

Spal Estrés

Paleta relajante

Clave de registro: CIN2015A10127

CENTRO EDUCATIVO CRUZ AZUL

Bachillerato "Cruz Azul" Hidalgo

AUTOR(A): Karla Lisette Cervantes Serrano

ASESOR: MC. ELVIA VELASCO PÉREZ

Área: CIENCIAS BIOLÓGICAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD

Disciplina: Psicología

Tipo de investigación: Experimental



Contenido

Resumen.....	3
Summary	4
Palabras claves	4
Introducción	5
Planteamiento del problema	5
Hipótesis.....	5
Justificación y sustento teórico.....	5
Objetivo General:	7
Fundamentación teórica:.....	7
Metodología:.....	9
Proceso de elaboración de paletas:	11
Resultados	14
Análisis de resultados.....	18
Conclusión	18
Fuentes bibliohemerográficas y/o de internet	20

Resumen

México es el país con más alto índice de estrés y de los 75 mil infartos que se registran al año, el 25% está asociado a enfermedades derivadas del cansancio y la presión del trabajo. Según datos del portal Milenio, con tres cuartas partes de los trabajadores mexicanos estresados, superamos los registros de China y Estados Unidos. Es por esto que existen muchas soluciones para este problema aunque en ocasiones soluciones como fármacos pueden afectar nuestra economía y empeorar nuestra salud. Existen una gran cantidad de plantas medicinales todas ellas con un uso especial, pero en esta ocasión solo mencionare aquellas que ayudan como relajantes combatiendo el estrés y son: valeriana, tila, azar, ginseng, manzanilla, etc. Por eso podemos pensar en una nueva solución para este problema evitando el uso de fármacos y fomentando el uso medicinal de las plantas, también pensando en nuestra salud y en nuestra economía. Elaboramos paletas con estos ingredientes, la mejor aceptada en pruebas organolépticas es la que tiene todos los ingredientes, seleccionamos 30 personas con estrés mediante una encuesta, encontramos que en un 80 % de las personas con estrés se disminuyeron considerablemente los síntomas. Pretendemos elaborar más paletas y distribuir las en épocas de examen o en situaciones de estrés.



Summary

Mexico is the country with highest rate of stress and 75,000 heart attacks that occur a year, 25 is associated with diseases resulting from fatigue and pressure of work. According to data of the portal of the Millennium, with three quarters of Mexican workers stressed, we surpassed the records of China and United States. This is why there are many solutions to this problem but solutions like drugs can sometimes affect our economy and our health worsen. There are a large number of medicinal plants, all them with a special use, but on this occasion only mention those that help how relaxing fighting stress and are: Valerian, tila, random, ginseng, camomile, etc. So we can think of a new solution for this problem by avoiding the use of drugs and promoting the medicinal use of plants, also thinking about our health and our economy. We produce pallet with these ingredients, the best accepted in organoleptic tests is having all the ingredients, we select 30 people with stress through a survey, we found that the symptoms in 80 people with stress was significantly decreased. We intend to develop more palettes and distribute them during the exam or in stressful situations.

Palabras claves

Estrés, ginseng, valeriana, tila, manzanilla, azar, té, síntomas, paleta, enfermedad.

Introducción

Planteamiento del problema

La palabra Estrés es escuchada más cada día, ocasionada por muchos factores, en el trabajo, la escuela, la casa, el deporte, el ruido, bueno en casi todo, es un estado para que el organismo pueda estar alerta, en caso de peligro para correr, es un estado de estar pendiente, el organismo está preparado para una acción para el peligro, pero se ha convertido ya en un estado patológico, enfermizo, ya que demasiado estrés o el no saber manejarlo perjudica considerablemente la salud. El estrés ha ido en aumento por la actividad humana, la nutrición y la contaminación del aire y el ruido. Se da a todas las edades. Es una palabra muy usada en nuestra escuela, “estoy estresado(a)”, y aún más en época de exámenes. Para contrarrestar el estrés, se conocen métodos de relajación, musicoterapia, aromaterapia, herbolaria, terapias, respiración y hasta comida anti estrés. En donde se requiere de estados conscientes del manejo del estrés. Nosotros proponemos como alternativa de tratamiento un dulce tipo paleta que ayudará a disminuir el estrés por su composición.

¿Realmente el estrés y la ansiedad se pueden controlar de una manera más natural?

Hipótesis

Si elaboramos una paleta y le colocamos ingredientes de la herbolaria (Ginseng, magnesio, Te de tila, azar, valeriana y 12 flores) para disminuir el estrés en una base de glucosa (la cual se gasta en el proceso de estrés al activar el ciclo de Krebs en la célula por el alto requerimiento de ATP), podremos ayudar al organismo a abastecer el requerimiento calórico. La mezcla de estos dos factores disminuirá considerablemente el estrés.

Justificación y sustento teórico

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental.

