

10 señales de que te estás enfermando de estrés



El estrés es la reacción del cuerpo ante situaciones de peligro, sean reales o percibidas. Como describe el portal *WebMD*, cuando tu cuerpo se siente amenazado produce una reacción química que te permite actuar para evitar el peligro. Si bien es una reacción sana, el problema viene cuando el estrés enferma tu cuerpo.

Toma nota de algunos síntomas que podrían ser señal de que te estás enfermando de estrés.

1. Urticaria constante y repentina

Si te llenas de ronchas sin motivo aparente, podría ser estrés y no alergia. Según explica el portal *Business Insider*, el exceso de estrés afectaría la función de tu sistema inmune, lo que produce más histamina. Si el estrés no desaparece, literalmente te vuelves alérgico a él.

2. Tu peso fluctúa mucho

Cuando te estresas, tu cuerpo segrega cortisol, una hormona que inhibe la capacidad de procesar el azúcar en la sangre. Además, el estrés cambiaría cómo metabolizas grasas, proteínas y carbohidratos. Esto llevaría a que

subas y bajas de peso constantemente.

3. Comes de más

Cuando tu cuerpo se estresa, asume que necesitas más energía para protegerse, así que segregaría hormonas que te hacen sentir hambre, y según explicó la doctora Pamela Peeke, profesora en la escuela de medicina de la Universidad de Maryland, a la revista *Parents* esto llevaría a que sobre todo las mujeres consuman más grasas y carbohidratos.

4. Incomodidad estomacal

El estrés afectaría directamente a tu sistema digestivo, y por varias causas según explicó la doctora Deborah Rhodes, consultora médica de la Clínica Mayo al portal *Parents*. Por una parte, llevaría a tu estómago a segregar más ácido digestivo, provocando acidez. Por otro lado, ralentizaría el vaciado del estómago, causando gases e inflamación

5. Dolores de cabeza recurrentes

Pueden ser señal de alerta, especialmente si no solías tenerlos. Y es que los cambios químicos que genera en el cuerpo afectarían los nervios y los vasos sanguíneos del cerebro, provocando dolores de cabeza. De hecho, *Healthline* recoge que hasta 45% de las cefaleas son causadas por estrés.

6. Te enfermas más seguido

El estrés afecta tu sistema inmune, haciéndolo más propenso a padecer de infecciones porque le cuesta más trabajo combatirlas. El portal *Healthline* recoge que las personas estresadas padecen hasta 70% más infecciones respiratorias.

7. Acné

Si de repente te dan brotes de acné, el estrés podría ser responsable, ya que según recoge *Business Insider*, el cortisol que se produce en este estado haría que las glándulas de la piel produzcan más aceites, contribuyendo al acné.

Además, el portal *Healthline* recoge que las personas estresadas se tocarían más el rostro, esparciendo bacterias que también contribuyen al desarrollo de estos brotes.

8. Insomnio

El doctor James Maas le dijo a la revista *Parents* que el estrés sería la causa principal de la falta de sueño y el insomnio. Lo peor son sus efectos

secundarios, ya que dormir poco y mal te haría más irritable, ansioso, te costaría más trabajo concentrarte y le dificultaría a tu cuerpo combatir infecciones.

9. Problemas emocionales

El portal *WebMD* recoge que el estrés también podría provocar alguno de estos síntomas:

- Te agitas fácilmente.
- Cambios de humor constantes.
- Te cuesta relajarte y aquietar la mente.
- Sufres de baja autoestima, soledad o depresión.
- Evitas a las personas.

10. Síntomas cognitivos

Si te preocupas demasiado, tienes pensamientos incesantes, se te olvidan las cosas constantemente, te cuesta concentrarte y te vuelves muy desorganizado, también podría ser causa del estrés.

Problemas a largo plazo

Atender los síntomas del estrés no solo te ayudaría a reducir los síntomas físicos que te aquejan, sino que podría evitarte problemas mayores a largo plazo. Aquí algunos de ellos que recoge el portal *WebMD*:

- Problemas mentales, como depresión, ansiedad y desórdenes de personalidad.
- Obesidad y desórdenes alimenticios.
- Problemas menstruales.
- Disfunción sexual y pérdida de libido.
- Problemas de la piel, como psoriasis.
- Pérdida de cabello permanente.

Los síntomas de estrés pueden ser diferentes para cada persona, así como sus causas. Consulta a tu médico para aclarar tus dudas y esclarecer la causa y tratamiento para tus síntomas.

¿Qué otro síntoma consideras una señal de alarma de que estás muy estresado

Fuente: vida-estilo.