

## Manifestaciones de estrés en los usuarios del centro de salud de una comunidad

### Manifestations of stress in the users of the health center of a community

Maldonado González Rocío<sup>1</sup>  
Toxqui Tlachino María Juana Gloria<sup>2</sup>  
Álvarez Solorza Isabel<sup>3</sup>  
Vega García Adriana Eréndira<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México, Toluca, México

<sup>2</sup> Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México, Toluca, México, gtoxqui59@yahoo.com.mx

<sup>3</sup> Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México, Toluca, México, isa\_alsol64@hotmail.com

<sup>4</sup> Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México, Toluca, México, adriana\_angelazul@hotmail.com

#### RESUMEN:

**Introducción:** Salud, define el estrés como el "conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción". Ante determinada demanda del ambiente, el organismo realiza procesos fisiológicos y psicológicos que lo preparan para actuar y responder a dicha demanda. Si esta respuesta resulta exagerada o insuficiente, la energía producida no se descarga, y esto causa somatizaciones y trastornos psicológicos, las causas de estrés pueden ser: psicosociales, bioecológicas, factores biológicos, y sus consecuencias son miedo, ansiedad, irritabilidad enojo, aumento del ritmo cardíaco, cefalea, entre otras. **Objetivo:** Describir las principales manifestaciones de estrés que expresan los usuarios del centro de salud de una comunidad. **Métodos:** tipo de estudio descriptivo, transversal, la muestra fue de 100 usuarias que acudieron a solicitar consulta a un centro de salud, el muestreo fue no probabilístico, para la recolección de la información se aplicó un cuestionario, para el recuento y presentación se utilizó Excel y para el análisis de la información se utilizaron medidas de resumen para variables cualitativas y cuantitativas. **Resultados:** Más del 30 % de los usuarios manifestaron sentir nerviosismo al estar en el centro de salud, más de la mitad de los usuarios manifestaron tener periodos de depresión, una cuarta parte de los encuestados refirieron tener agotamiento mental. **Conclusiones:** Algunas de las manifestaciones de estrés que se identificaron fueron cefalea, dolor de cuello y espalda, cansancio mental, preocupación excesiva, depresión y tristeza.

**Palabras clave:** Manifestaciones; estrés; usuarios.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Health, define stress as the "set of physiological reactions that prepare the body for action." Before the demand of the environment, the organism performs the physiological and psychological processes that prepare it to act and respond to that demand. If this response is exaggerated or insufficient, the energy produced is not discharged, and this causes somatization and psychological disorders, the causes of stress can be: psychosocial, bio-ecological, biological factors, and their consequences, fear, anxiety, irritability, anger, increase of the heart rate, headache, among others. **Objective:** Describe the main manifestations of stress expressed by users of a community health center. **Methods:** type of descriptive, cross-sectional study, the sample of 100 users who consulted a health center, the sampling was not probabilistic, for the collection of the information was applied to a questionnaire, for the counting and presentation Excel and for the analysis of information is used in summary measures for qualitative and quantitative variables. **Results:** More than 30% of users said they were nervous at being in the center of health, more than half of the users said they had periods of depression, a quarter of the respondents reported having mental exhaustion. **Conclusions:** Some of the manifestations of stress that were identified were headache, neck and back pain, mental fatigue, excessive worry, depression and sadness.

**Keywords:** Manifestations; stress; users

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud, define el estrés como el "conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción". Es decir, ante determinada demanda del ambiente, el organismo realiza un conjunto de procesos fisiológicos y psicológicos que lo preparan para actuar en consecuencia y responder a dicha demanda. Si esta respuesta resulta exagerada o insuficiente, la energía producida no se descarga, y esto causa somatizaciones y trastornos psicológicos.

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido el estrés es el estado mental interno de tensión o excitación. Es el proceso de manejo interpretativo, emotivo y defensivo del estrés que ocurre dentro de la persona. El concepto de estrés describe una reacción física del cuerpo hacia una demanda o a una intrusión perjudicante. En síntesis, el estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona.<sup>1</sup>

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo<sup>2</sup> como: elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial), gastritis y úlceras en el estómago y el intestino, disminución de la función renal, problemas del sueño, alteraciones del apetito.

El origen del estrés, en principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales". La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción.

La causa del estrés son los estresantes, agentes que estimulan los procesos de estrés nerviosos y hormonales. Los estresantes se pueden dividir en tres categorías, a saber, psicosociales (mentales y sociales), bioecológicas (funciones orgánicas y medio ambientes) y personalidad (manejo de ansiedad, distrés).