Los eventos que provocan el estrés cubren una variedad de situaciones, el cuerpo humano responde a estas situaciones activando el sistema nervioso y ciertas hormonas, el estrés no es siempre una reacción a cosas inmediatas o momentáneas, eventos progresivos o a largo plazo, como un divorcio o el traslado a un nuevo vecindario o escuela, también pueden causar estrés. Las situaciones a largo plazo pueden producir un estrés de poca intensidad, pero perdurable, ocasionando dificultades a la persona. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), México es el país con más alto índice de estrés y de los 75 mil infartos que se registran al año, el 25% está asociado a enfermedades derivadas del cansancio y la presión del trabajo. Según datos del portal Milenio, con tres cuartas partes de los trabajadores mexicanos estresados, superamos los registros de China y Estados Unidos. Es por esto que existen muchas soluciones para este problema aunque en ocasiones soluciones como fármacos pueden afectar nuestra economía y empeorar nuestra salud. Existen una gran cantidad de plantas medicinales todas ellas con un uso especial, pero en esta ocasión solo mencionare aquellas que ayudan como relajantes combatiendo el estrés y son: valeriana, tila, azar, ginseng, manzanilla, etc. Por eso podemos pensar en una nueva solución para este problema evitando el uso de fármacos y fomentando el uso medicinal de las plantas, también pensando en nuestra salud y en nuestra economía.

El estrés es un conjunto de trastornos orgánicos que se originan como reacción a un estímulo agresivo complejo y que desemboca en diversas alteraciones funcionales. Considerado un trastorno de la vida moderna, el estrés puede llegar a ser una auténtica enfermedad que incapacita seriamente a quien la sufre. El estrés es uno de los elementos que conforman el síndrome general de adaptación. Este síndrome consiste en una respuesta inespecífica del organismo para acomodarse a circunstancias agresivas de cualquier naturaleza. Las causas que motivan el estrés son: físicas (traumatismos, quemaduras, etc.), patológicas (enfermedades infecciosas, fatiga, etc.), psíquicas (emocionales, ansiedad, etc.) La persistencia de las causas que provocan el estrés determina el paso a la segunda fase o fase de resistencia y a la tercera fase o fase de agotamiento de la secreción

suprarrenal y, consecuentemente de la resistencia orgánica, esta fase puede desencadenar la muerte si el agente agresor persiste y el individuo no tiene capacidad de reacción. El tratamiento convencional es el apoyo psicológico y fármacos. Entre los tratamientos alternativos están Ginseng, Magnesio, Tila, etc.

El estrés es un problema del siglo que enfrentamos todas las personas algunas más que otras, pero es inevitable que una persona no padezca de estrés en algún momento de la vida, existen demasiadas soluciones a este problema pero no he encontrado alguna solución innovadora, más natural y menos costosa que un fármaco, es por eso que he decidido enfocarme en el uso de las plantas medicinales principalmente en aquellas que reaccionan como relajantes, investigando sobre estas y comprobando que su uso es efectivo he decidido realizar mi proyecto con ellas. Cuando una persona entra en un estado de estrés pierde energía es por esto que el dulce ayudara a recuperar una parte de esa energía perdida.

Lograr realizar este producto (paleta relajante) para que pueda ayudar a nuestra sociedad a disminuir los síntomas del estrés y la ansiedad, provocando así un bienestar entre las personas teniendo una alternativa más ante esta enfermedad emocional de una manera más natural e innovadora, cuidando la salud y la economía de las personas ante este problema que se presenta a diario en la sociedad

Objetivo General:

Elaborar paletas de glucosa con el ginseng, magnesio, tila, valeriana, azar y 12 flores, para disminuir el estrés y dar un aporte calórico.

Fundamentación teórica:

En la actualidad la enfermedad del siglo XXI se dice que es el estrés y por consiguiente la ansiedad, El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico. El estrés va generándose con el paso del tiempo,

debido a las distintas tensiones que experimentan los individuos y a las que se ven enfrentados diariamente. cuerpo humano responde a estas situaciones activando el sistema nervioso y a ciertas hormonas , el hipotálamo envía señales a las glándulas adrenales para que produzcan más adrenalina y cortisol y estas envíen hormonas al torrente circulatorio , estas hormonas aumentan la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el metabolismo, las pupilas se dilatan para mejorar la visión , el hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo ya que al estar una persona estresada pierde mucha energía y el cuerpo produce sudor para refrescarse, hay muchísimas causas por las que se da el estrés y es eso que principalmente la padecen adultos y jóvenes el 76% de los mexicanos padecen estrés, algunas causas pueden ser:

- El cambio de escuela o una mudanza
- El divorcio o final de una relación afectiva
- Tener un examen o realizar una presentación en clase
- Tener mucho trabajo o mantenerse activo todo el tiempo

