

# Acumular estrés puede ser riesgoso para la salud mental

18/04/2013

Las personas que están expuestas a períodos largos a situaciones de estrés tienen más riesgos de sufrir cuadros de depresión o ansiedad, según concluye un estudio realizado por expertos de la Universidad de California.



Una persona expuesta por un largo período a situaciones estresantes tiene más riesgos de sufrir enfermedades psiquiátricas. Foto: Universia

*El equilibrio emocional es crucial para evitar problemas de salud mental, como cuadros de ansiedad o depresión, en etapas posteriores de la vida.*

**enfermedades psiquiátricas.**

Según publica el portal [diarioadn.co](http://diarioadn.co), para llegar a estas conclusiones, los **especialistas estudiaron la cotidianidad y el comportamiento de 711 personas de entre 25 y 74 años**, incluyendo los eventos estresantes y las sensaciones de negatividad derivadas de los mismos. **Diez años después, los sujetos reportaron** por sus propios medios si habían o no sufrido de algún trastorno relacionado a su salud mental.

A partir del estudio de los casos, los especialistas encontraron un **vínculo entre la elevada reactividad del estrés** cotidiano y los **desórdenes afectivos o un incremento en el reporte de estos en los años posteriores**. Este hallazgo es significativo para probar la incapacidad de algunas personas para lidiar con un "evento menor", lo que puede derivar en escenarios negativos a nivel psicológico y psiquiátrico. El equilibrio emocional es crucial para evitar problemas de salud mental, como cuadros de ansiedad o depresión, en etapas posteriores de la vida.

[>> Universia Venezuela en Facebook ¡Hazte fan! >> Visita nuestro portal de BECAS](#) El **estrés puede tener que ver con problemas personales o altas exigencias** en el trabajo, dentro de otras causas. No es una patología, sino que es una **reacción fisiológica del organismo** en el que se ponen en marcha las defensas contra esa situación que se percibe como una amenaza.

Un estudio realizado por expertos de la [Universidad de California](#) indica que una **persona expuesta por un largo período a situaciones estresantes** tiene más riesgos de **sufrir**

Fuente: Universia Venezuela