

La Tensión Nerviosa: Tal Vez no Pueda Evitarla, Pero sí Controlarla

A menos que usted pueda decir que nunca se enfurece ni se preocupa, y que no tiene plazos que cumplir, ni ninguno de los demás motivos posibles de estrés de la vida cotidiana—¿y quién puede decir semejante cosa?—de vez en cuando sufrirá de tensión nerviosa. ¿Es esto malo para su corazón? Las investigaciones no dan una respuesta definitiva. Un estudio de científicos canadienses mostró que pacientes cardíacos sometidos a mucho estrés no reaccionaban tan bien como otros a las medicinas para la angina y los dolores en el pecho. La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) (AHA) dice que los pacientes con insuficiencia cardíaca deben tomar medidas para reducir y controlar la tensión nerviosa y no someter sus corazones a esfuerzos excesivos.

¿Causa realmente el estrés las afecciones cardíacas? La ciencia todavía no ha llegado a una conclusión al respecto. La AHA dice que “los datos actuales todavía no respaldan recomendaciones concretas acerca de la reducción del estrés como terapia comprobada para las enfermedades cardiovasculares.”

Pero la manera en que usted encara las situaciones estresantes puede influir en los resultados, particularmente si, por lo general, reacciona ante ellas de una forma que contribuye a las emociones físicamente dañinas, tales como la hostilidad crónica. El control de la tensión no consiste en evitarla, sino más bien en aprender a controlar sus efectos periódicos.

Cuando uno maneja mucho, siempre hay alguien que se le atraviesa en el tránsito, y le produce una fuerte dosis de adrenalina, debida al susto o la ira. Algunos pueden tranquilizarse rápidamente y volver a su estado físico normal. Otros permanecen en un estado de irritación por el incidente. Pueden incluso agrandar la cuestión al mencionar el incidente a otros que comparten esa hostilidad, y que la agrandan aún más con sus propias historias.

Cuando ocurre un paro cardíaco, el músculo cardíaco es debilitado, y el paciente debe tener cuidado de no hacerlo trabajar más de lo necesario. De modo que en este caso es importante reducir los síntomas físicos del estrés—un corazón que late violentamente y una respiración difícil—tanto como sea posible. Si bien puede ser imposible evitar toda tensión, usted podrá ajustar sus actividades de manera de evitar causas de estrés, tales como el tránsito de horas pico o largas horas de trabajo.

Se recomiendan los grupos de apoyo, que ayudan a enfrentar los factores emocionales de las afecciones cardíacas, desde la tensión hasta la ira y la ansiedad. Uno de los más grandes y conocidos es Mended Hearts (Corazones reparados) (www.mendedhearts.org), que tiene cientos de organizaciones locales en todo el país, y miles de voluntarios dispuestos a visitar nuevos pacientes cardíacos.

Por Tom Gray
© 2000-06 Lifescape