Estas y muchos otros factores contribuyen a que las personas se sientan estresadas, si hay una sobre carga de estrés entonces puede llegar a provocar ansiedad o ataques de pánico, la ansiedad es un sentimiento de miedo y preocupación, el estrés y la ansiedad se presentan de diferente manera en cada individuo pero algunos de los síntomas más comunes del estrés y la ansiedad son los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria
- Sudoración
- Dolores musculares principalmente de pecho
- Mareos
- Perdida o aumento del apetito

Las consecuencias del estrés son muchas y estas en muchos casos nos pueden ocasionar muchos problemas en nuestras vidas algunas de las consecuencias son

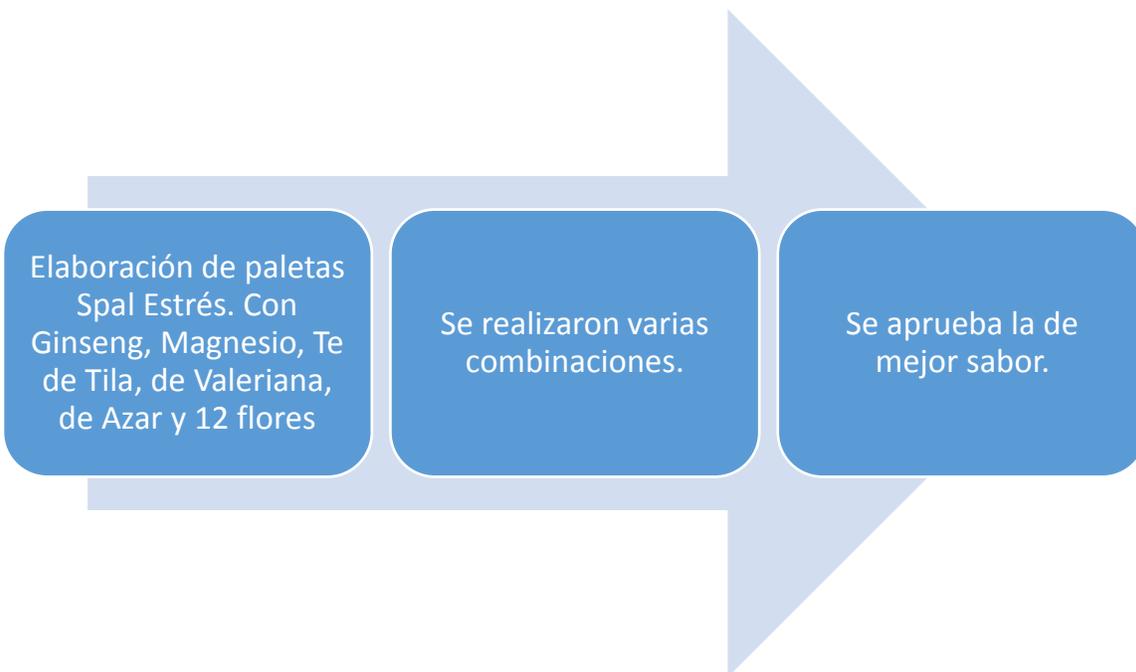
- Tener una ansiedad o trastornos de pánico
- Tener bajo rendimiento escolar
- Sufrir depresión
- Tener perdida o aumento de apetito
- Enfermedades cardíacas a largo plazo
- Distintos problemas a nuestra salud
- Ser una persona anti-social
- Insomnio
- Ser una persona insegura
- tener una baja autoestima

El tratamiento para esta enfermedad es mantenerse relajado y sin presiones , pero en algunos casos se llega a requerir de ayuda especial (psicólogo) y medicamentos, estos medicamentos en ocasiones no llegan a ser recomendables para la salud, es por eso que he investigado sobre algunas plantas medicinales de uso común para disminuir este problema y se ha comprobado que algunas plantas como la manzanilla, la tila , el azar, etc. disminuyen los síntomas del estrés, existen varios productos para esta enfermedad como pastillas , jarabes, aceites, te entre otros es por eso que he decidido realizar un producto distinto en este caso una paleta o dulce con estas plantas, las plantas nos ayudaran a disminuir los síntomas de estrés y ansiedad y la paleta nos ayudara a mantener energía en nuestro cuerpo ayudando así a nuestra sociedad con dicho problema.

