Seis síntomas poco conocidos del estrés

El estrés es lo que las personas sienten cuando hacen frente a distintas presiones. Diferentes situaciones pueden resultar estresantes para cada individuo, por lo que no existe una receta única de cómo probar su existencia.

A pesar de esto, en un artículo publicado el lunes por el diario británico *The Independent* se ha hecho una tentativa de enumerar algunos de los síntomas más sutiles que pueden ayudar a identificarlo para luego determinar las presiones que lo causan.

1. Su apetito aumenta

Uno de los métodos con que el cuerpo responde al estrés es el aumento del consumo de alimentos. Los autores del artículo afirman que la mejor manera de suprimirlo es hacer ejercicios e incluso jugar a los videojuegos. Dos estudios de la Universidad de Plymouth han llegado a la conclusión de que el entrenamiento en intervalos o jugar regularmente a videojuegos como el Tetris, influyen positivamente en la zona del cerebro responsable del nivel del apetito.

2. Su piel se cubre de acné

La piel es el mejor indicador de los problemas psicosomáticos de la salud que a menudo son provocados por el estrés. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y refleja el menor cambio negativo, dando como resultado la presencia de acné o eczema.

3. Se le cae el pelo

No incluimos aquí casos como tirarse del pelo, sino cuando este se cae por sí mismo. El estrés puede hacer que los folículos de los pelos se encuentren en una fase de reposo, es decir, que se caigan con muy poca fuerza ejercida sobre ellos. Esto puede suceder ante la mínima presión del agua de la ducha o por un peine. Sin embargo, tenemos buenas noticias: el pelo puede volver a crecer tras resolverse el problema del estrés.

4. Sus oídos zumban más de lo habitual

El equipo del Instituto Karolinska, de Suecia, ha realizado un estudio utilizando la resonancia magnética funcional para examinar los cerebros de las mujeres que experimentaban zumbidos en sus oídos. Los escáneres mostraron que la región límbica del cerebro, responsable de la regulación del estrés, estaba altamente activa cuando los participantes presentaban zumbidos.

5. Le duele la boca

El dolor en la boca y en la mandíbula es el resultado de apretar y rechinar los dientes durante el sueño (conocido como bruxismo), que es común entre las personas que sufren de estrés. La manera de corregirlo, si no consigue reducir el estrés, es utilizando un protector bucal, que ayudará a reducir los efectos negativos de la presión ejercida con la mandíbula.

6. El período femenino se vuelve irregular

El estrés puede causar amenorrea secundaria: cuando el desequilibrio en las hormonas causa cambios en el ciclo menstrual. Al igual que con otros síntomas del estrés, el ejercicio puede proporcionar un gran alivio en este caso.

(Tomado de Hispantv)

---

https://www.radiohc.cu/noticias/salud/104275-seis-sintomas-poco-conocidos-del-estres

Radio Habana Cuba