



¿Tu ritmo de vida
te agota?



VALORACIÓN **DEL ESTRÉS**

Evaluación del estrés y
su respuesta adaptativa

El estilo de vida actual cargado de **presión laboral, responsabilidad familiar y con ritmos de vida acelerados**, nos enfrenta a situaciones de estrés que de manera aislada no son perjudiciales pero mantenidas en el tiempo **pueden afectar seriamente la salud**.

La reacción a situaciones de estrés es un proceso natural con carácter positivo, ya que supone una respuesta de defensa del organismo frente a agresiones externas o internas, resultando muy útil en situaciones puntuales o breves. **El estrés supone una amenaza para la salud cuando se prolonga en el tiempo y se cronifica.**

EL ESTRÉS ES UN MECANISMO FISIOLÓGICO ADAPTATIVO QUE SE DESENCADENA CUANDO UNA PERSONA **PERCIBE UNA SITUACIÓN COMO AMENAZANTE Y REQUIERE LA MOVILIZACIÓN DE RECURSOS FÍSICOS O MENTALES PARA HACERLE FRENTE.**

ESTA ESTIMULACIÓN GENERA UNA SINTOMATOLOGÍA QUE SE PUEDE EXTERNALIZAR DE DIVERSAS FORMAS:



EMOCIONAL

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Confusión
- Etc.



COGNITIVA

- Pensamientos repetitivos
- Olvidos
- Preocupación
- Etc.



FÍSICA

- Contracción muscular
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Malestar estomacal
- Etc.

¿Cómo reacciona mi cuerpo ante el estrés?

Un estímulo estresante desencadena un **incremento en la producción de cortisol** que prepara al organismo para afrontar la situación de estrés. Esta situación supone la alteración del conjunto de los procesos metabólicos y **afecta negativamente al sistema inmune con el tiempo.**

Para compensar el efecto nocivo del cortisol, el organismo reacciona segregando una hormona (DHEA); pero si el **efecto es muy prolongado se llega a una situación de agotamiento fisiológico (o agotamiento adrenal)**.

PROCESO



1 | Fase de alarma
▲ Producción cortisol
se sintetiza DHEA para compensar

2 | Fase de resistencia
Autorregulación por vías metabólicas

3 | Fase de descompensación
Agotamiento adrenal
▼ concentración de cortisol y DHEA

4 | Fase de agotamiento
Situación similar al síndrome de fatiga crónica

VALORACIÓN DEL ESTRÉS

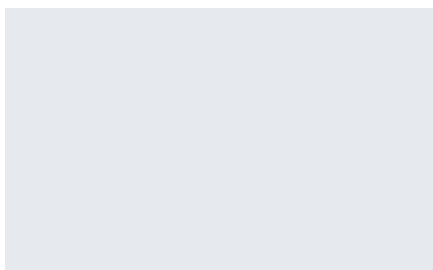
La prueba VALORACIÓN **DEL ESTRÉS** (o índice de estrés adrenal) permite una evaluación de los niveles de cortisol y DHEA, con el fin de determinar si existe un patrón biológico de estrés.

¿ES ESTA PRUEBA ADECUADA PARA MÍ?

La prueba VALORACIÓN **DEL ESTRÉS** está indicada especialmente en:

- Personas con síntomas asociados al estrés
- Personas con síndrome de carga laboral excesiva
- Personas con síndrome de agotamiento profesional
- Personas que deseen gestionar proactivamente su salud





PROVEEDOR LÍDER EN
SERVICIOS DE DIAGNÓSTICO
MÉDICO EN EUROPA.

PRESENTE EN MÁS
DE **40 PAÍSES** EN 4
CONTINENTES.



MÁS DE **1.000**
PROFESIONALES MÉDICOS
Y EXPERTOS EN GENÉTICA.

500 MILLONES DE
PRUEBAS AL AÑO.



SYNLAB

SOLICITE INFORMACIÓN

900 400 442

callcenter.iberia@synlab.es

 @synlabES

 SYNLAB

 @synlab_es

 @SYNLAB

www.synlab.es