En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras. En segundo lugar, se encuentra el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas. Por otra parte, los factores de estrés no siempre son conocidos, y puede que sean desconocidos, subestimados, inconscientes y descubiertos solamente después de un diálogo o un análisis.

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo los síntomas más comunes son: depresión o ansiedad, cefalea, insomnio, indigestión, sarpullidos, disfunción sexual, taquicardia, nerviosismo.

Según la asociación católica de psicología en 1983 una revista de divulgación popular como Time consideraba el estrés como «la epidemia de los ochenta» y lo ubicaba como el mayor problema de salud en ese momento. La gran difusión que se le ha dado en las últimas décadas podría hacerlo aparecer como un asunto propio sólo del siglo XX y recién descubierto gracias a los avances de la ciencia mo-

derna. Sin embargo, el hecho de que sea un tema de actualidad no significa que el estrés sea un fenómeno exclusivo de las últimas décadas, por el contrario, ya ha sido abordado y comentado desde siglos atrás.<sup>3</sup>

La realidad es que en algún momento de la vida de cada una de las personas han experimentado sentimientos de tristeza, ansiedad, mal humor, insomnio, dolor de cabeza, gastritis, palpitar acelerado, considerados como síntomas de estrés.<sup>4</sup>

Según la revista *Nature Medicine Investigaciones científicas* (2012), el estrés crónico puede causar una disminución en el volumen cerebral debido a una pérdida de conexiones neuronales en el mismo, indica este estudio publicado que ha comprobado que el estrés está directamente relacionado con la cantidad e intensidad de estímulos con los cuales vivimos. Por otro lado, Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania, en Filadelfia (Estado Unidos), coordinados por John Detre (2000-2005) mencionan que el estrés puede ser útil para mejorar algunas actividades de la vida diaria, pero también tiene efectos perjudiciales en el cerebro.

Se observó que los habitantes del Municipio de Jiquipilco Estado de México presentan signos y síntomas referidos por el síndrome de estrés, los cuales pasan desapercibidos por el personal del centro de salud de la comunidad. Todo lo anterior origina que una parte importante de los habitantes desencadenen enfermedades como consecuencia del estrés. Por eso es de suma importancia identificar y analizar los signos y síntomas de estrés que presentan los usuarios del centro de salud del municipio de Jiquipilco Estado de México. Por lo tanto, el presente estudio respondió a la siguiente interrogante ¿Cuáles son las manifestaciones de estrés que presentan los usuarios del centro de un centro de salud del Estado de México?

El objetivo general de la investigación es describir las principales manifestaciones de estrés en los usuarios de un centro salud del Estado de México.

## II.MÉTODOS

El enfoque del estudio es cuantitativo, la línea de investigación: Cuidado, salud ambiental y determinantes sociales, el Tipo de estudio: descriptivo, transversal. En el universo de estudio se consideraron a las usuarias que solicitaron consulta en un centro de salud del Estado de México. La muestra estuvo integrada por 100 usuarios, el tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico, la unidad de análisis fueron los usuarios del centro de salud. Los criterios de inclusión fueron: usuarios de 20 a 45 años de edad, usuarios que estuvieron dispuestos a contestar el cuestionario, usuarios que firmen el consentimiento informado. Los criterios de exclusión; usuarios que no aceptaron participar, usuarios que no firmaron el consentimiento informado, usuarios que no se encontraron en el grupo de edad determinado, usuarios que no dieron respuesta al total de los reactivos del cuestionario, La recolección de datos se realizó a través de una encuesta utilizando como instrumento un cuestionario integrado por 20 reactivos, con cuatro posibles respuestas que tiene el fin de estudiar las manifestaciones del estrés a través de indicadores físicos y psicoemocionales en cada individuo. Dicha escala fue construida y validada por Laura B. Oros de Sapia y Neifert I: y fue adaptada para la presente investigación. Se realizó una base de datos en el programa Excel para obtener medidas de tendencia central y de dispersión, posteriormente se ana-

lizarán los datos a través de la elaboración de cuadros. Finalmente se discutió en base al marco referencial y teórico de la investigación, haciendo referencia a las coincidencias y desacuerdos con los autores.

Aspecto bioético de la investigación: En la presente investigación se respetaron los principios, la confidencialidad de la información brindada y del anonimato de los sujetos investigados. La investigación fue sin riesgo debido a que no se realizó ningún procedimiento de contacto directo con los encuestados.

Basándose en el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud y la Declaración de Helsinki.

### III.RESULTADOS

Respecto a los indicadores de estrés que manifestaron los usuarios del centro de salud, se describen algunos de los más importantes.

