

Fecha: 10-08-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general

Pág. : 12
Cm2: 844,8
VPE: \$ 1.015.478

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Título: **Nutrir cuerpo, mente y espíritu: hábitos como protectores de la salud cardiovascular y vida**



Error al crear la imagen

“ Nuestra salud mental y emocional afecta directamente al cuerpo, en especial al corazón y sistema circulatorio. ”

Marcia Stuardo, psicóloga Centro de Vida Saludable UdeC

El estrés

es un factor de riesgo cardiovascular.

Atención plena y meditación

han mostrado beneficios en la salud cardiovascular.

Salud mental para el corazón

Como se debe nutrir el cuerpo, también se debe nutrir la mente y el espíritu para cuidar al corazón y bienestar integral. Los hábitos de autocuidado mental y emocional son determinantes de la salud que se deben reconocer y valorar.

“Nuestra salud mental y emocional afecta directamente al cuerpo, en especial al corazón y sistema circulatorio”, sostiene Marcia Stuardo, psicóloga clínica y de la salud del CVS UdeC. Para bien o mal, puede proteger y controlar, o aumentar riesgos y empeorar condiciones.

Al respecto, destaca que estados emocionales placenteros junto a la autorregulación emocional habitual protege la salud cardíaca, al contribuir a reducir los niveles de estrés y favorecer el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del organismo en general.

Y explica que estados emocionales displacenteros, ansiedad y estrés activan una fase de alerta que lleva a elevar niveles de cortisol y adrenalina para hacer frente a situaciones, y gatillan mecanismos fisiológicos con manifestaciones físicas. Si se mantienen se expresan en síntomas y riesgos de ECV (o empeoramiento) como presión arterial elevada, alteración del ritmo cardíaco, inflamación sistémica y debilitar el sistema inmune. “Además, niveles de estrés o un estado emocional persistente puede generar que el corazón trabaje más y al extremo”, afirma.

El impacto es bidireccional. El estado de la salud cardiovascular afecta a la mental y emocional. La psicóloga cuenta que se ha visto que personas con antecedentes de hipertensión o infartos desarro-

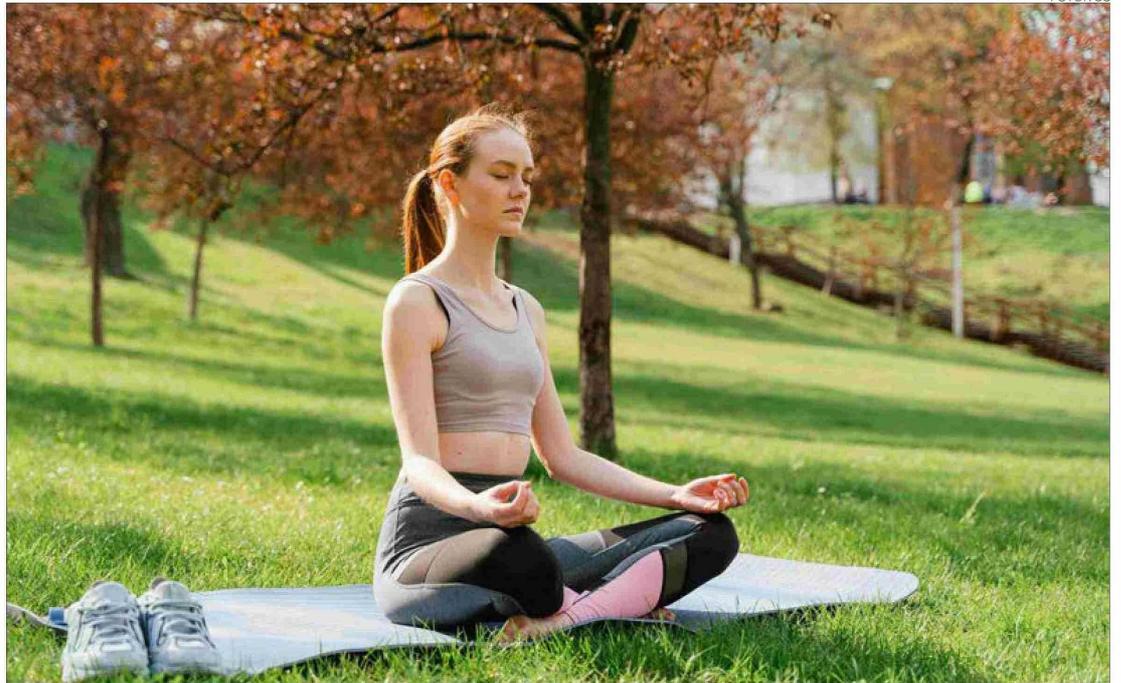


FOTO: JCC

llan cuadros de ansiedad, miedo a recaídas y síntomas depresivos que afecta su calidad de vida e incluso la adherencia a tratamientos y cambios de hábitos beneficiosos.

