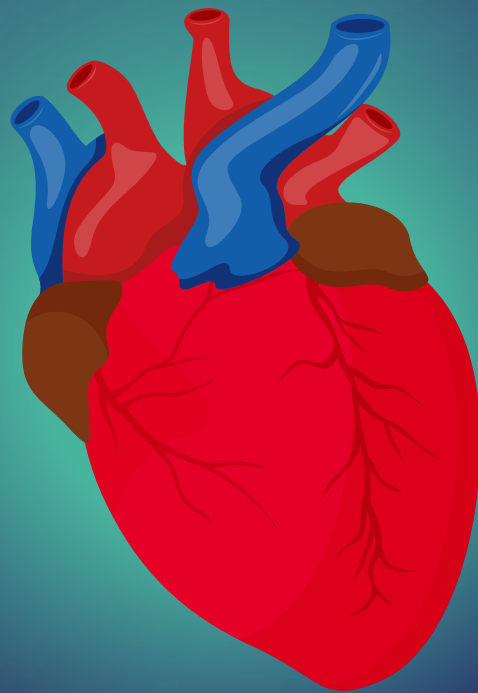


Relación entre

EL ESTRÉS

y las enfermedades

CARDIACAS



DOCTOR
AL INSTANTE



1

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Cuando te sientes estresado, tu cuerpo libera una hormona conocida como **cortisol**. Los niveles altos de cortisol pueden aumentar la presión arterial, el azúcar en sangre, los triglicéridos y el colesterol. Estos aspectos son **factores de riesgo potenciales** para las enfermedades del corazón, que son la principal causa de muerte en mujeres y hombres.

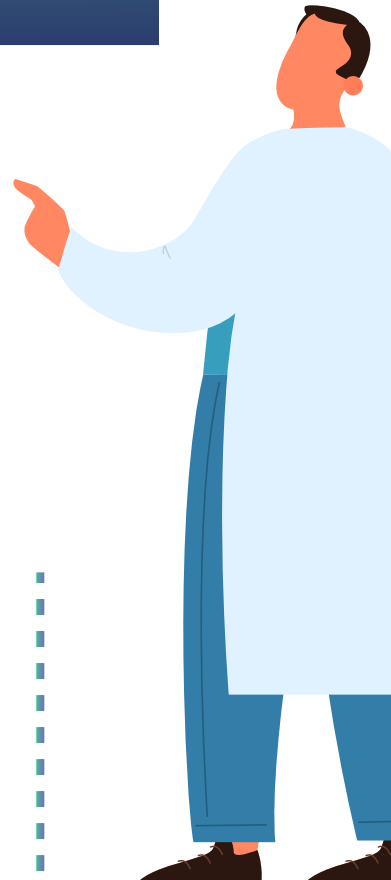
2

AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Cuando uno está estresado, el cuerpo libera varias hormonas, lo que aumenta la presión arterial y hace que los vasos sanguíneos se estrechen y el corazón lata más rápido.



DOCTOR
AL INSTANTE





3

MALA CIRCULACIÓN

El aumento de la presión sanguínea ejerce una mayor presión sobre las paredes de las venas. El estrés prolongado o crónico agrava estos problemas. Las investigaciones indican que las personas de 40 años o más que no hacen mucho ejercicio, tienen sobrepeso o padecen diabetes son más propensas a experimentar una mala circulación sanguínea.



4

LATIDOS IRREGULARES

El estrés puede provocar arritmias, que son trastornos del ritmo cardíaco que hacen que el corazón lata demasiado rápido, lentamente o de forma irregular. El estrés y otros problemas de salud mental pueden empeorar estos síntomas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) afirman que la fibrilación auricular es una de las arritmias cardíacas más tratadas.



DOCTOR
AL INSTANTE

5

ATAQUES CARDIACOS

Las investigaciones médicas afirman que el estrés puede provocar niveles elevados de presión arterial, aumentando el riesgo de infarto y ataque al corazón. Así como la probabilidad de que una persona adopte malos hábitos de salud que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la falta de actividad física, comer en exceso y fumar.



6

INFARTO

El estrés puede provocar diversas complicaciones cardíacas, como una mala circulación en el propio corazón, que hace que éste no reciba suficiente oxígeno o sangre. El estrés a largo plazo también puede influir en el proceso de coagulación de la sangre del cuerpo, haciendo que la sangre sea más pegajosa, lo que aumenta el riesgo de ictus.



DOCTOR
AL INSTANTE





CAMBIOS

en el estilo de vida



DOCTOR
AL INSTANTE

Reduce el estrés

Hay numerosos cambios en el estilo de vida que puede hacer para ayudar a su corazón. Algunas de las formas más eficaces de reducir el estrés son:

Haga ejercicio con regularidad

El ejercicio puede minimizar los sentimientos de estrés y la ansiedad. El ejercicio ayuda a reducir las hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina. La actividad física también estimula la creación de endorfinas en el cuerpo, que son sustancias químicas que actúan como elevadores del estado de ánimo y analgésicos naturales.



Come bien

Una dieta adecuada también afecta a tu salud física y mental. Una dieta equilibrada ayuda al cuerpo a reparar las células dañadas y favorece un sistema inmunitario sano, proporcionando la energía necesaria para hacer frente a los factores de estrés. Las investigaciones demuestran que ciertos alimentos, como las verduras y las grasas omega-3, pueden controlar los niveles de cortisol.



DOCTOR
AL INSTANTE

Dar prioridad al autocuidado

Otra forma de controlar el estrés y mejorar la salud en general es dar prioridad al autocuidado. Puedes reservar un tiempo cada día para disfrutar de una actividad y desconectar. El autocuidado es diferente para cada persona, pero puede incluir hacer yoga, leer, tomar un baño, caminar al aire libre o encender una vela.

Practica la atención plena

Practicar la atención plena ayuda a anclarse en el presente y a frenar el estrés o los pensamientos ansiosos. La terapia cognitiva basada en la atención plena es una forma eficaz de centrarse en el momento presente. La atención plena puede minimizar las respuestas al estrés y puede reducir la presión arterial.

Minimizar el consumo de cafeína

Minimizar el consumo de cafeína puede ayudar a minimizar la ansiedad y el estrés. El consumo de altos niveles de cafeína puede empeorar el estrés y alterar su patrón de sueño, lo que puede causar más complicaciones con el estrés.



DOCTOR
AL INSTANTE





DOCTOR
AL INSTANTE

Haz de ti

UNA PRIORIDAD