



El **estrés** es una **respuesta fisiológica del organismo** frente a lo que cada uno puede considerar una agresión externa o estresor. Esta respuesta puede **provocar alteraciones orgánicas como cansancio, dolor de cabeza, depresión**, etc. Aún se está estudiando, pero los investigadores creen que **el estrés puede empeorar las enfermedades del corazón**.

➔ ¿Cómo se relaciona el estrés y la enfermedad cardiovascular?:

Se han descubierto varias razones por las cuales el estrés puede afectar al corazón:

- Las situaciones estresantes **aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial**, aumentando la necesidad de oxígeno del corazón.
- En momentos de estrés, **el sistema nervioso libera más hormonas** (principalmente adrenalina). Estas hormonas aumentan la presión arterial, lo cual puede dañar la capa interior de las arterias. Al cicatrizarse las paredes de las arterias, éstas pueden endurecerse o aumentar en grosor, facilitándose así la acumulación de placa.
- El estrés también **aumenta la concentración de factores de coagulación en sangre**, aumentando así el riesgo de que se forme un coágulo. Los coágulos pueden obstruir totalmente una arteria ya parcialmente obstruida por placa y ocasionar un ataque al corazón.
- El estrés también **puede contribuir a otros factores de riesgo**. Por ejemplo, una persona que sufre de estrés puede comer más de lo que debe para reconfortarse, puede comenzar a fumar, o puede fumar más de lo normal.

➔ Síntomas de alarma:



- **Dolores** frecuentes de **cabeza, musculares y viscerales.**
- **Fatiga** habitual. **Insomnio.**
- **Aumento** de la **temperatura** corporal.
- **Sudoración** continua.
- **Molestias** **gastrointestinales** (diarrea, indigestión).
- **Sarpullidos.**
- **Sequedad** de la **boca** y la **garganta.**
- **Alimentación** **excesiva.**
- **Consumo** de **tóxicos.**
- **Tics** nerviosos, **irritabilidad**, pánico, **déficit** de **concentración** y memoria, **miedos**, fobias, **mal humor**, **sensación** de **fracaso....**
- **Disfunción** **sexual.**
- **Problemas** **laborales** y **conducta** **antisocial.**

Plan General de Actividades Preventivas 2019

➔ ¿Cómo podemos luchar contra el estrés?:

Se puede hablar de **dos tipos de tratamientos**:

Farmacológico: Ante estrés agudo, los médicos pueden recurrir a la prescripción farmacológica de betabloqueantes, antidepresivos, ansiolíticos e hipnóticos.

No farmacológico: Su objetivo es **mejorar la calidad de vida mediante la mejora del bienestar físico**, mediante:

➤ **Ejercicio físico.** Adecuado para el **control del estrés**, y para evitar otros factores de riesgo, como la obesidad, la hipertensión arterial, el colesterol alto.. Para personas no entrenadas, con factores de riesgo o enfermedad cardiovascular, se recomienda la realización de **ejercicio físico dinámico**, como la **natación**, la **bicicleta** o la **marcha**, que ejercitan amplios grupos musculares durante largos periodos de tiempo.



➤ **Psicoterapia, técnicas de relajación o respiración y meditación.** Cada día, más profesionales de la salud reconocen los beneficios de técnicas como el yoga, el taichí o el pilates, que han demostrado su utilidad para reducir el estrés y mejorar la presión arterial, la circulación y el sistema inmunológico.



➤ **Sueño suficiente.** Para la renovación celular es preciso dormir **no menos de 7 horas al día**. El estrés es la primera causa de insomnio o de mala calidad del sueño. Existen multitud de opciones para mejorar su calidad, como las técnicas de relajación.



➤ **Alimentación.** Es fundamental llevar una **dieta equilibrada rica en verduras, frutas y fibra**, y baja en grasas y azúcares. Se debe limitar el consumo de tabaco, café y alcohol, pues estas sustancias son potenciadoras de estrés.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2019