

# Reacción de Lucha o Huída

Cuando se enfrenta a un situación que pone en peligro la vida, a menudo tiene sentido huir o si eso no es posible, luchar. La reacción de lucha o huida es un mecanismo de supervivencia automático que prepara al cuerpo para realizar estas acciones. Todas las sensaciones corporales que se producen están sucediendo por buenas razones: para preparar tu cuerpo para huir o luchar, pero puede ser incómodo cuando no sabes por qué están sucediendo.

## Pensamientos acelerados

Pensar más rápido nos ayuda a evaluar el peligro y tomar decisiones rápidas. Puede ser muy difícil concentrarse en algo que no sea el peligro (o las rutas de escape) cuando la reacción de lucha o huida está activa

## Cambios en la visión

La visión puede volverse aguda para que se pueda prestar más atención al peligro. Puede notar "visión de túnel" o que la visión se vuelve "más nítida"

## Boca seca

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

## El corazón late más rápido

Un ritmo cardíaco más rápido envía más sangre a los músculos y aumenta la capacidad de luchar o huir

## Náuseas y "mariposas" en el estómago

La sangre se desvía del sistema digestivo y esto puede provocar náuseas o "mariposas"

## Las manos se enfrían

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

## Los músculos se tensan

Músculos en todo el cuerpo se tensan para prepararte para huir o luchar. Los músculos también pueden temblar o estremecerse, especialmente si te quedas quieto, como una forma de estar "listo para la acción"

Si no hacemos ejercicio (por ejemplo, huimos o luchamos) para consumir el oxígeno adicional, podemos comenzar a sentirnos mareados o aturdidos rápidamente

## Mareado o aturdido

## La respiración se vuelve más rápida y superficial

Una respiración más rápida requiere más oxígeno para alimentar los músculos. Esto hace que el cuerpo sea más capaz de luchar o huir

## Las glándulas suprarrenales liberan adrenalina

La adrenalina alerta rápidamente a otras partes del cuerpo para prepararse para responder al peligro

## Urgencia de la vejiga

Los músculos en la vejiga a veces se relajan en respuesta al estrés extremo

## Las palmas de las manos comienzan a sudar

Cuando está en peligro, el cuerpo suda para mantenerse fresco. Una máquina fresca es una máquina eficiente, por lo que sudar hace que el cuerpo sea más propenso a sobrevivir a un evento peligroso

