

Reacción de lucha o huida

Al enfrentarse a un peligro de vida o muerte, a menudo tiene sentido huir o, si no es posible, luchar. La reacción de lucha o huida es un mecanismo automático de supervivencia que prepara al organismo para tomar estas acciones. Todas las sensaciones producidas por el cuerpo suceden por buenas razones – preparar el cuerpo para huir o luchar– pero podrían padecerse incómodas cuando no sabes por qué están sucediendo.

Pensamientos apresurados

El pensamiento más rápido nos ayuda a evaluar el peligro y tomar decisiones rápidas. Puede ser muy difícil concentrarse en algo aparte del peligro (o rutas de escape) cuando está activa la reacción de lucha o huida

Cambios visuales

La visión puede agudizarse por lo que puede prestarse más atención al peligro. Usted podría notar una "visión túnel" o visión más "aguda"

Resequedad en la boca

La boca es parte del sistema digestivo. La digestión se detiene durante situaciones peligrosas debido a que la energía se desvía hacia los músculos

Palpitaciones aceleradas

Un latido más rápido del corazón alimenta más sangre a los músculos y mejora la capacidad para luchar o huir

Náuseas y 'mariposas' en el estómago

La sangre se desvía lejos del sistema digestivo que puede conducir a sensaciones de náusea o 'mariposas'

Manos frías

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

Tension muscular

Los músculos se tensan por todo el cuerpo con el fin de prepararse huir o luchar. Los músculos también se pueden agitar o temblar, especialmente si te paralizas, como una manera de estar 'preparado para la acción'

Si no ejercitamos (ejemplo: huir o luchar) para utilizar el oxígeno extra entonces rápidamente podemos comenzar a sentir vértigo o mareo

Vértigo o mareo

La respiración se vuelve más rápida y breve

La respiración más rápida toma más oxígeno para alimentar los músculos. Esto hace que el organismo sea más capaz de luchar o huir

Las glándulas suprarrenales liberan adrenalina

La adrenalina rápidamente indica a otras partes del cuerpo alistarse para responder al peligro

Urgencia en la vejiga

Los músculos en la vejiga a veces se relajan en respuesta a la tensión extrema

Palmas de manos sudorosas

Cuando está en peligro el cuerpo suda para refrescarse. Una máquina fresca es una máquina eficiente, por lo que la sudoración hace que el cuerpo tenga más probabilidad de sobrevivir un evento peligroso