El estrés crónico y el corazón

El estrés emocional y físico tiene un impacto negativo en el corazón y en el sistema vascular. El estrés agudo sucede de repente; el estrés crónico se extiende por un período de tiempo más prolongado. Las hormonas del estrés (las **catecolaminas**, incluida la **epinefrina**, que también se conoce como adrenalina) tienen efectos perjudiciales si el corazón está expuesto a niveles elevados de las mismas durante un tiempo prolongado. El estrés puede producir el aumento de la demanda de oxígeno del cuerpo, un espasmo de los vasos **coronarios** (del corazón) e inestabilidad eléctrica en el sistema de conducción del corazón.

Se ha demostrado que el estrés crónico aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que hace que el corazón funcione con más fuerza para producir el flujo de sangre necesario para las funciones corporales. Los aumentos prolongados de la presión arterial, también observados en la **hipertensión esencial** (presión arterial alta no relacionada con el estrés), son perjudiciales y pueden derivar en **infarto de miocardio** (ataque cardíaco), insuficiencia cardíaca, ritmos cardíacos anormales y accidente cerebrovascular.

La edición de JAMA del 10 de octubre de 2007 contiene un artículo sobre los efectos del estrés laboral crónico en el corazón y el sistema cardiovascular.

TIPOS COMUNES DE ESTRÉS CRÓNICO

- Dificultades familiares y conyugales
- Problemas financieros
- Estrés laboral
- Enfermedades físicas o mentales
- Trabajo con turno rotativo u horario de trabajo nocturno
- Estrés escolar, especialmente cuando se combina con obligaciones laborales y familiares
- Abuso de sustancias, incluidos tabaco y alcohol
- Atención de los padres mayores, a menudo combinada con la crianza de los hijos
- Soledad

EFECTOS CARDÍACOS DEL ESTRÉS CRÓNICO

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Aumento de la presión arterial
- Ritmos cardíacos anormales
- Aumento de la demanda de oxígeno
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar

PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

- Incorpore algún tipo de ejercicio todos los días.
- Siga una dieta saludable rica en frutas, hortalizas y granos integrales.
- No fume.
- Consuma alcohol solamente con moderación.
- Los momentos de tranquilidad, la meditación, la oración, la lectura, el yoga y las técnicas de relajación, incluida la biorretroalimentación, pueden ayudar a controlar el estrés.
- Familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden ofrecer el apoyo necesario. Conversar sobre los problemas puede ayudarle a expresar sus sentimientos y reducir el conflicto.
- Si está enfermo del corazón, su médico podrá prescribirle medicación para ayudar a reducir la frecuencia cardíaca y controlar el ritmo cardíaco anormal.

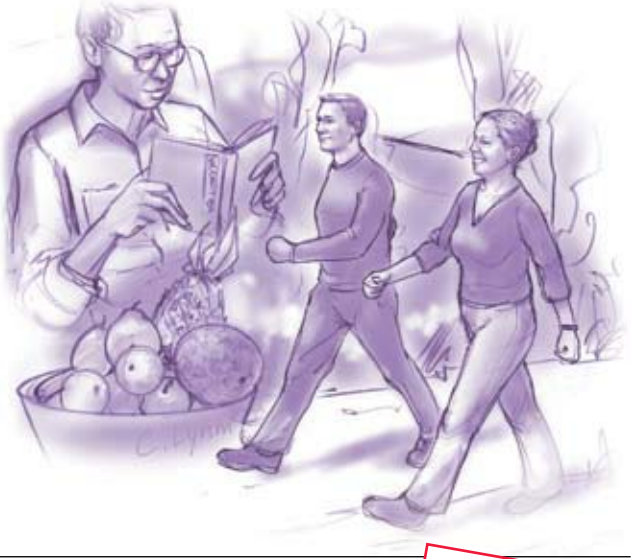
Fuentes: Instituto Nacional Cardíaco, Pulmonar y Sanguíneo (National Hearth, Lung, and Blood Institute); Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) www.americanheart.org
- Instituto Nacional Cardíaco, Pulmonar y Sanguíneo (National Heart, Lung, and Blood Institute) www.nhlbi.nih.gov

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al índice de Hojas para el Paciente (Patient Page) del sitio web de *JAMA* en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español. En la edición del 18 de julio de 2007 se publicó una Hoja para el Paciente sobre el estrés emocional agudo y el corazón, y en la edición del 20 de agosto de 2003 se publicó una Hoja para el Paciente sobre los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca.



Janet M. Torpy, MD, Redactora
Cassio Lynm, MA, Ilustrador
Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 203/259-8724.

JAMA
COPIA PARA SUS PACIENTES