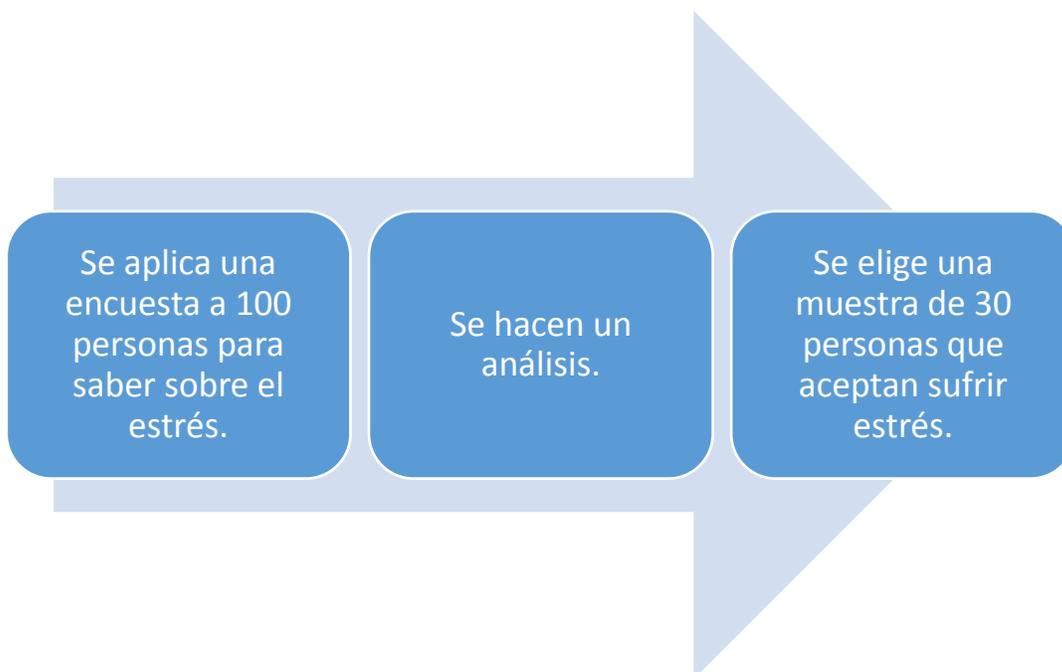
Metodología:

La metodología utilizada es experimental con tres etapas de desarrollo.

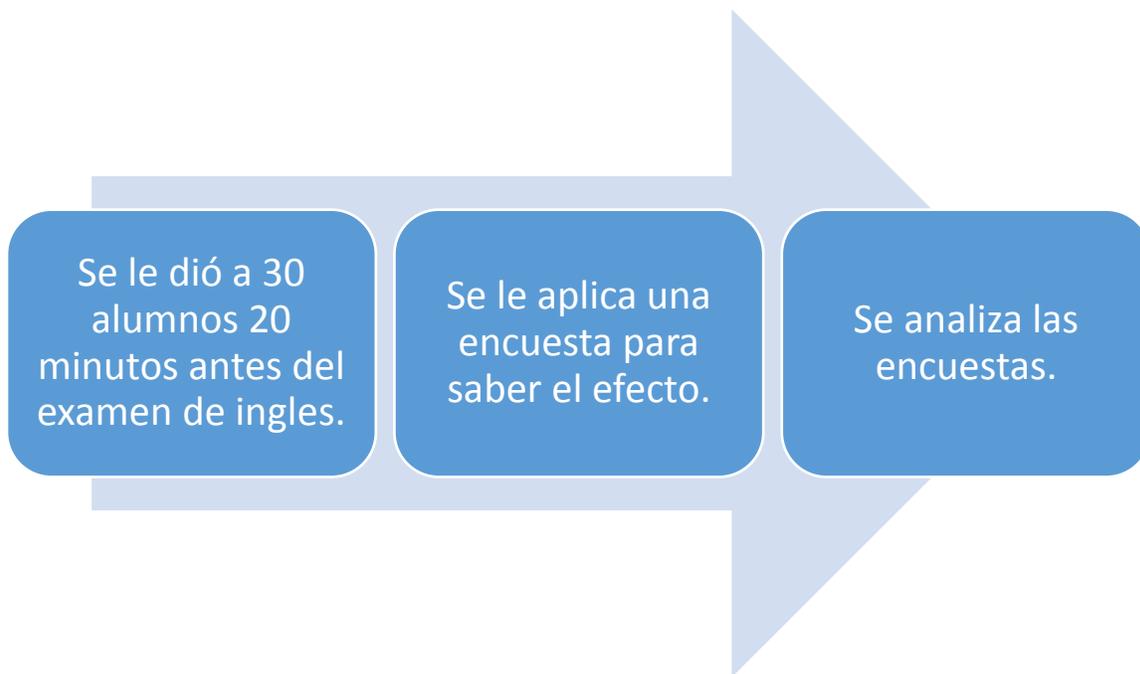
1ª etapa: Elaboración de paletas.



2ª. Etapa: Elección de la muestra puntual.



3ª Etapa: Efecto de la paleta



Proceso de elaboración de paletas:

1.-Realice una infusión con la siguiente herbolaria medicinal: valeriana, tila, azar, manzanilla, ginseng.

2.- En un recipiente agregué $\frac{1}{2}$ de taza de la infusión ya realizada, agregando también 2 tazas de azúcar blanca

3.-Posteriormente agregué 1 taza de miel de maíz y $\frac{1}{4}$ de taza de crémor tártaro

4.-Mezcle los ingredientes hasta que se presentara una consistencia espesa y un color café claro

5.-Retire del fuego el recipiente agregándole 10 gotitas de colorante

6.- Coloque la consistencia en los moldes, coloque los palitos y después los metí al refrigerador, posteriormente los desmolde, se metieron en bolsitas y se etiquetaron.