En la siguiente tabla se muestra que el 32% de los usuarios manifestaron que frecuentemente se sienten nerviosos al estar en la unidad de salud y el 14 % siempre siente nerviosismo.

Tabla 1. USUARIOS SEGÚN MANIFESTACIÓN DE NERVIOSISMO DURANTE SU ESTANCIA EN EL CENTRO DE SALUD

FRECUENCIA	USUARIOS	%
Nunca	11	11
Rara vez	25	25
A veces sí-A veces no	18	18
Frecuentemente	32	32
Siempre	14	14
Total	100	100

Fuente: cuestionarios aplicados

En la tabla 2, se observa que el 19% de los usuarios frecuentemente se sienten deprimidos, mientras que el 6% siempre están deprimidos.

Tabla 2. USUARIOS SEGÚN PRESENCIA DE DEPRESIÓN

FRECUENCIA	USUARIOS	%
Nunca	8	8
Rara vez	14	14
A veces sí-A veces no	53	53
Frecuentemente	19	19
Siempre	6	6
Total	100	100

Fuente: cuestionarios aplicados

Por otro lado en la tabla 3, el 19% de los usuarios mencionaron que siempre sienten agotamiento mental, y el 23 % con frecuencia

Tabla 3. USUARIOS QUE MANIFIESTAN AGOTAMIENTO MENTAL

FRECUENCIA	USUARIOS	%
Nunca	12	12
Rara vez	21	21
A veces sí-A veces no	25	25
Frecuentemente	23	23
Siempre	19	19
Total	100	100

Fuente: cuestionarios aplicados

Con respecto a la presencia de dolor de cuello y espalda el 54 % manifiesto que frecuentemente tienen dolor de cuello y espalda y un 14 % de los usuarios siempre tienen dolor.

Tabla 4. USUARIOS SEGÚN FRECUENCIA CON LA QUE PRESENTAN DOLOR DE CUELLO Y ESPALDA

FRECUENCIA	USUARIOS	%
Nunca	2	2
Rara vez	18	18
A veces sí-A veces no	12	12
Frecuentemente	54	54
Siempre	14	14
Total	100	100

Fuente: cuestionarios aplicados

La tabla 5, muestra que el 14% de los usuarios frecuentemente se sienten tristes y desanimados y un 2% siempre están tristes.

Tabla 5. USUARIOS QUE MANIFIESTAN SENTIRSE TRISTES Y DESANIMADOS

FRECUENCIA	USUARIOS	%
Nunca	8	8
Rara vez	49	49
A veces sí-A veces no	27	27
Frecuentemente	14	14
Siempre	2	2
Total	100	100

Fuente: cuestionarios aplicados

#### IV. CONCLUSIONES

Entre las manifestaciones de estrés en los usuarios la cefalea y el dolor de cuello y espalda tiene un alto porcentaje, la manifestación de nerviosismo en los usuarios es de suma importancia ya que predo-

mina en gran parte de la población, la depresión es relevante en la población estudiada y en relación a esta la sensación de tristeza y desanimo fue considerable.

Gran parte de los usuarios presentan cansancio mental frecuentemente, la preocupación excesiva en los usuarios tiene un alto porcentaje, pocos de los usuarios tienen la capacidad de relajarse fácilmente, un considerable porcentaje menciona sentir la pérdida o aumento de apetito en los usuarios del centro de salud.

Un gran porcentaje de la población en estudio manifestó tener la facilidad para olvidarse de las cosas. Los usuarios del centro de salud manifestaron síntomas físicos relacionados al estrés tales como: dolor de espalda y cuello, cansancio, dolor de cabeza, insomnio, alteraciones metabólicas, además de presenta indicadores psicoemocionales de estrés como: depresión, tristeza, dificultad para concentrarse, preocupación excesiva, cansancio mental, falta de atención

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lopategui Corsino Edgar (2016), “Estrés: Causas y Control”, disponible en: [www.saludmed.com/Salud/Estres/Estres.html](http://www.saludmed.com/Salud/Estres/Estres.html) (acceso 23 septiembre 2016)
2. Naranjo Pereira, María Luisa, Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación [en línea] 2009, 33 (Sin mes) : [Fecha de consulta: 30 de mayo de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>> ISSN 0379-7082
3. Casuso, H.M.J. (2011), Estudio del Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud, Universidad de Málaga, España.
4. Reyes G.L, Ibarra Z.D.,Torres L.,Razo.R. “El estrés como factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas”, disponible en: revista digital universitaria. Vol 13;7(2012).unam