

Maneja tu estrés para reducir el riesgo de enfermedades al corazón

MILAGRO SOSA

Directora Médica de Abbott

Solo un 8% de las mujeres en Chile percibe la enfermedad cardiovascular como una de las principales causas de muerte, pese a ser más vulnerables que los hombres a esta afección, según un estudio publicado en la Revista Chilena de Cardiología.

En Chile, las mujeres y hombres tienen una desconcertante estadística en común: las enfermedades cardiovasculares están siendo la principal causa de muerte en ambos sexos, según indica el Ministerio de Salud. Si bien hombres y mujeres comparten esta realidad, las causas y los efectos de las enfermedades cardíacas son diferentes para estos grupos.

Existe una fuerte conexión entre los niveles de estrés y la enfermedad cardíaca, lo que hace a las mujeres más vulnerables en comparación con los hombres. Pese a ello, persiste una baja percepción del riesgo de la enfermedad cardiovascular como principal causa de muerte y problema de salud en mujeres chilenas, de acuerdo con un estudio publicado en la Revista Chilena de Cardiología, lo que dificulta la prevención.

Las mujeres en Chile tienden a reportar mayores niveles de estrés y ansiedad que los hombres. Según el último estudio Termómetro de la Salud Mental, realizado por la Universidad

Católica y la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), tres de cada 10 mujeres encuestadas mostraron síntomas moderados a leves de ansiedad, mientras que solo 1,5 de cada 10 hombres declaró sentirlos. Y de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón (AHA), las mujeres expuestas a estresores, tienen un mayor riesgo de ataque cardíaco. En el largo plazo, el estrés aumenta los niveles de la hormona cortisol e incrementa en el tiempo el riesgo de enfermedad cardíaca en mujeres, asegura Clínica Mayo. Cuando estos factores llevan hacia un ataque cardíaco, los síntomas puedes ser diferentes entre hombres y mujeres. Si bien ambos reportan dolor durante un ataque cardíaco, es más probable que las mujeres manifiesten otros síntomas como mareos, debilidad o ansiedad.

Siempre consulta con tu profesional de salud si te estás sintiendo superada o estás teniendo dificultad para manejar tu estrés. Aquí hay tres actividades diarias que te pueden ayudar:

1. Hacer ejercicio y más ejercicio. Las mujeres, al igual que los hombres, declaran el ejercicio y el escuchar música como sus principales métodos para aliviar el estrés, de acuerdo con un estudio de la Asociación Americana de Psicología, (APA por sus siglas en

inglés). Cualquiera sea tu velocidad, ya sea escuchando música clásica durante una caminata, o escuchando rock pesado mientras corres, combina música y ejercicio para relajarte y apagar las sensaciones que te estén abrumando.

2. Tranquiliza tu mente. Clínica Mayo sugiere agregar yoga y meditación a tu lista de actividades para aliviar el estrés. Además de utilizar tu energía física y mental para lograr paz en el cuerpo y en la mente, la práctica de yoga normaliza la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y los niveles de estrés. Toma un momento para desenchufarte, respirar profundo y despejar tu mente.

3. Socializa. Las mujeres son más proclives a sentirse relajadas con actividades sociales, como compartir tiempo con amigos o su familia. La cercanía social y el sentido de la pertenencia disminuyen significativamente el estrés. Sé proactiva en llegar a quienes amas para tener apoyo y participar en actividades que conectan a las personas en torno a intereses en común. Abrir tu corazón a otros puede ayudar a protegerlo.

Estos son solo algunos de los caminos que puedes tomar para reducir el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, pero al final del día, necesitas encontrar lo que funciona mejor para ti y tu corazón.