



L'estrès és una **resposta fisiològica de l'organisme** enfront del que cadascú pot considerar una agressió externa o estressor. Aquesta resposta pot provocar **alteracions orgàniques com cansament, mal de cap, depressió, etc.** Encara s'està estudiant, però els investigadors pensen que **l'estrès pot empitjorar les malalties del cor.**

➔ Com es relaciona l'estrès i la malaltia cardiovascular?:

S'han descobert diverses raons per les quals l'estrès pot afectar el cor:

- Les situacions estressants incrementen **la freqüència cardíaca i la pressió arterial**, augmentant la necessitat d'oxigen del cor.
- En el moment d'estrès, **el sistema nerviós allibera més hormones** (principalment adrenalina). Aquestes hormones augmenten la pressió arterial, la qual cosa pot fer malbé la capa interior de les artèries. En cicatritzar-se les parets de les artèries, aquestes es poden endurir o augmentar en gruix, facilitant així l'acumulació de placa.
- L'estrès també **augmenta la concentració de factors de coagulació a la sang**, augmentant així el risc que es formi un coàgul. Els coàguls poden obstruir totalment una artèria ja parcialment obstruïda per placa i ocasionar un atac de cor.
- L'estrès també **pot contribuir a altres factors de risc**. Per exemple, una persona que pateix estrès pot menjar més del que deu per reconfortar-se, pot començar a fumar, o pot fumar més del normal.

➔ Síntomes d'alarma :



- **Dolors** freqüents de **cap, musculars i viscerals.**
- **Fatiga** habitual. **Insomni.**
- **Augment** de la **temperatura** corporal.
- **Sudoració** continua.
- **Molèsties gastrointestinals** (diarrea, indigestió).
- **Granellada.**
- **Sequedat** de la **boca i la gola.**
- **Alimentació excessiva.**
- **Consum** de tòxics.
- **Tics nerviosos, irritabilitat, pànic, dèficit de concentració i memòria, pors, fòbies, mal humor, sensació de fracàs...**
- **Disfunció sexual.**
- **Problemes laborals i conducta antisocial.**

➔ Com podem lluitar contra l'estrès?

Es pot parlar de **dos tipus de tractaments**:

Farmacològic: Davant d'estrès agut, els metges poden recórrer a la prescripció farmacològica de betabloquejants, antidepressius, ansiolítics i hipnòtics.

No farmacològic: El seu objectiu és **millorar la qualitat de vida mitjançant la millora del benestar físic**, a través de:

- **Exercici físic.** Adequat per al **control de l'estrès**, i per evitar altres factors de risc, com l'obesitat, la hipertensió arterial, el colesterol alt. Per a persones no entrenades, amb factors de risc o malaltia cardiovascular, es recomana fer **exercici físic dinàmic**, com la **natació**, la **bicicleta** o la **marxa**, que exerciten grups musculars amplis durant llargs períodes de temps.
- **Psicoteràpia, tècniques de relaxació o respiració i meditació.** Cada dia, més professionals de la salut reconeixen els beneficis de tècniques com el ioga, el taitxí o el pilates, que han demostrat la seva utilitat per reduir l'estrès i millorar la pressió arterial, la circulació i el sistema immunitari.
- **Dormir suficient.** Per a la renovació cel·lular cal dormir **no menys de 7 hores al dia**. L'estrès és la primera causa d'insomni o mala qualitat del son. Hi ha multitud d'opcions per millorar-ne la qualitat, com les tècniques de relaxació.
- **Alimentació.** És fonamental portar una **dieta equilibrada rica en verdures, fruites i fibra**, i baixa en greixos i sucres. Cal limitar el consum de tabac, cafè i alcohol, ja que aquestes substàncies són potenciadores d'estrès.



La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Pla General d'Activitats Preventives 2019