

El estrés durante Navidad y los riesgos de un ataque al corazón

Escrito por dominicanoahora
Miércoles, 21 de Diciembre de 2011 10:09



La época navideña trae fiestas y alegría, pero también puede traer emociones fuertes y situaciones estresantes. Las demandas de preparativos, viajes, visitantes y compras navideñas pueden causar más estrés de lo acostumbrado.

El enlace entre estrés y problemas cardiovasculares ha sido documentado. Pero, ¿qué podemos hacer para minimizar el estrés y disfrutar las fiestas con nuestros familiares y amigos?



“Es bueno estar consciente de que estos días pueden ser retadores para nuestra salud, especialmente la salud del corazón”, dice el Dr. Jorge Trejo, cardiólogo en la Clínica Mayo en Jacksonville, Florida. “Se ha observado un alza en muertes por muchas razones alrededor de los días de Navidad y Año Nuevo, pero especialmente por ataques al corazón y accidente cerebrovascular”.

Observar buenos hábitos durante todo el año nos ayuda a reducir la probabilidad de sufrir complicaciones durante las fiestas. Algunas sugerencias para cuidarnos son:

- Continuar el uso de medicamentos, especialmente durante viajes
- Controlar el consumo de azúcares y golosinas
- Moderar el consumo de alcohol
- Usar menos sal
- Hacer ejercicios
- Relajarse
- Inmunizarse contra la influenza, pues ha mostrado reducir el riesgo de ataques cardiacos.

El estrés durante Navidad y los riesgos de un ataque al corazón

Escrito por dominicanoahora
Miércoles, 21 de Diciembre de 2011 10:09

“Las fiestas son una época de cambios en la rutina, y esto afecta nuestra nutrición y nuestro consumo de alcohol”, apunta el Dr. Trejo. “También tendemos a esforzarnos en continuar haciendo tareas aún cuando nos sentimos mal, y no buscamos ayuda pensando que los síntomas se van a componer solos – es precisamente a éstos síntomas a los que debemos prestar atención”.

Por ejemplo, es importante reconocer los síntomas de un ataque al corazón en nosotros mismos o en un familiar. El síntoma clásico de presión en el pecho no siempre se presenta claramente. A veces, el síntoma principal es dificultad en respirar o fatiga. También puede experimentarse dolor leve en otras partes del cuerpo como la mandíbula, el cuello o los brazos. En algunos casos, la persona siente dolor en la espalda, entre los omoplatos. Otras veces no es dolor, sino una sensación de llenura en el abdomen o indigestión.

Según el Dr. Trejo, cualquiera de estos síntomas persistentes debe indicarnos que es necesario buscar ayuda. Mientras más pronto se reconozcan los síntomas, tanto de un ataque al corazón como de un accidente cerebrovascular, mejor oportunidad tenemos de minimizar el daño.

“Es muy importante buscar ayuda médica temprana porque se puede evitar mayor daño al músculo del corazón con la debida atención médica a tiempo”, dice el Dr. Trejo.

La buena noticia es que prestando atención a nuestro cuerpo podemos tomar acción y evitar mayores complicaciones. También debemos tener en cuenta que aun teniendo factores de riesgo, incluyendo un historial familiar de problemas cardiovasculares, es posible modificar el estilo de vida para mantenernos saludables el mayor tiempo posible – especialmente durante las festividades de Navidad.

Consejos para mantenernos saludables y reducir el estrés durante las fiestas navideñas:

Sea realista: Las fiestas no tienen que ser perfectas o iguales a las del año pasado. Según las familias van cambiando y creciendo, las tradiciones también van cambiando. escoja algunas tradiciones familiares que se pueden preservar y esté abierto a crear algunas nuevas. Si algún familiar no puede estar presente, busque nuevas formas de compartir, por medio de Internet, fotos o videos.

El estrés durante Navidad y los riesgos de un ataque al corazón

Escrito por dominicanoahora

Miércoles, 21 de Diciembre de 2011 10:09

Eche las diferencias a un lado: Trate de aceptar a familiares y amigos tal como son. Simpatice con aquellos que se sientan tristes o molestos, seguramente estén sintiendo estrés navideño.

Manténgase dentro del presupuesto: Decida cuánto gastar antes de salir de compras. No intente comprar la felicidad con una montaña de regalos. Busque alternativas como donar dinero a nombre de un ser querido, o comenzar un intercambio de regalos entre la familia.

Planifique con tiempo: Aparte algunos días específicos para hacer sus compras, hornear, visitar amigos y otras actividades que desee realizar. Eso le evitará ajetreo y decisiones apresuradas. No se olvide de conseguir ayuda con preparativos y con la limpieza después de la fiesta.

Aprenda a decir no: Decir que sí cuando debía haber dicho que no puede hacerle sentir resentido y sobrecargado. Sus amigos y familiares comprenderán si usted no puede participar en todo.

No abandone sus hábitos saludables: No permita que se le pase la mano haciendo o comiendo demasiado. Coma una merienda antes de actividades para evitar comer todo lo que le ofrezcan. Continúe durmiendo y haciendo ejercicios como de costumbre.

Tome un descanso: Separe tiempo para usted. Pase 15 minutos solo y sin distracciones, o haga una caminata corta para relajarse. Busque actividades sencillas que le ayuden a aclarar su mente, reducir estrés y restaurar su paz interior.

No dude en buscar ayuda: Si a pesar de intentar mantener la calma se siente agobiado, deprimido o simplemente no se siente bien físicamente, busque ayuda profesional. Cuídese usted mismo para que un problema de salud física o mental no interrumpa sus deseos de disfrutar la época.