

# Salud Mente/Cuerpo: La Enfermedad del Corazón

Usted podría pensar que la enfermedad del corazón está relacionada solamente a la actividad física – la falta de ejercicio, una dieta inadecuada, fumar y beber en exceso. Aunque estos hábitos sí aumentan el riesgo de tener presión alta, ataques al corazón, apoplejías y otros problemas cardiovasculares, sus pensamientos, actitudes, y emociones son igual de importantes. Éstos no sólo pueden acelerar el comienzo de la enfermedad del corazón, sino que también interfieren en la toma de pasos positivos para mejorar su salud o la de un ser amado.

## Practicando la Prevención

Un estilo de vida saludable puede ayudarle a reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón o manejar una condición diagnosticada, aún si usted está en un mayor riesgo debido a factores que no controlamos como la edad, género, o historial familiar. Pero hacer cambios en su vida diaria no siempre es fácil. Usted puede experimentar una pérdida de control sobre sí mismo al tener que dejar de consumir sus alimentos favoritos, hacer espacio para hacer ejercicios dentro de una agitada agenda, o tomar un medicamento regularmente. También conlleva disciplina personal e insertar estos nuevos hábitos dentro de su estilo de vida. Desviarnos de la dieta prescrita o fumarnos un cigarrillo a escondidas puede satisfacer una necesidad inmediata pero no lograremos el objetivo a largo plazo de mejorar la salud.

## Lidiando con las presiones de la vida

La enfermedad del corazón tiene muchas otras conexiones mente/cuerpo que usted debe considerar. El estrés prolongado debido a presiones en el hogar, el trabajo, o proveniente otras fuentes puede contribuir a tener una presión sanguínea anormalmente alta y problemas circulatorios. Al igual que con otras enfermedades, los efectos varían de persona a persona. Algunas personas utilizan el estrés como motivador mientras que otros “explotan” ante el más mínimo problema. La forma en que usted maneja el estrés también influye en la forma que su sistema cardiovascular responde. Los estudios han demostrado que si el estrés le pone enojado o irritable, usted es más propenso a padecer una enfermedad del corazón o sufrir un ataque al corazón. Es un hecho que la manera en que usted responde al estrés puede ser un riesgo mayor para tener problemas del corazón que el fumar, tener la presión sanguínea alta o el colesterol alto.

## Una espiral en descenso

Entonces viene la depresión, el sentimiento persistente de tristeza y desesperación que puede aislarle del resto del mundo. En su forma más severa, vemos la depresión clínica, esta condición puede no solamente aumentar su riesgo de enfermarse del corazón, sino también empeorar una

condición existente.

Investigaciones demuestran que aproximadamente un 20 por ciento de las personas experimenta un episodio de depresión en su vida, la cifra aumenta entre personas con problemas del corazón. Estudios a largo plazo revelan que personas con diagnóstico de depresión clínica están dos veces más propensas a desarrollar enfermedad coronaria de las arterias o sufrir un ataque al corazón. Además, las personas con condiciones del corazón son tres veces más propensas a estar deprimidas en un momento dado que el resto de la población. Y las personas felices tienen niveles saludables de fibrinogen y cortisol en su sangre, haciéndoles menos vulnerable a las enfermedades del corazón y otros padecimientos.

Si se deja sin tratar, la depresión puede ponerle en un riesgo substancialmente mayor de sufrir un ataque al corazón o derrame. Es un hecho que las personas clínicamente depresivas son dos veces más propensas a sufrir un ataque al corazón por tanto tiempo como diez años después del primer episodio depresivo.

La lucha por salir adelante

La depresión puede también complicar la recuperación de un ataque al corazón, apoplejía o de un procedimiento invasivo como una cirugía de corazón abierto. El golpe de enfrentar la muerte tan de cerca se añade al prospecto de una larga recuperación, al igual que el miedo a que otro evento, potencialmente más serio, pudiera ocurrir sin aviso. El resultado es muchas veces sentimientos de depresión, ansiedad, aislamiento y una auto-estima disminuida. De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), hasta un 65 por ciento de pacientes coronarios con historial de ataques al corazón experimentan varias formas de depresión. Aunque estas emociones no son inusuales, se deben atender lo más pronto posible. Una depresión severa puede complicar el proceso de recuperación y hasta empeorar su condición. Se ha demostrado que una depresión prolongada en pacientes con enfermedad cardiovascular contribuye a otros ataques del corazón y apoplejías en el futuro.

Sin tratar, la depresión le pone en un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón o apoplejía

Lo que usted puede hacer

Aunque la enfermedad del corazón es una condición seria que requiere un constante monitoreo, usted puede hacer muchas cosas para reducir su riesgo de padecer problemas cardiovasculares y poder vivir una vida plena, activa, aún si usted sufre un ataque al corazón. ·◆Hable con su doctor/a. No hay dos personas iguales y algunos tratamientos o estrategias para reducir los riesgos pueden ser inadecuados o hasta dañinos si usted hace mucho muy rápido. ·◆Evite, si es posible, tratar de arreglar todos los problemas a la misma vez. En su lugar, enfóquese en cambiar un hábito a la vez (i.e. hábitos de alimentación, estilo de vida sedentario). Establezca un objetivo inicial razonable y trabaje para lograrlo. ·◆No ignore los síntomas de la depresión. Sentimientos

de tristeza o vacío, pérdida de interés en actividades de la vida diaria o en actividades placenteras, pérdida de energía o desórdenes del sueño o de comer son solamente algunos de los síntomas de aviso. Si estos persisten por más de dos semanas, discuta estos sentimientos con su doctor del corazón. Usted podría beneficiarse de un tratamiento con la colaboración de su doctor y un psicólogo. ·◆Identifique las fuentes de estrés en su vida y busque formas de reducir y manejar las mismas. Ver un profesional como un psicólogo para aprender a manejar el estrés no solamente le ayuda para prevenir enfermedades del corazón, sino también para aligerar la recuperación de un ataque al corazón cuando se utiliza en conjunto con programas de ejercicios estructurados y otros cambios intensivos de estilos de vida. ·◆Busque el apoyo de amistades, familia y asociados del trabajo. Hábleles acerca de su condición y lo que pueden hacer para ayudarle. El apoyo social es particularmente crítico para sobreponerse a sentimientos depresivos y de desolación durante la recuperación de un ataque al corazón. ·◆Si usted se siente abrumado/a ante el reto de manejar conductas asociadas a la enfermedad del corazón, consulte un/a psicólogo/a cualificado/a. El o ella le puede ayudar a desarrollar estrategias personales para establecer y lograr metas razonables para mejora su salud, al igual que utilizar estos logros para conseguir otros objetivos más ambiciosos. Un psicólogo puede ayudar a clarificar el diagnóstico de depresión y trabajar con el médico para diseñar un programa de tratamiento apropiado.

The American Psychological Association Practice Directorate gratefully acknowledges the assistance of Sara Weiss, Ph.D., and Nancy Molitor, Ph.D., in developing this fact sheet.

Traducción al Español: Ivonne  
Hawayek, MA Asociación de  
Psicología de Puerto Rico

**(c) Copyright 2004 American Psychological Association**