

El estrés y su corazón



CARDIOVASCULAR
RESOURCES
Mercy Medical Center
1112 12th Ave. East, St. Louis, MO 63104 • TEL. 314-467-1071

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



El estrés se refiere a la manera en el que su cuerpo responde a cualquier cambio. El sufrir de estrés no es siempre malo.

Lo más importante es aprender a mantener el estrés bajo control. Las personas a veces sienten estrés cuando tienen problemas en sus trabajos, o al pelear con su familia o amistades, y también cuando sienten que están solas.

Todas las personas sienten estrés de vez en cuando. Pero cada persona reacciona al estrés de distinta manera. Por ejemplo, ciertas personas pueden sentirse con bastante estrés cuando manejan, mientras otras personas pueden sentirse relajadas.

¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY SINTIENDO ESTRÉS?

Las señas más comunes del estrés incluyen:

- Patrones fuera de lo normal al dormir, como la inhabilidad para poder dormir o sentir una necesidad enorme de dormir.
- Cambios de humor
- Llanto frecuente
- Falta de energía

continúa

- Patrones fuera de lo normal al comer, como comer demasiado o la pérdida de apetito.
- Sentirse enojado, asustado, nervioso o impotente.

¿CÓMO PUEDE EL ESTRÉS AFECTAR MI CORAZÓN?

El estrés puede afectar su cuerpo en varias formas. Cuando está bajo mucho estrés, sus músculos se ponen tensos, su presión arterial sube, y su corazón late más rápidamente. Todo esto hace que su corazón se esfuerce mucho.

Estudios indican que existe una relación entre el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y los factores que frecuentemente causan el estrés. Pero nadie sabe con seguridad si el estrés es una causa directa de las enfermedades cardíacas. Aún así, se sabe que el estrés nos expone a otros riesgos que sí causan enfermedades cardíacas como la presión arterial alta, niveles de colesterol elevados, fumar, la sobrealimentación, y la falta de ejercicio.

El estrés es un problema serio para las personas que ya sufren de enfermedades del corazón. Las personas con enfermedades cardíacas pueden sufrir de dolor en el pecho cuando se sienten con estrés. También si tiene las arterias obstruidas puede que su corazón no reciba la sangre extra que su cuerpo requiere cuando está bajo mucha tensión. Esto puede causar que su corazón no reciba la cantidad adecuada de oxígeno que necesita.

¿CÓMO PUEDO REDUCIR LA CANTIDAD DE ESTRÉS QUE SIENTO?

Hace sentido reducir el estrés en su vida. Usted puede lograr esto haciendo las siguientes cosas:

- Respire profundamente. Esto ayuda a relajar sus músculos.
- Cierre sus ojos y descanse.
- Piense en cosas agradables que lo relajan.

continuación

- Haga ejercicio.
- Salga a dar una caminata.
- Coma saludablemente. Limite los alimentos con grasa, azúcar y sal.
- Hable de sus problemas con un amigo para desahogarse.
- Haga cambios en su vida y evite las cosas que le causan el estrés.
- Cambie su manera de pensar. ¡Concéntrese en los aspectos positivos de su vida!

Hable con su equipo de cuidados médicos o con su doctor para que le den sugerencias de cómo controlar el estrés en su vida.

NOTAS: