



*Colegio Vicuña*  
*Mackenna*  
**CORMUN RANCAGUA**

MATERIAL SEMANA DE 07 DE SEPTIEMBRE 2020

# LOS EFECTOS DEL ENOJO EN LA SALUD

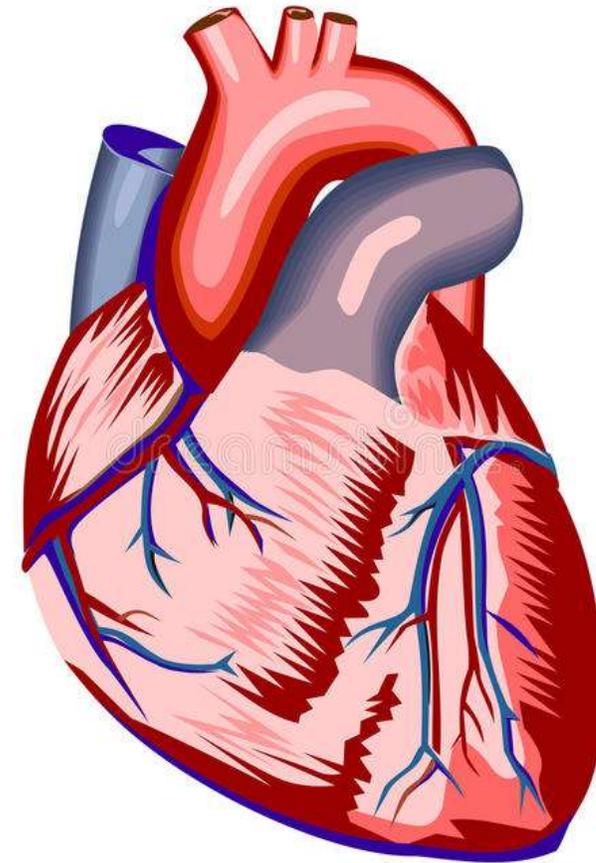
- Todos nos enojamos de vez en cuando. La ira puede manifestarse ante cualquier provocación, donde es posible atacar verbal o físicamente a quienes nos molestan. ¿Sabías que esta emoción, además de impactar en los que nos rodean, también repercute de forma negativa en nuestro organismo? Aquí te explicamos cómo nos puede afectar a todos.



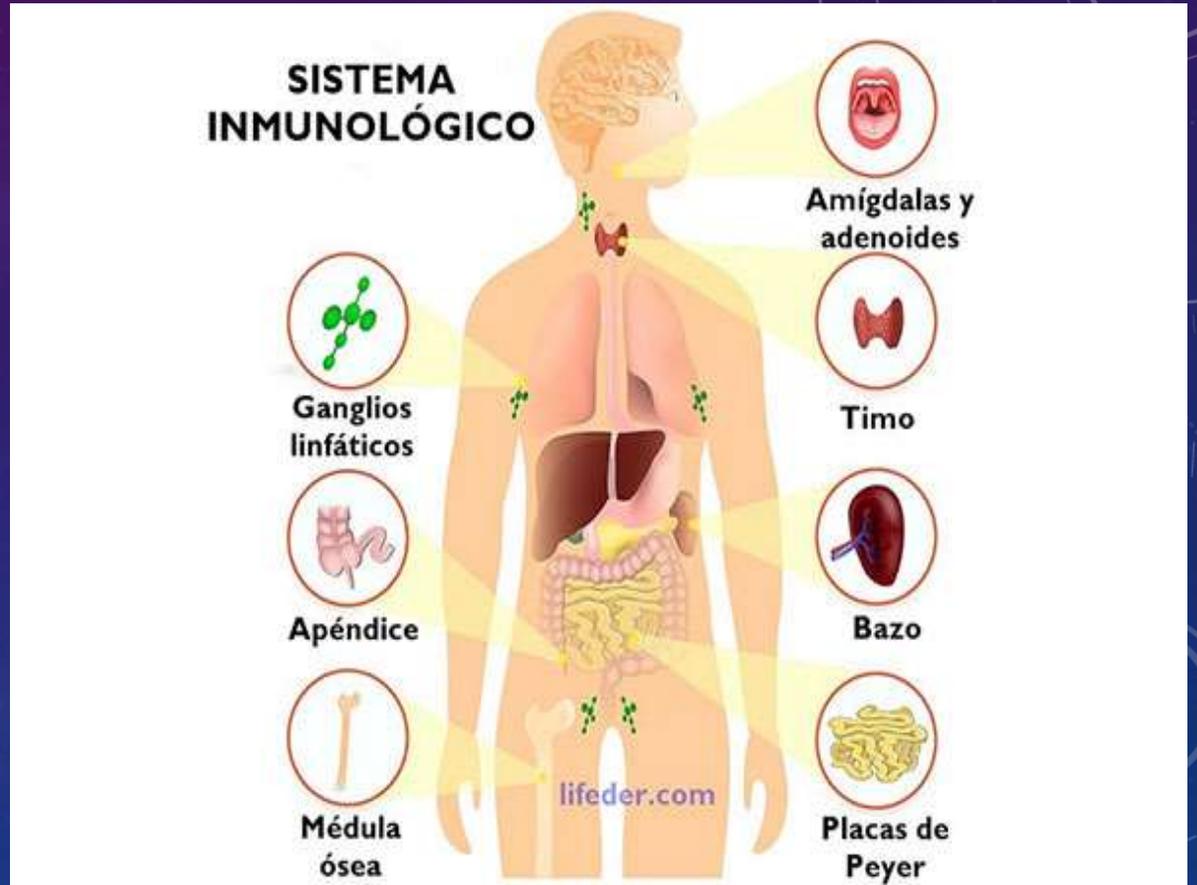
- El enojo surge de una función básica e instintiva de los seres humanos, que está encaminada a responder agresivamente ante posibles amenazas, y puede variar desde una leve irritación hasta la violencia descontrolada. Al no manejar correctamente emociones como la ira, no sólo se afectan las relaciones sociales y personales, sino que también se generan consecuencias nocivas para la salud.



- Lo que causa el enojo en el organismo:
- La ira o la agresividad en una persona repercute directamente en el funcionamiento de su corazón, por eso también se considera que el estrés está fuertemente ligado a enfermedades cardiovasculares.
- Estos son algunos de los efectos del enojo en nuestro organismo:



- Aumenta la presión sanguínea, lo que con el tiempo puede provocar un deterioro en las arterias
- Se eleva el pulso cardiaco y se genera taquicardia
- Aumenta la producción de sustancias químicas como la adrenalina, lo que altera el equilibrio natural del cuerpo
- Se desequilibra el sistema inmunológico



- Se provocan contracturas, dolores musculares y jaquecas
- Se acelera la respiración, provocando que el corazón bombee con más intensidad
- Aumenta el riesgo de padecer algunas enfermedades como gastritis, colitis y dermatitis