Tabla usada para las pruebas organolépticas

Paleta: A

Paleta	Excelente	Buena	Regular	Mala
Sabor				
Color				
Olor				
Apariencia				
Empaque				

Código de paleta para la prueba organoléptica

A: Ginseng, B: te de tila, C: valeriana, D:azar, E: Manzanilla, F: Todos los ingredientes

Encuesta 1: Preguntas cerradas para encontrar la muestra puntual

¿Con qué frecuencia te estresas?

¿En dónde te estresas más?

¿Por qué te estresas?

¿Has tomado medicamentos para controlar el estrés?

¿Qué síntomas presentas cuando te estresas?

¿Te han funcionado los medicamentos para disminuir o quitar el estrés?

¿Qué haces para disminuir el estrés?

¿Te gustaría tomar algo natural para disminuir el estrés?

¿Has tomado algún té para disminuir el estrés?

Encuesta 2: Preguntas cerradas para saber si disminuyo el estrés.

¿Te gusto el sabor de la paleta?

Sí No

¿Qué síntomas disminuyeron cuando aplicabas el examen?

Dolor de cabeza

Mal humor

Mareos

Sudoraciones

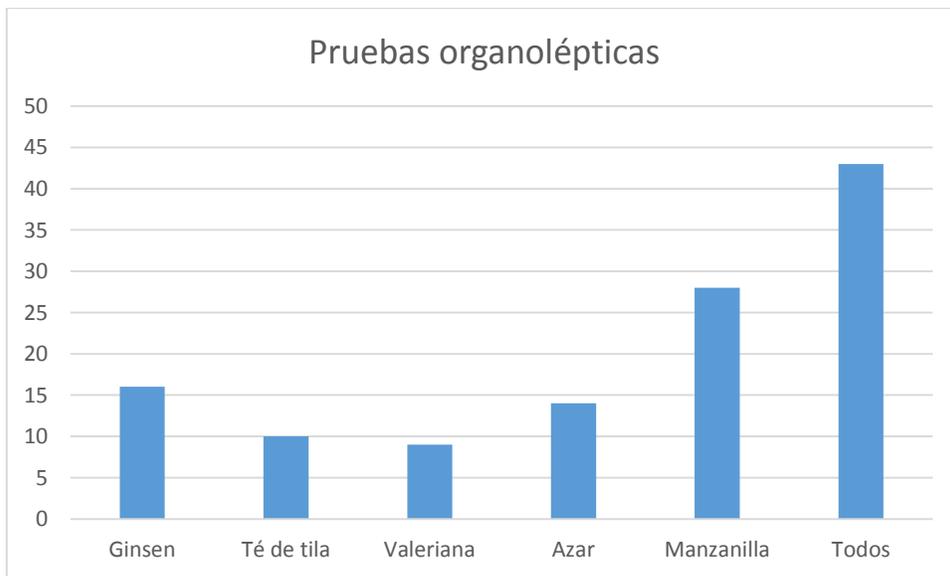
Desequilibrio respiratorio

¿Te quito el estrés?

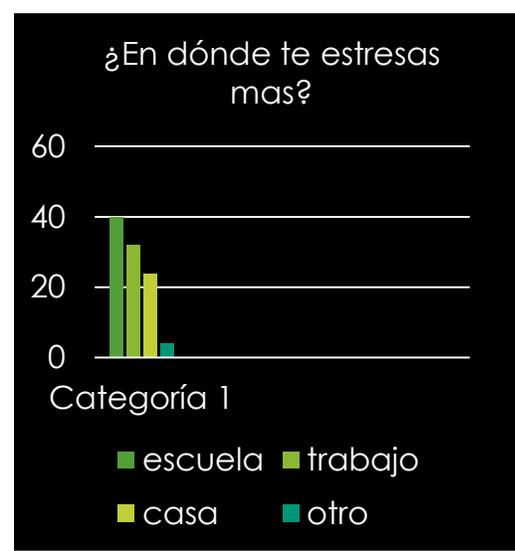
Sí No

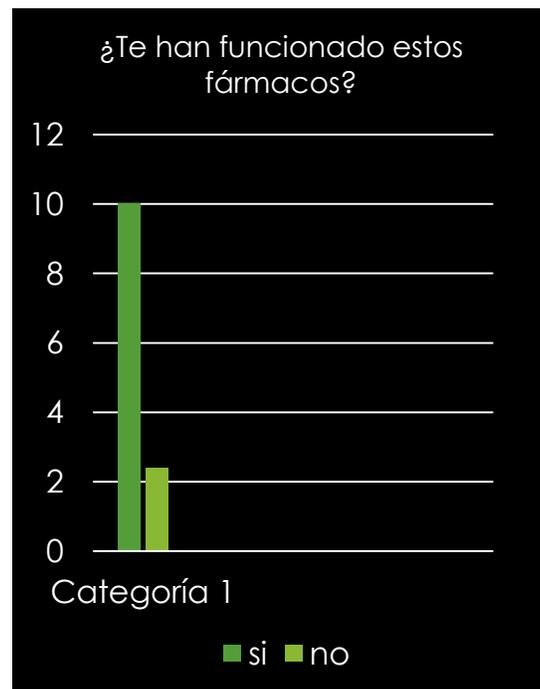
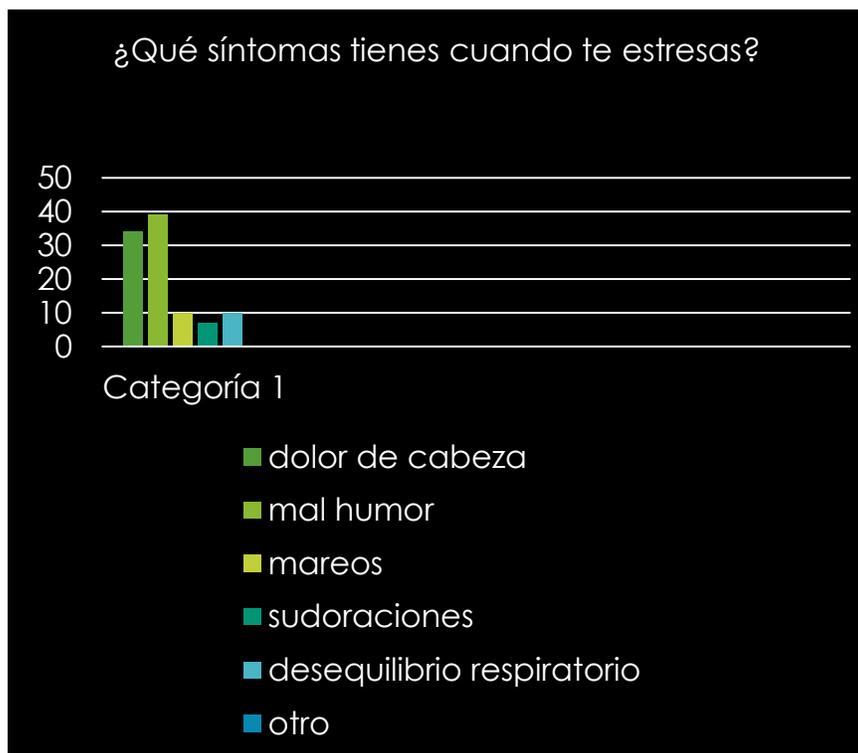
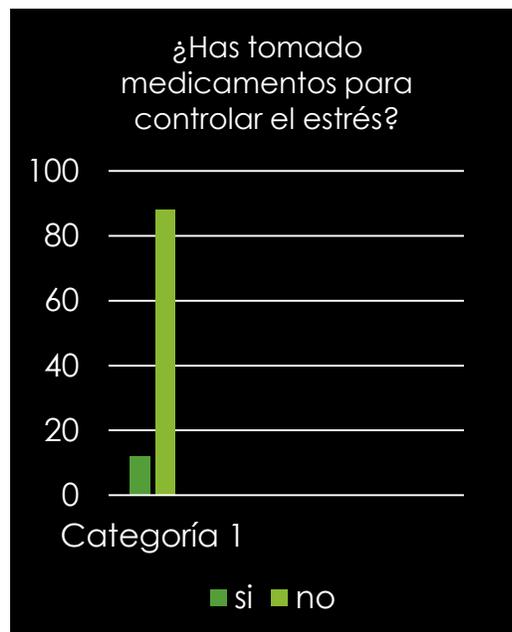
Resultados

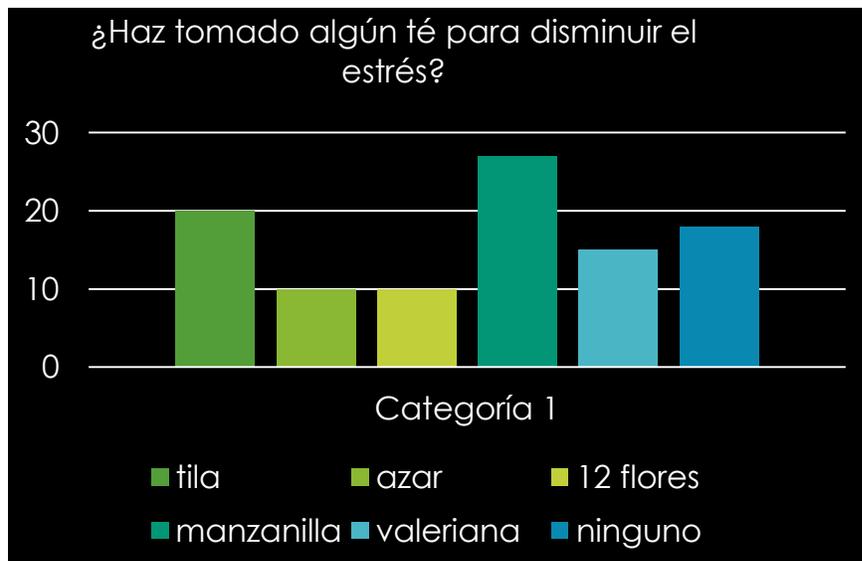
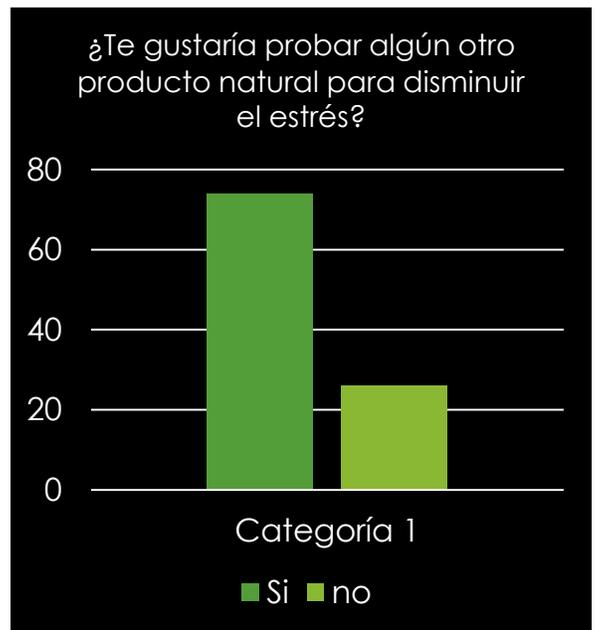
De la 1ª etapa: De las pruebas organolépticas



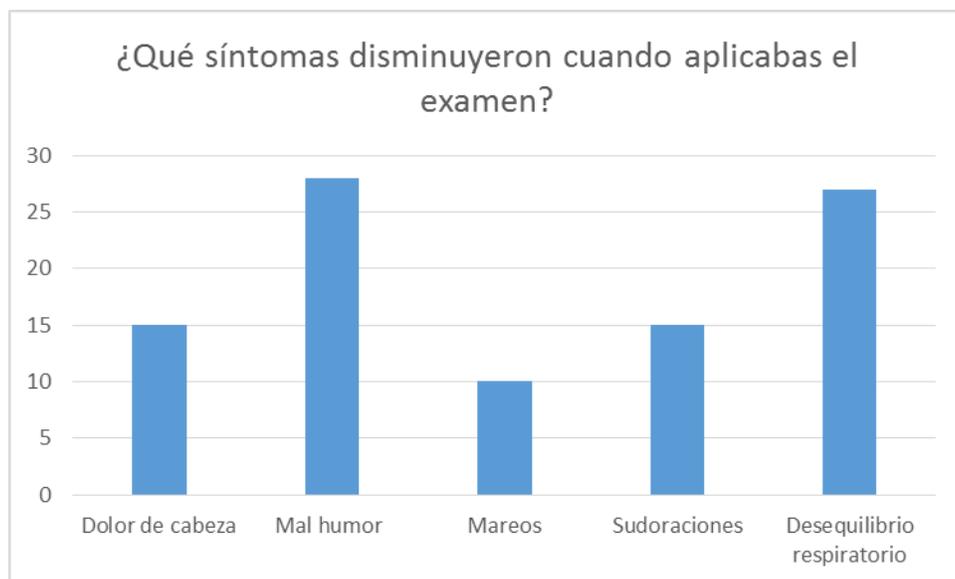
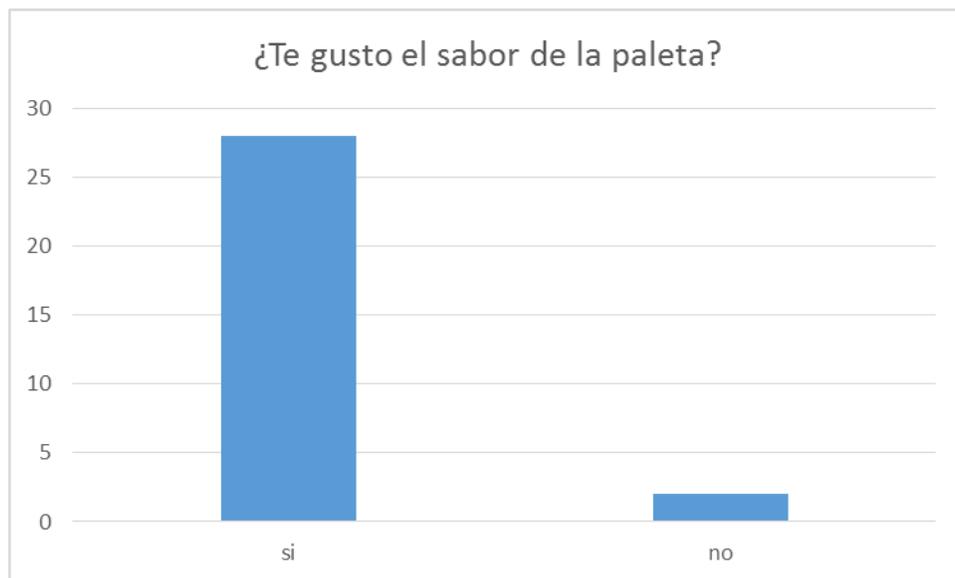
De la 2ª etapa: Se realizaron encuestas dentro y fuera del instituto a 100 personas de distintas edades y de ambos sexos obteniendo los siguientes resultados:

