

# Como el *Estrés* afecta tu cuerpo

Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

## CEREBRO

Dificultad para concentrarse, ansiedad, depresión, irritabilidad, mal humor

## PIEL

Pérdida de cabello, cabello opaco y quebradizo, uñas quebradizas, piel seca, acné

## INTESTINO

Absorción de nutrientes, diarrea, constipación, indigestión, hinchazón

## SISTEMA REPRODUCTOR

Disminución en la producción de hormonas, disminución de libido, incremento en SPM

## CARDIOVASCULAR

Colesterol alto, presión sanguínea alta, ataque cardiaco, accidente cerebrovascular

## MÚSCULOS

Aumento de inflamación, achaques y dolores, tensión muscular

## SISTEMA INMUNE

Disminución de la función inmune, defensas bajas, aumento del riesgo de enfermarse, incremento tiempo de recuperación

