

Técnicas de control

## Hipertensión, estrés y emociones negativas

La actividad laboral se asocia a incrementos en los valores medios de presión arterial que pueden o no atravesar el umbral de hipertensión.

Las situaciones vitales y el estrés pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de la hipertensión arterial. Estos factores psicológicos se suman a otros factores como el tabaquismo, o a los derivados de la dieta, como el exceso de colesterol o la ingesta de sal.

Ante esta realidad, Suplemento Salud les trae a sus lectores una serie de puntos clave para tener en cuenta a modo de prevención y control de la hipertensión.

### El estrés crónico puede provocar hipertensión a través de múltiples vías:

- Aumentando el gasto cardíaco de origen simpático
- Disminuyendo la actividad vagal
- Aumentando los niveles de catecolaminas
- Potenciando el sistema renina angiotensina aldosterona
- Disminuyendo la sensibilidad del reflejo barorreceptor.

### Repercusión del estrés laboral en la hipertensión

La actividad laboral se asocia a incrementos en los valores medios de presión arterial que pueden o no atravesar el umbral de hipertensión.

Se ha comprobado que la respuesta puede ser diferente en hombres y mujeres trabajadores. Mientras que el varón se ve más afectado por las demandas profesionales y situaciones de agresividad o ira contenidas, la mujer, sobre todo si es además madre de familia, presentaría mayor respuesta al estrés doméstico que al que manifestaba durante el trabajo.

Algunos subgrupos de personas con antecedentes familiares de hipertensión podrían resultar más sensibles al efecto del estrés y contribuir éste al desarrollo de hipertensión en el futuro.

### Influencia de las emociones en la hipertensión: ansiedad

Determinados rasgos psicossociales como la variabilidad emocional negativa, que suele acompañarse de menor satisfacción social, mayor percepción de estrés diario, rasgos de ansiedad y síndrome depresivo suelen asociarse a una mayor respuesta de presión arterial y frecuencia cardíaca ante las emociones negativas percibidas a lo largo del día. La ansiedad es un síntoma muy frecuente en la sociedad actual. Sin embargo, a pesar de su alta prevalencia a menudo tarde en establecerse su relación con una variedad de síntomas somáticos dirigidos a diferentes órganos y aparatos: cefalea tensional, síndrome del colon irritable, dolor torácico atípico, fibromialgia, síndrome premenstrual...

Los pacientes hipertensos pueden experimentar ansiedad al ser conscientes de su diagnóstico. Muchas personas experimentan reacciones negativas al saberse hipertensas. Unos minutos antes



se encontraban perfectamente y se sabían sanos y al comunicarles que sus cifras de presión arterial están elevadas se desmoronan por pasar a engordar las listas de 'enfermos crónicos'. Se cierra así un círculo vicioso de ansiedad, respuesta hipertensora de estrés, más ansiedad que a veces cuesta mucho romper.

La presión arterial aumenta en las personas que experimentan crisis de angustia. La ansiedad sobre hipertensión provoca más

hipertensión, y la hipertensión sobre la ansiedad provoca más ansiedad.

### Las técnicas de control de estrés para controlar la presión arterial: la relajación

La relajación es una técnica de autocontrol del sistema nervioso que puede ser utilizada como ayuda para el control de la hiper-

tensión arterial. Los individuos pueden relajarse voluntariamente en distintas situaciones de su vida personal o profesional, lo cual favorece una disminución de la presión arterial por reducción de la activación del sistema nervioso autónomo. Pero no puede considerarse como la única herramienta para el manejo de la hipertensión.

Fuente: [www.psicocardiologia.com.ar](http://www.psicocardiologia.com.ar)

Si pensás en la **VIDA**  
Pensá en **DONAR**  
Tus órganos.



**cucai**  
Río Negro

Sarmiento 547 - Viedma  
Tel 02920 427748



### Laboratorio BIOGAMMA

Análisis Clínicos | Determinaciones Hormonales  
Estudios de Fertilidad | Marcadores Oseos y Tumorales  
Metabolismo Fosfocálcico

• Clara M. Bratulich

Bioquímica Especialista en  
Endocrinología Ginecológica y Reproductiva

• Sandra N. Colombo

Bioquímica

Dorrego 532 Viedma // Te/Fax 02920 422411  
E-mail: [biogamma86@speedy.com.ar](mailto:biogamma86@speedy.com.ar)