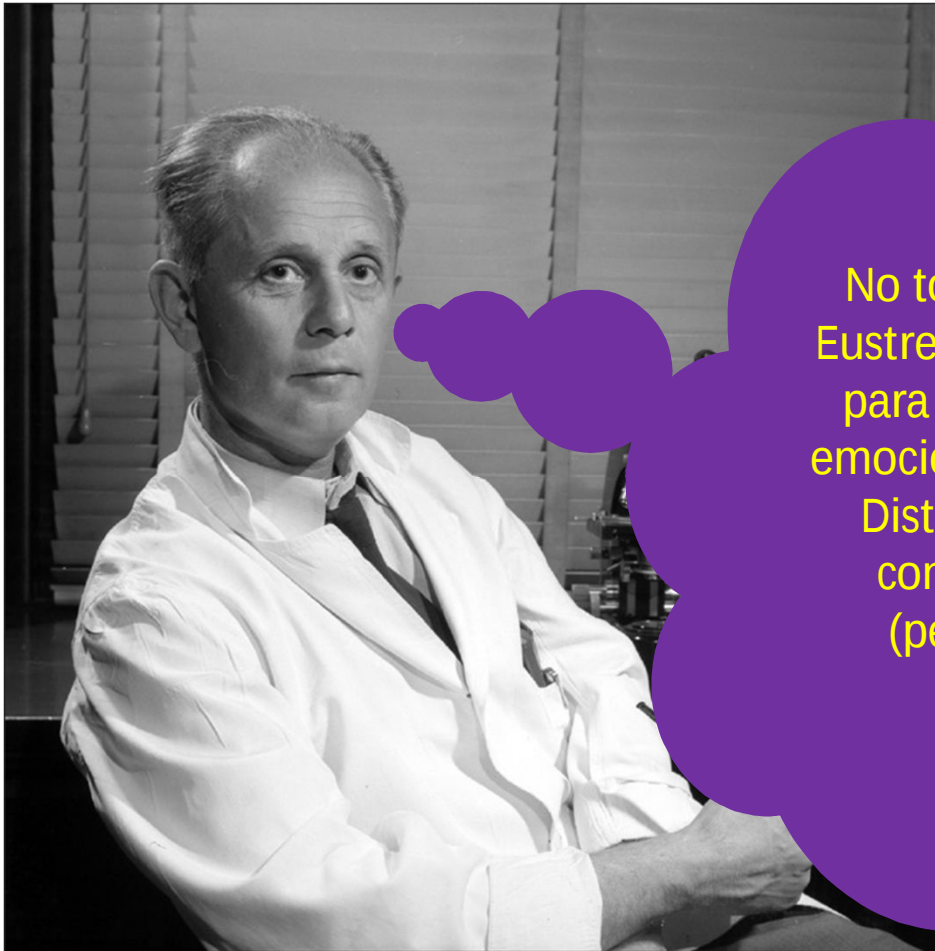




HANS SELYE 1930



Trastornos emocionales, cefaleas, insomnio, úlceras gástricas, afecciones cardiovasculares, pueden ser impulsadas por el cuerpo debido a reacciones de adaptación inapropiadas.



No todo el estrés provoca daño:
Eustres: Leve, breve, controlable. +
para el crecimiento y desarrollo,
emocional e intelectual. (ser padre)
Distrés: Grave, prolongado, no
controlado, afecta a la salud.
(perdida de un ser querido)



LONGEVUS

Calidad y extensión de vida

Factores condicionantes

- Internos
 - Genética
 - Edad
 - Sexo
- Externos
 - Exposición a agentes ambientales
 - Experiencias de vida
 - Dieta
 - Apoyo social

ESTRÉS Y ADAPTACIÓN

- Estrés es un estado que se manifiesta por síntomas que surgen de la activación coordinada de los sistemas neuroendocrinos e inmunitario.
- Las hormonas y neurotransmisores (catecolaminas y cortisol) que se liberan durante la respuesta al estrés sirven para alertar al individuo respecto a una amenaza o reto a la homeostasis para intensificar la actividad cardiovascular y metabólica con el objetivo de controlar el factor que genera estrés y para concentrar la energía del organismo al suprimir la actividad de otros sistemas que no se requieren de manera inmediata.
- La capacidad para adaptarse está influida por el aprendizaje previo, la reserva fisiológica, el tiempo, las peculiaridades genéticas, la edad, el estado de salud y nutrición, los ciclos sueño-vigilia y los factores psicosociales.

DIABETES MELLITUS TIPO 2

Conflicto de resistencia, repugnancia o repulsión.

Afrontar peligros de manera ineficaz.

Enfrentamiento con la autoridad, quiero dulzura, recibo tortura.

Exclusión afectiva en el hogar.

Resistencia a perder bebe.

Resistencia a agresiones repugnantes del padre o la autoridad, de la que se espera protección.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL SISTÉMICA

Desvalorización, impotencia, sumisión forzada.

Necesito más presión para ir más lejos.

Masculino: impotencia en situación de tener que abandonar, (moverse a otro sitio)

Resistencia a salir, bailar, viajar, casarse.

Subempleo.

Ser el primero o estar entre los mejores.

Desamparo.

Decepción

¡ Gracias!



**Mujeres
Trabajando**



Dra. Violeta Lara

**Facebook: ILuzArte.
Crea, crece, comparte**



55 64 15 38 42



ILUZARTE

Crea, Crece, Comparte

www.iluzarte.com