



# **FISIOLOGÍA DE LA RESPUESTA DE ALARMA,** **LUCHA-HUIDA**

[www.pedrovillegas.es](http://www.pedrovillegas.es)

# Pedro Villegas Suárez

Médico y Sexólogo



Socio de:



[www.pedrovillegas.es](http://www.pedrovillegas.es)

[www.sexologiapedrovillegas.com](http://www.sexologiapedrovillegas.com)

# AURA VISUAL



Penumbra u oscuridad



Luz abundante



| Cambios fisiológicos    | Beneficios de los cambios                               | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua) |
|-------------------------|---|---|
| Dilatación de la pupila | Aumenta la discriminación visual para captar el peligro | Sensibilidad a la luz, puntos luminosos, visión borrosa     |

[www.pedrovillegas.es](http://www.pedrovillegas.es)



| Cambios fisiológicos  | Beneficios de los cambios   | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua)                                   |
|---|---|---|
| Aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea | Se bombea más sangre a los pulmones, brazos y piernas, con lo que se consigue más combustible y oxígeno para la lucha o huida | Taquicardia, palpitaciones, dificultad de llenado de los cuerpos cavernosos (clítoris y pene) |

[www.pedrovillegas.es](http://www.pedrovillegas.es)



| Cambios fisiológicos                                     | Beneficios de los cambios                       | Sensaciones (Si la activación es intensa o muy continua)   |
|--|---|--|
| Aumento de la frecuencia y profundidad de la respiración | Aumenta el suministro de oxígeno a los músculos | Hormigueo, mareo, debilidad, sensación de desmayo, sudoración, calor, escalofríos, visión borrosa, taquicardia, nudo en la garganta, temblor, sensación de irrealidad, opresión/dolor en el pecho, sensación de falta de aire, cansancio (si el aumento de oxígeno no es metabolizado) |





| Cambios fisiológicos           | Beneficios de los cambios                                 | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua)   |
|--------------------------------|---|---|
| Aumento de la tensión muscular | Prepara para la acción (defenderse o huir más fácilmente) | Tensión e incluso dolor en los músculos, temblores, sacudidas, calambres, cansancio.<br>Si existe tensión cervical: mareo, opresión o sensaciones extrañas en la cabeza |



| Cambios fisiológicos     | Beneficios de los cambios  | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua) |
|--------------------------|--|---|
| Aumento de la sudoración | Refrigera el cuerpo para compensar el exceso de calor muscular, hace más resbaladiza la piel, lo que dificulta ser capturado | Sudor, calor, escalofríos                                   |

[www.pedrovillegas.es](http://www.pedrovillegas.es)



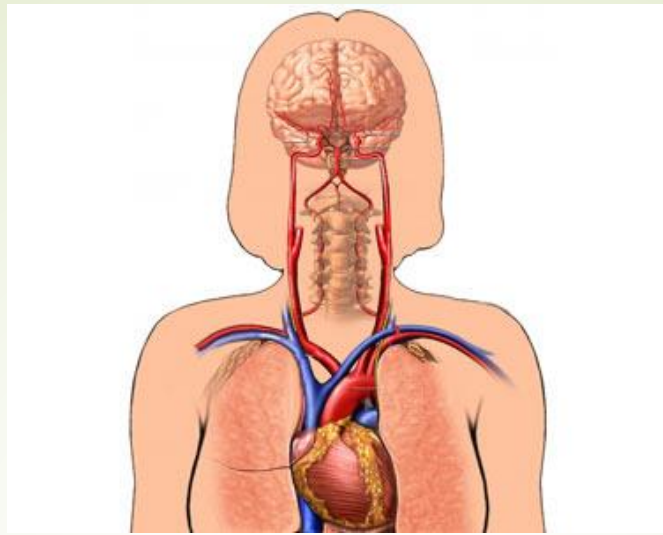
| Cambios fisiológicos                                    | Beneficios de los cambios                         | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua)                      |
|---|---|--|
| Lentitud en la digestión y disminución de la salivación | Se deriva mayor cantidad de sangre a los músculos | Molestias estomacales, boca seca, náuseas, diarreas, estreñimientos, gases, etc. |

[www.pedrovillegas.es](http://www.pedrovillegas.es)

