

¿Cómo afecta el estrés a tu corazón?

Por: Kara A. Nishimuta, PhD – University of Kansas Medical Center
Abbey Collins, BA – North Carolina State University
Vanessa Volpe, PhD – North Carolina State University
Madeleine Hardt, MA – University of Missouri, Yale University
Allison Gaffey, PhD – Yale University, VA Connecticut Health System

Palabras clave: estrés y el corazón, cómo el estrés afecta tu corazón, estrés crónico y tu corazón.

Un estresor es un reto o una amenaza que percibimos y que desemboca en una respuesta mental y física. Un estresor puede durar muy poco tiempo, como por ejemplo, cuando tenemos que hablar en público. Un estresor puede ser crónico, durando entonces mucho más, como por ejemplo tener que cuidar a alguien a un ser amado. [El estrés puede afectar la salud de tu corazón](#), y el manejar la salud de tu corazón puede ser estresante.

[Cuando experimentamos estrés hay dos sistemas del cuerpo que responden](#): Primero, el sistema nervioso simpático (responsable de la respuesta de huida o de defensa) responde en segundos. Este sistema libera hacia el organismo hormonas como la epinefrina o adrenalina las cuales producen cambios rápidos de: los latidos de nuestro corazón, la respiración y de la digestión, con lo que nos preparamos para responder rápidamente ante un estresor. El segundo sistema, el eje hipotálamo – pituitaria – suprarrenales tarda algunos minutos en responder e involucra la liberación de varias hormonas, entre otras el cortisol. El propósito primario del cortisol es hacer que haya más energía disponible para que nuestro cuerpo la utilice.

La experiencia de estrés es diferente para cada persona, pero quienes padecen de problemas del corazón pueden sentirse estresados por alguna de estas situaciones:

- Tener sobrecarga de información
- Agendar, coordinar y hacer seguimiento de las citas médicas.
- Diagnósticos médicos y resultados de distintos exámenes -esperar los resultados, recibirlos, entenderlos y considerar cómo puede afectar tu vida.
- Estar en el hospital y que te realicen distintos procedimientos médicos.
- Recibir nuevos medicamentos o aprender cómo utilizar nuevo equipo médico o aparatos.
- Problemas financieros debido a los costos del cuidado de la salud, faltar al trabajo para acudir a la consulta médica o no tener suficiente dinero o tiempo para realizar cambios en las conductas dirigidas a la salud.
- Cuidar de otros a la vez que estás experimentando tus propios problemas de salud.
- Tener dificultades para encontrar el lugar adecuado para el cuidado de tu salud y tener que dejar temporalmente la escuela o el trabajo.
- Sentirte solo(a) o cómo las personas en tu red de apoyo te tratan de manera diferente ya que no entienden por lo que estás pasando.

Puedes darte cuenta que tienes síntomas que ocurren cuando experimentas estrés. Estos síntomas pueden ser físicos, emocionales y/o conductuales, y pueden cambiar dependiendo del tipo de estresor. Algunos ejemplos pueden incluir:

Físicos:

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dificultad para dormir
- Dolor en el pecho/sensación de opresión en el pecho o sentir que se corta la respiración
- Tensión muscular
- Molestias estomacales
- Cambios en el apetito
- Cambios en el deseo sexual o en el funcionamiento sexual
- Sudar más de lo habitual
- Temblar

Emocionales:

- Sentirse abrumado
- Preocuparse más de lo habitual
- Aumento del enojo o estar más irritable
- Llorar más o más fácilmente
- Sentirse inquieto(a), nervioso(a)
- Tener dificultad para concentrarse
- Tener falta de motivación
- Sentimientos de tristeza, desesperación o depresión.

Conductuales:

- Comer más o menos de lo habitual
- Beber, fumar, o usar sustancias más de lo habitual.
- Tener arrebatos de ira (por ejemplo, gritar a las personas cuando normalmente no lo harías).
- Hacer más ejercicio (o menos) de lo habitual.
- Retirarse de las personas.

Como te das cuenta, [muchos síntomas de estrés pueden parecerse a los síntomas de enfermedad cardiovascular](#) que has experimentado previamente. El estrés puede causar síntomas como sensación de opresión en el pecho, respiración acortada, aturdimiento y fatiga, y todos ellos pueden estar causados por enfermedad cardiovascular. Si no estás seguro(a) de la causa de síntomas como éstos, habla con tu cardiólogo sobre cómo puedes diferenciar entre estrés y síntomas cardiovasculares.

H2: manejo del estrés para tener un corazón saludable

[El manejar tu estrés es crucial para proteger tu corazón](#) y para prevenir problemas físicos y psicológicos. Existen varias formas para manejar el estrés y sus efectos sobre el corazón. Abajo encontrarás algunas estrategias para reducir el impacto de los síntomas de estrés en tu organismo:

Psicológicos

- Busca consejo profesional para tener apoyo, especialmente cuando la causa que provoca el estrés no puede ser eliminada.
- Practica técnicas de relajación como la meditación, la relajación muscular y la respiración profunda.

Farmacológicos

- Habla con tu doctor sobre los medicamentos para ansiedad y/o depresión. El estrés crónico puede llevarte a la depresión y/o a presentar ansiedad. Para algunas personas, estos problemas pueden ser tratados eficazmente con medicamentos.
- El estrés crónico puede derivar en que padezcas de la presión arterial elevada o hipertensión. El incorporar medicamentos para reducir la presión puede reducir el impacto del estrés en tu corazón.

Físico

- La meta debe ser dormir entre 7 y 9 horas. Esto mejorará tu estado de ánimo, tu estado de alerta, tus niveles de energía y tu salud física.
- Participa en rutinas regulares de ejercicio, como yoga, una caminata diaria o acude al GYM.
- Comprométete con actividades de auto cuidado como disfrutar de tiempo al aire libre, escuchar música, comer alimentos saludables, hacer siesta, etcétera. ¡Cada uno vemos diferentes estas actividades!

Estilo de vida

- Pasa más tiempo con tus amigos y tu familia. Tener un sistema de apoyo y personas en quien confíes puede ayudarte a sentirte comfortable, además de tener un sentido de pertenencia.
- Encuentra un pasatiempo que sea una sana distracción y algo que hayas querido hacer previamente.
- Mejora tus habilidades de manejo del tiempo para asegurarte que tienes un balance entre las responsabilidades de la vida mientras encuentras tiempo para descansar y cuidarte.
- El estrés crónico por el trabajo puede dañar tu salud. Para algunos, cambiar de trabajo o encontrar un nuevo trabajo puede ayudar a reducir los síntomas de estrés.

Puedes aprender más sobre este tema en los siguientes sitios web:

[Anxiety and Heart Disease](#): Johns Hopkins Medicine

[Healthy Living](#): American Heart Association

[Heart Disease and Mental Health Disorders](#): CDC

[How to Manage Stress with Mindfulness and Meditation](#): Mindful

[What is Stress Management?](#): American Heart Association