

Es conveniente hacer hincapié en la importancia de un diagnóstico precoz del estrés que nos ayude a detectar el problema antes de que se agrave y provoque alteraciones físicas y mentales importantes y, en algunas ocasiones, irreversibles; el estrés provoca numerosos síntomas y signos, tanto en el individuo como en el ambiente laboral.

Los signos que ayudan a reconocer que el estrés se está apoderando de una persona y que es preciso actuar, se pueden clasificar en: físicos, mentales o emocionales y de conducta.

MANIFESTACIONES FÍSICAS

Boca y garganta secas, tensión muscular, lumbalgia, dolor cervical, cefaleas, indigestión, diarrea o estreñimiento, tics, insomnio, hipertensión, palpitaciones, opresión respiratoria, alergias cutáneas, etc.

ALTERACIONES MENTALES O EMOCIONALES

Preocupación excesiva, ansiedad, falta de confianza en uno mismo, sentimiento de inutilidad, melancolía, olvidos, sobresaltos, labilidad emocional, soñar despierto, falta de concentración, etc.

ALTERACIONES DE CONDUCTA

Irritabilidad, intranquilidad, conducta compulsiva, dificultad para tomar decisiones, equivocaciones frecuentes, aumento repentino del consumo de tabaco y de alcohol, etcétera.

ENTRE LOS SIGNOS QUE SE PUEDEN OBSERVAR EN EL LUGAR DE TRABAJO PARA DESCUBRIR PRECOZMENTE LA APARICIÓN DEL ESTRÉS, SE ENCUENTRAN LOS SIGUIENTES:

Poca disposición para asumir responsabilidades, quejas numerosas sin presentar soluciones, falta de relación personal con los compañeros, dificultad para realizar tareas corrientes, llegar tarde y salir temprano, dolor de cabeza y malestar gástrico frecuentes, aumento en el número de accidentes y fallos, así como distracciones frecuentes.

Cuando no se lleva a cabo un diagnóstico precoz del estrés y la situación se prolonga, las alteraciones y complicaciones tanto físicas como mentales, pueden ser importantes.

Existen pruebas de que la exposición a factores estresantes durante un largo periodo de tiempo, tiene una relación directa con la aparición de alteraciones.

ALTERACIONES PRODUCIDAS POR LA EXPOSICIÓN A FACTORES ESTRESANTES:

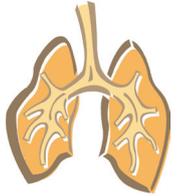
♦ **Aparato digestivo:**
náuseas, vómitos, diarreas, ardores de estómago



♦ **Aparato circulatorio:**
taquicardia, hipertensión arterial



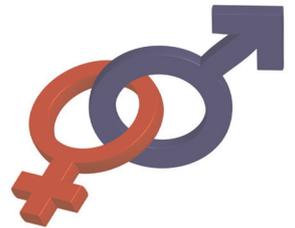
♦ **Aparato respiratorio:**
sensación de falta de aire
nudo en el pecho
aumento del ritmo respiratorio



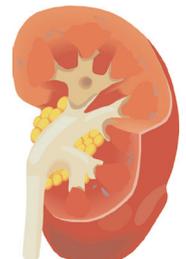
♦ **Sistema músculo-esquelético:**
dolores musculares
calambres frecuentes
espasmos
tics nerviosos



♦ **Aparato genital:**
frigidez
impotencia
eyaculación precoz
dolores menstruales



♦ **Aparato urológico:**
cólicos nefríticos
micciones frecuentes



Aparte de los signos que ya sean mencionado encontramos en el estrés diferentes síntomas, como son:

- ◆ El insomnio
- ◆ Fatiga mental y física
- ◆ Irritabilidad persistente
- ◆ Apatía
- ◆ Falta de concentración
- ◆ Pesadillas
- ◆ Falta de memoria
- ◆ Aumento de la agresividad
- ◆ Aumento del café y té
- ◆ Perdida del apetito

Para poder atacar la aparición del estrés en las personas es indispensable aplicar diferentes técnicas de prevención, las cuales se clasifican en: técnicas de intervención sobre el individuo (técnicas generales; técnicas cognitivas; técnicas fisiológicas y técnicas conductuales) y técnicas de intervención sobre la organización.

Para mayor información acude a la:

Jefatura de Servicios de Seguridad e Higiene en el Trabajo:

Jesús García Corona Núm. 140
Piso 10, ala "B", Col. Buenavista
06350, México, D.F.

Teléfono:

51 40 96 17 Ext. 12272

Correo electrónico:

seguridadehigiene@issste.gob.mx

Liga para consultar el material:

<http://www2.issste.gob.mx:8080/index.php/prevencionriesgos-materiales>

**Dirección de Prestaciones
Económicas, Sociales y Culturales**

Subdirección de Pensiones

**Jefatura de Servicios de
Seguridad e Higiene en el Trabajo**

**Departamento de Prevención de
Riesgos del Trabajo**



MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



ISSSTE



SÍNTOMAS Y SIGNOS DEL ESTRÉS LABORAL

PREVENCIÓN
DE RIESGOS DEL TRABAJO