“Si se suman hábitos poco saludables como alimentación inadecuada, consumo elevado de alcohol o tabaco, incluso sedentarismo, se puede empeorar la salud tanto cardiovascular como mental”, advierte. “Cuidar al corazón permite una mejor salud mental, que a su vez permite una mejor salud cardiovascular si nos sentimos con nivel de bienestar aceptable”, manifiesta.

Prácticas de autocuidado

A través de distintas acciones se puede contribuir al autocuidado mental y emocional y así beneficiar la salud del corazón e integral, reduciendo los niveles de estrés o emociones displacenteras y aumentando los estados placenteros y de bienestar.

La psicóloga menciona que “fortalecer los vínculos con otros, tener un propósito y practicar la auto-compasión y tratarnos con amabilidad pueden ayudar a gestionar mejor situaciones estresantes y afrontar de manera más saludable los desafíos del día a día”. Así se

puede reducir el impacto de eventos percibidos como estresantes.

Marcia Stuardo también resalta que disfrutar pasatiempos y ocio dentro de las rutinas son pilares del autocuidado que permiten regular el estrés cotidiano y fomentar emociones placenteras como calma y motivación. Darse espacio y tiempo de realizar una actividad que guste de forma regular permite gozar sin presiones de resultados y desconectar de la vorágine diaria para conectar con la propia esencia e intereses, desde jardinear y leer libros hasta oír música o ver películas.

Y distintas prácticas -intenciona-

das- que han evidenciado grandes beneficios. “Actividades vinculadas al mindfulness o atención plena han demostrado que pueden disminuir niveles de estrés, presión arterial y niveles de cortisol, y fortalecer el sistema inmune y mejorar la variabilidad del ritmo cardíaco, siendo un elemento protector para la salud cardiovascular. Y se ha visto también que genera un impacto positivo en la gestión del estrés en enfermedades crónicas, destaca. Y añade que prácticas de meditación, respiración consciente, caminatas o baños de bosque permiten hacer una pausa consciente dentro del ajetreado ritmo de vida y conectar con la calma para reducir la ansiedad y estrés.

El descanso e higiene de sueño para tener uno suficiente en cantidad y calidad que se realmente reparador para la mente y el cuerpo es otro pilar fundamental del estilo de vida sana

Desde allí, la psicóloga enfatiza que las estrategias integrales son más significativamente beneficiosas al unir los efectos de distintas acciones.

Por eso un estilo de vida saludable debe abordar actividades y hábitos de las distintas dimensiones para promover el bienestar integral, cuidar desde el corazón a la mente y desde la mente al corazón.

Más allá de elegir alimentos

La elección responsable de alimentos es clave para seguir una alimentación sana y cardioprotectora. Hay que privilegiar los de alto valor nutricional, de origen natural y/o con menor cantidad de ingredientes; se deben restringir los nutrientes críticos y productos ultraprocesados que son los que contienen más de 5 ingredientes y muchos de estos son aditivos, explica la nutricionista Fernanda Carrasco.

Aunque elegir es sólo una parte, la calidad de la alimentación se construye con una sinergia de hábitos. La experta en promoción de la salud define como fundamental generar rutinas saludables con horarios regulares para comer, que deben ser acorde a necesidades individuales y constantes para favorecer la autorregulación del apetito sin

“picoteos”. Pueden ser 5 comidas diarias como la recomendación general, o no.

La preparación es también crucial. Hay técnicas que podrían alterar y reducir la calidad de los alimentos considerados saludables como freír en aceite, mientras los métodos de cocción más saludables son horno, vapor, plancha o freidoras de aire. Y añadir especias y hierbas aromáticas para condimentar y sazonar permite reducir el consumo de sal.

“Es importante mantener un equilibrio nutricional, evitando tanto el exceso como la restricción calórica extrema. Ninguno de los dos extremos es saludable, y lo más sostenible a largo plazo es encontrar un punto que sea realista, nutritivo y adaptado a nuestras necesidades personales”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl