



Corazón

Vínculo entre depresión y cardiopatía



La salud mental afecta a nuestro corazón más de lo que creemos. Los pacientes que sufren de depresión tienen más probabilidades de desarrollar aterosclerosis y experimentar eventos cardíacos importantes (como infarto agudo de miocardio) en comparación con la población general.

Las personas diagnosticadas con depresión pueden tener una presión arterial alta e incontrolada, frecuencia cardíaca elevada, mayores niveles de inflamación y aglutinación de las plaquetas de la sangre, lo que provoca coágulos.

Quienes tienen una salud mental y emocional alterada son más propensos a adoptar conductas que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas como: llevar una alimentación poco saludable, subir de peso, fumar, beber alcohol en exceso y no practicar suficiente ejercicio.

Además, la depresión y ansiedad afectan negativamente la adherencia a tratamiento de medicación. Por lo tanto, su reconocimiento temprano y tratamiento brindan la oportunidad de mejorar tanto la salud mental como física.

■ ¿Cómo reconocer síntomas depresivos?

Algunos de ellos son:

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de él
- Dificultad para concentrarse
- Aumento o pérdida de peso
- Pérdida de placer en actividades regulares
- Cansancio y falta de energía
- Falta de apetito sexual
- Sentimientos culpa, desesperanza o abandono



■ ¿Cómo tener una buena salud mental y cardíaca?

Mantenerse física y mentalmente sano es bueno para tu corazón. Una buena alimentación, actividad física y otras conductas saludables pueden también prevenir o reducir la depresión.

■ TIPS para tener una buena salud y cardíaca mental:

- Solicita una hora con un especialista en salud mental si te sientes deprimido.
- Si te han diagnosticado un problema cardíaco, habla con tu médico sobre cualquier sentimiento depresivo que percibas
- Realiza actividad física con regularidad para mejorar tu estado de ánimo y mantener los vasos sanguíneos fuertes
- Sigue una dieta saludable
- No fumes
- Busca apoyo o contención en tu familia y amigos.

Es importante recalcar que NO todas las personas con depresión desarrollan problemas al corazón. Así como NO todos los enfermos cardíacos sufren de depresión.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Freedland KE, Carney RM, Lenze EJ, Rich MW. Psychiatric and psychosocial aspects of cardiovascular disease. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Bhatt DL, Solomon SD. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. 12th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022:chap 99.
- Pivato CA, Chandiramani R, Petrovic M, et al. Depression and ischemic heart disease. Int J Cardiol. 2022;364:9-15.
- Rome D, Sales A, Leeds R, et al. A Narrative Review of the Association Between Depression and Heart Disease Among Women: Prevalence, Mechanisms of Action, and Treatment. Curr Atheroscler Rep. 2022;24(9):709-720.
- Burg MM. Depression and Heart Failure: What Then Must We Do?. JACC Heart Fail. 2022;10(4):263-265.
- Heart disease and depression. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000790.htm>



BienestarSAVAL tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR