

## Las Afecciones Cardíacas: La Conexión Entre la Mente y el Cuerpo

En lo que respecta a los asuntos médicos de su corazón, su mente puede ser su mejor amigo o su peor enemigo. Lo que usted piensa y siente, y la manera en que usted maneja esos sentimientos, pueden repercutir en su salud física de innumerables maneras.

La conexión entre su estado de ánimo y el estado de su corazón es compleja. Algunos efectos son directos y muy claros. Otros son menos directos pero potencialmente de igual magnitud. Los siguientes son algunos de los factores emocionales cuya influencia en su salud cardíaca se considera más probable:

### El estrés

Se trata de la respuesta natural del cuerpo a los peligros, también llamada reacción de lucha o huida. En la edad de piedra, el hombre posiblemente la usó para reaccionar rápidamente al enfrentarse con un tigre de dientes de sable. En la actualidad, la podemos experimentar cuando alguien se nos atraviesa en pleno tráfico, o cuando nos ponemos nerviosos antes de pronunciar un discurso.

En este caso no hay ningún eslabón perdido entre la mente y el cuerpo. Cuando a usted le invade el miedo o la ira (o ambos), se produce un aumento repentino de adrenalina que va a dar a su corazón. Le aumenta la presión arterial, se le tensan los músculos y se contraen sus vasos sanguíneos. Sus plaquetas ahora se adhieren más entre sí, lo cual aumenta la coagulabilidad sanguínea (en caso de que ese tigre de dientes de sable lo alcance). El ritmo cardíaco se acelera y consume más oxígeno—lo cual ejerce presión en las arterias coronarias. Si dichas arterias no pueden transportar suficiente sangre al corazón, usted podría sentir angina o dolor en el pecho.

Una vez pasado el peligro o la emoción, su cuerpo se relaja. O por lo menos debería relajarse. Si a usted le es difícil eliminar la tensión que la causan las crisis y frustraciones de la vida diaria, podría estar poniendo en peligro su corazón con un estrés de bajo nivel pero constante. No está claramente establecido si esta forma de estrés es una causa directa de afecciones cardíacas, pero puede ser un factor contribuyente. Es por eso que el control del estrés forma parte esencial de los programas de rehabilitación cardíaca.

### La depresión

La depresión clínica (con síntomas tales como tristeza persistente, fatiga e insomnio) constituye un grave peligro para los pacientes cardíacos. Es muy traicionera porque generalmente no es diagnosticada ni tratada. El Instituto Nacional de Salud Mental estima que, en un año determinado, una de cada tres personas que han sobrevivido un ataque cardíaco sufren de una depresión seria.

Los estudios realizados indican que la depresión supone para el paciente un mayor riesgo de sufrir un segundo ataque cardíaco y de quedar más incapacitado. Podría provocarlo, en parte, al actuar directamente sobre el cuerpo de la misma manera que el estrés—haciendo que las plaquetas se adhieran entre sí, por ejemplo. Los efectos indirectos son más fáciles de detectar. Los pacientes deprimidos están menos motivados que los psicológicamente sanos a seguir las instrucciones de los

médicos, enfermeras y otros profesionales. Es mucho más probable que abusen del alcohol, que coman lo que no deben y que no duerman lo suficiente.

### La soledad

El aislamiento social no es en sí una enfermedad emocional, pero contribuye a causar otras, tales como la depresión, que pueden aquejar a los pacientes cardíacos. Así como la depresión puede obstaculizar la recuperación, el respaldo emocional de familiares y amigos puede facilitarla.

### La hostilidad

La ira que usted siente puede estar matándolo, señalan los investigadores que han estudiado la relación que existe entre el riesgo cardíaco y los sentimientos hostiles. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo por científicos suecos permitió determinar que tanto el aislamiento social como la ira reprimida disminuyen la capacidad del corazón para variar su ritmo en respuesta al estrés diario. De acuerdo con un estudio que abarcó a casi 13,000 participantes, publicado en el año 2000 en la revista *Circulation*, las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco eran casi tres veces mayores entre las personas con mayor propensión a la ira que aquellas que reaccionaban con más serenidad. En otro estudio publicado en 2002 en *Archives of Internal Medicine*, los estudiantes de medicina con temperamentos irascibles tenían una predisposición tres veces mayor a contraer una cardiopatía prematura y cinco veces mayor a sufrir un infarto prematuro que sus colegas que mantenían la calma al estar sometidos a estrés.

La relación entre la ira y las enfermedades cardíacas también puede ser indirecta, pero no por ello menos real. Aquellas personas que alimentan sentimientos de desconfianza y resentimiento hacia otros probablemente estén contribuyendo también al aislamiento que dificulta su recuperación.

Por Tom Gray  
© 2001 Lifescape