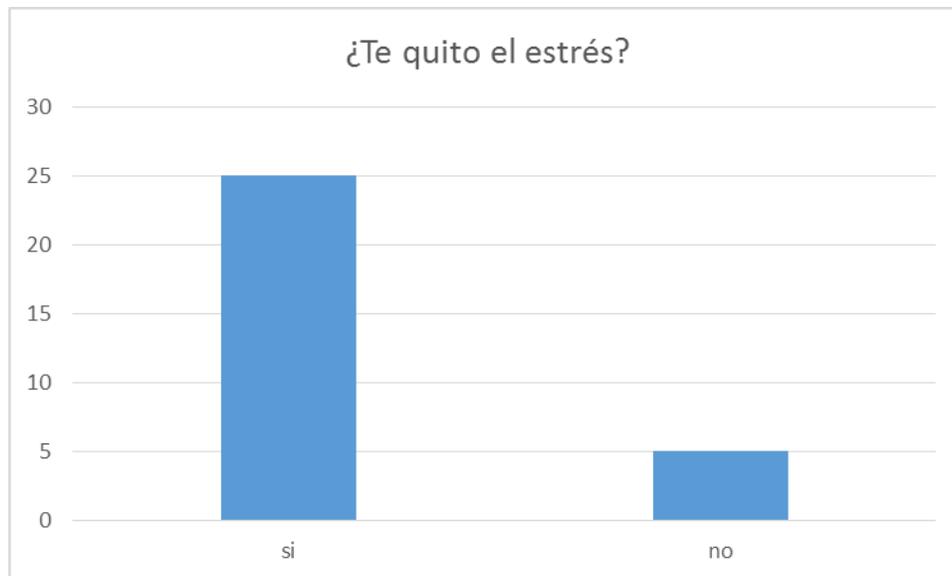






De la 3ª etapa:





Análisis de resultados

De las pruebas organolépticas obtuvimos que la paleta que tenía todos los sabores fue la que más aceptación tuvo, así que decidimos ocupar la mezcla de todos los ingredientes.

Pudimos encontrar a la muestra puntal, aquellas personas que manifiestan estrés, que se estresen en la escuela, por exámenes, que perciba algunos síntomas como el dolor de cabeza, mal humor, mareos, sudoraciones, desequilibrio respiratorio, trata de controlar el estrés al menos con respiración. Encontramos 30 alumnos.

Y de ellos cuando comieron la paleta en el examen a 25 de ellos les quito el estrés y disminuyo el mal humor y el desequilibrio respiratorio.

Conclusión

Logramos nuestro objetivo, elaborar paletas de glucosa con el ginseng, magnesio, tila, valeriana, azar y 12 flores, para disminuir el estrés y dar un aporte calórico. Pudimos encontrar a personas que sufren estrés, y en un 83% de nuestra población estresada disminuyeron los síntomas del estrés y manifiestan haberseles quitado el estrés.

En la actualidad las personas viven distintas presiones en su vida y estas los llevan a estar en un estado de estrés y algunas veces llega a complicarse la enfermedad trayendo consigo una ansiedad que es un problema un poco más

grave que el estrés, es por eso que llegue a pensar en este proyecto ya que es un producto natural e innovador que podrá ayudar a las personas con dicha enfermedad, así bajando los niveles de estrés y recuperar la energía gastada por medio del caramelo.

“un producto natural es mejor para la sociedad”

Al realizar este proyecto me di cuenta que las plantas medicinales tienen distintas propiedades y enfocándome más en las plantas relajantes llegue a la conclusión que si se puede controlar el estrés de una manera más natural , no recurriendo a fármacos y otros métodos comunes, creando un proyecto innovador y natural.



Fuentes bibliohemerográficas y/o de internet

[http://ciencia.unam.mx/leer/162/Identifican el origen del efecto sedante de las flores de azahar](http://ciencia.unam.mx/leer/162/Identifican_el_origen_del_efecto_sedante_de_las_flores_de_azahar)

[http://www.onmeda.es/estres_ ansiedad/estres-consecuencias-para-la-salud-16447-6.html](http://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-consecuencias-para-la-salud-16447-6.html)

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

<http://www.webconsultas.com/ansiedad/ansiedad-398>

Enciclopedia Familiar de Medicinas Alternativas (2006), 1: Estrés, Salud Integral Parramón Ediciones, S.A., 2da edición, págs. 290-294.