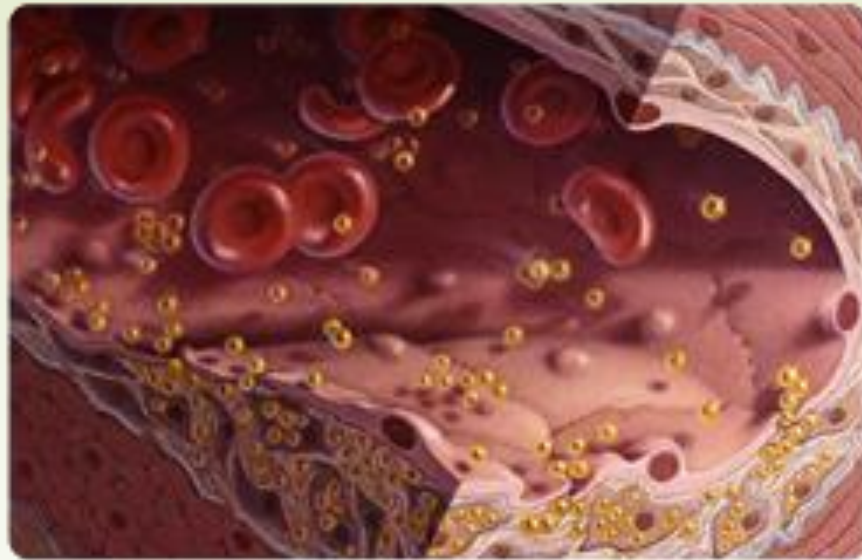




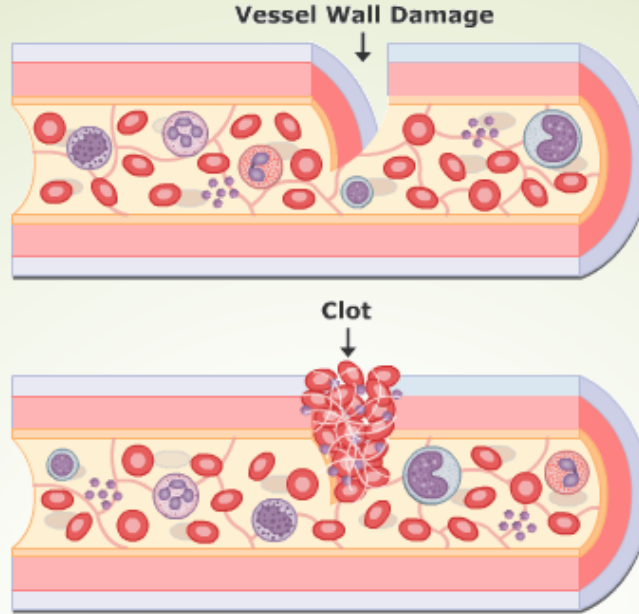
| Cambios fisiológicos  | Beneficios de los cambios  | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua)  |
|---|--|--|
| Redistribución del flujo sanguíneo: más sangre a los grandes músculos y menos a la piel y los dedos | Proporciona más energía a los músculos para la lucha o el escape. Menos pérdida de sangre en caso de heridas | Hormigueo, pérdida de sensibilidad, palidez y frío, especialmente en manos y pies, y frialdad en genitales |



| Cambios fisiológicos   | Beneficios de los cambios   | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua)  |
|--|---|--|
| Redistribución del flujo sanguíneo cerebral: menos sangre al área prefrontal y más a las áreas motoras | Facilita centrarse en la acción (luchar o escapar) más que en análisis reflexivo, lo cual es útil en casos de peligro | Atención selectiva hacia el peligro, dificultad para pensar con claridad, mareo, sensación de irrealidad. Dificultad para fantasear en positivo. |



| Cambios fisiológicos                                  | Beneficios de los cambios                               | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua) |
|---|---|---|
| Secreción de glúcidos y lípidos al torrente sanguíneo | Aporta combustible para disponer rápidamente de energía | Sin sensaciones perceptibles                                |



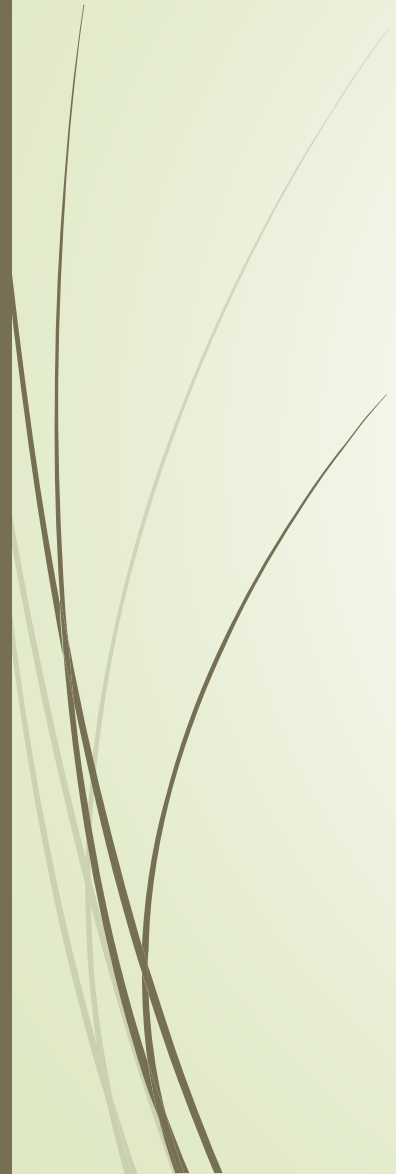
| Cambios fisiológicos                            | Beneficios de los cambios  | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua) |
|---|--|---|
| Liberación de factores de coagulación sanguínea | Se coagulan más rápidamente las heridas, con lo que disminuyen las hemorragias | Sin sensaciones perceptibles                                |



| Cambios fisiológicos                | Beneficios de los cambios   | Sensaciones<br>(Si la activación es intensa o muy continua) |
|-------------------------------------|---|---|
| Liberación de analgésicos naturales | Menor sensibilidad al dolor, lo que permite seguir luchando o huyendo, incluso herido | Dificultad para percibir las caricias o estímulos eróticos  |

[www.pedrovillegas.es](http://www.pedrovillegas.es)





[www.pedrovillegas.es](http://www.pedrovillegas.es)