

SÍNTOMAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS SOBRE LA SALUD

Los síntomas del estrés son muchos y resulta difícil hacer un diagnóstico diferencial con total exactitud, pues estos mismos síntomas pueden ser comunes a otras patologías. Además puede existir cierta variación individual a la hora de expresar somatológicamente estas situaciones de estrés.

Los síntomas más comunes en personas que padecen estrés pueden ser:

Relacionados con el comportamiento:

- Ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación.
- Pensamientos excesivamente autocríticos.
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso.

Relacionados con la conducta:

- Tartamudez u otras dificultades del habla, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás.
- Apretar las mandíbulas.
- Aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Disminución del apetito.
- Insomnio.

Síntomas físicos y fisiológicos:

- Contracción muscular.
- Dolor de cabeza.
- Rigidez en espalda y cuello.
- Malas digestiones, úlceras gástricas.
- Aumento de gripes e infecciones.
- Palpitaciones, temblores, o boca reseca.
- Sarpullidos y otras afecciones de la piel.
- Disfunciones sexuales.