

La depresión aumenta significativamente el riesgo de infarto, ACV e insuficiencia cardíaca

La depresión, una condición que muchas veces pasa desapercibida -manifestándose en cansancio persistente, insomnio, irritabilidad o falta de motivación- está asociada con patrones de estrés crónico, inflamación sostenida y un deterioro progresivo de la capacidad de adaptación de los vasos sanguíneos. Esto explica en parte su impacto en la salud del corazón.

Según especialistas, el problema se agrava porque alrededor de ocho de cada diez personas con depresión no reciben diagnóstico ni tratamiento oportuno, lo que puede dejar un alto riesgo cardiovascular sin ser detectado durante años.

El tema fue desarrollado en un artículo recientemente publicado en Infobae.

El Consenso de la Sociedad Argentina de Cardiología (Sac) identifica a la depresión -junto con el estrés, la ansiedad, la soledad y el aislamiento social- como factores de riesgo cardiovascular modificables cuya detección debería formar parte de la práctica



» **El vínculo entre salud mental y salud cardíaca ya no es considerado solo una hipótesis, sino una preocupación clínica respaldada por evidencia científica.**

clínica habitual. Además, el Consenso Clínico 2025 de la Sociedad Europea de Cardiología subraya que la relación entre mente y cora-

zón es bidireccional: la depresión incrementa el riesgo de enfermedad cardiovascular y, a su vez, las enfermedades cardíacas favore-

cen la aparición o cronificación de la depresión.

Los médicos consultados señalan que la presencia simultánea de depresión y enfermedad cardiovascular está vinculada a peor calidad de vida, mayor riesgo de hospitalización y menor supervivencia, lo que hace imprescindible un enfoque integral que combine atención física y emocional.

30%
y 50% más probabilidad de sufrir eventos cardiovasculares graves como infarto de miocardio, accidente cerebrovascular (ACV) o insuficiencia cardíaca tiene las personas que sufren depresión

Asimismo, las mujeres presentan el doble de casos de depresión que los hombres, atribuible a factores hormonales y a la sobrecarga de múltiples roles en la vida cotidiana, lo que las puede colocar en una situación de mayor vulnerabilidad cardiovascular.

Expertos insisten en que la integración de la salud mental en la atención cardiológica no es una moda, sino una necesidad basada en evidencia, con el potencial de transformar el cuidado de pacientes y mejorar de forma significativa sus resultados de salud.