

Estrés

Cuáles son los síntomas más comunes del Estrés?

Las personas sometidas a Estrés, se quejan de síntomas muy variados como son: *dolor de cabeza, insomnio, poca capacidad de concentración, mareos, irritabilidad, conducta agresiva con compañeros de trabajos o con familiares, somnolencia durante el día, falta de apetito, o por el contrario apetito excesivo, sensación de menosprecio, caída del cabello, exceso de producción de grasa (seborrea), "tic" nerviosos, sudoración de las axilas y manos, boca seca, sensación ardorosa en el estómago, distensión abdominal después de las comidas, colitis, constipación o diarrea frecuentes, erupciones cutáneas o prurito, cambios en las uñas, manchas en la piel.*

Qué hacer para prevenir el Estrés Físico?

Existen medidas generales que se pueden tomar para tal efecto:

- Tomar algún complemento vitamínico.
- Practicar algún deporte o ejercicio en forma regular.
- No ingerir alcohol en forma excesiva.
- No fumar.
- Mantener una dieta balanceada.

Qué hacer para prevenir el Estrés Mental?

- Dé un paso atrás y observe la situación desde otra perspectiva.
- Descanse, relájese y recupérese.
- Desaójese.
- Hable con un profesional (Médicos)
- Haga ejercicios.
- Mantenga a la familia informada.

RECUERDA ESTE NUMERO EN CASO DE EMERGENCIA

066

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE
Poder Ejecutivo del Gobierno del Estado
Dirección de Recursos Humanos



Depto. de Relaciones Laborales
Mexicali Tel. (686) 558 10 00 Ext. 8497
Tijuana Tel. (664) 624 20 10 Ext. 2199
Ensenada Tel. (646) 172 30 00 Ext. 3202 y 3210
Tecate Tel. (665) 654 36 62

E-mail: apalafox@baja.gob.com

Poder Ejecutivo del Gobierno del Estado
Oficialía Mayor de Gobierno
Dirección de Recursos Humanos

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE
SEGURIDAD E HIGIENE



Manejo del Estrés en el Trabajo



Estrés

Uno de los objetivos básicos del Programa Institucional de Seguridad e Higiene, en el Poder Ejecutivo de Gobierno del Estado de Baja California; es difundir y fomentar una Cultura en materia de Salud, Higiene, Seguridad y Protección en los servidores públicos, para crear hábitos de autoprotección en aspectos importantes como lo es la Salud Ocupacional en nuestro entorno Laboral, lo que conlleva al tema "MANEJO DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO", lo cual es de vital importancia para el mejor desempeño de las labores, lo cual trae por consecuencia al servidor público, la adopción de una "Cultura de Prevención".

Principalmente cuando se habla de estrés, se presentan circunstancias que afectan e influyen en la calidad y eficiencia; y por consiguiente nuestro rendimiento laboral tiende a la baja.

Entre los factores están la presión por problemas personales, limitaciones económicas, etc. que de cierta manera logran crear una atmósfera de frustración y fastidio que limitan nuestro trabajo, y van modificando nuestro entorno tanto social como laboral.



Estrés

Qué significa el "Estrés"?

El Estrés comúnmente conocido como "tensión", significa someter al cuerpo o a la mente a un esfuerzo o a una sobrecarga de trabajo, actividad o tensión, fuera de lo común.



Cuáles son los tipos de Estrés?

Los tipos de Estrés más frecuentes son el *Estrés Físico* y el *Estrés Mental*.

Estrés Físico.- Es producido por una gran variedad de condiciones como: el desarrollo enfermedades crónicas por ejemplo: la diabetes, artritis reumatoide, hipertensión arterial, etc Infecciones agudas (aunque sean leves) , infecciones crónicas, convalecencia de enfermedades, traumas, ejercicio intenso quemaduras, procedimientos quirúrgicos (operaciones), medicamentos, hipertiroidismo - parasitosis intestinal, tabaco, alcoholismo, drogas, embarazo, cáncer.

Estrés

Estrés Mental.- Generalmente está condicionado por preocupaciones o angustias de tipo económico, de trabajo o afectivos, que poco a poco van doblegando los mecanismos de defensa de la personalidad del individuo. El Estrés Físico puede precipitar o agravar el Estrés Mental.



- Las vitaminas hidrosolubles como son el Complejo B, el ácido ascórbico (Vitamina C), se pierden rápidamente en situaciones de Estrés.
- También la absorción de las vitaminas liposolubles, A, D, E y K, se ve disminuida con el Estrés.
- El trabajo de oficina, ya sea del ejecutivo o de los subalternos, se caracteriza por un ambiente con alto grado de tensión, esto, acompañado por trastornos en los hábitos alimenticios provocan un estado de Estrés Mental y Físico muy importante, del cual muy poca gente es consciente.