

Sistema de amenaza

La respuesta 'luchar o huir' prepara al cuerpo para pelear o escapar. Una vez que detecta la amenaza, el cuerpo responde de manera automática. Todos estos cambios suceden por una buena razón pero pueden resultar incómodos cuando se presentan en una situación 'segura'.

Pensamientos acelerados

Nos ayuda a evaluar la amenaza rápidamente y a tomar decisiones inmediatas, puede ser difícil enfocarse en nada más que el sentimiento de peligro.

Cambios en la visión

El campo visual se agudiza o se reduce

Boca seca

El corazón se acelera

Lleva más sangre a los músculos y optimiza la habilidad de luchar o huir

Las manos se enfrían

Los vasos sanguíneos de la piel se contraen para forzar la sangre hacia los principales grupos musculares

Los músculos se tensan

Listos para luchar o huir. También pueden temblar o sacudirse.

Mareado o inestable

La respiración se hace más rápida y superficial para tomar más oxígeno y permitir que el cuerpo se prepare para pelear o huir

Las glándulas suprarrenales liberan adrenalina. La adrenalina envía el mensaje a otros órganos para que se preparen

Urgencia de orinar. Los músculos en la vejiga se relajan en respuesta al estrés

Palmas sudorosas. El cuerpo suda para mantener la temperatura, esto lo hace una máquina más eficiente

