

El peso del estrés: ¿cómo afecta tu corazón y cómo protegerlo?

Luis Félix Duany Almira
Iliannis Yisel Roa Bruzón
Yeminia Valle

El corazón es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, y cuando deja de recibir suficiente sangre, pueden ocurrir problemas graves, como un infarto o una angina inestable aguda. Este tipo de emergencia médica se conoce como síndrome coronario agudo (SCA), y es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Lo que muchas personas no saben es que el estrés, esa sensación de estar constantemente preocupado o bajo presión, puede ser un factor importante que contribuye a estos problemas del corazón [1].

¿Se te olvidan cosas de forma constante o no te concentras? ¿Duermes poco o te levantas a las 3 de la mañana y ya no puedes conciliar el sueño? ¿Tienes cambios

en tu apetito? ¿Estás de mal humor o cansado constantemente? ¿Tienes dolores musculares? ¿Tienes problemas digestivos? ¿Has perdido la motivación para hacer tus actividades cotidianas? Estos pueden ser síntomas de estrés [2].

El estrés no solo nos afecta emocionalmente, también tiene efectos físicos que pueden dañar nuestro corazón; cuando estamos estresados, nuestro cuerpo libera hormonas que, si bien son útiles en situaciones de emergencia, pueden volverse dañinas cuando se mantienen en niveles altos durante mucho tiempo. Estas pueden aumentar la inflamación y afectar el funcionamiento de nuestros vasos sanguíneos, creando como un caldo de cultivo para el desarrollo de problemas cardíacos graves. Asimismo, vivir en entornos estresantes, como en ciudades ruidosas y contaminadas, puede empeorar estos efectos [1].

Además, se ha encontrado que la ansiedad y la depresión son mucho más comunes en personas con SCA que en la población general, afectando su calidad de vida y aumentando las probabilidades de complicaciones graves. Estos individuos a menudo enfrentan altos niveles de ansiedad y depresión, sentimientos que no solo hacen que la recuperación sea más difícil, sino que también pueden aumentar el riesgo de que ocurran más problemas cardíacos en el futuro [3].

Entender cómo el estrés y la salud mental afectan nuestro corazón es crucial para aprender a cuidar mejor de nosotros mismos y prevenir problemas más serios. Veamos un poco más allá en este tema y exploremos algunas recomendaciones para mantener tu corazón sano.

El impacto del estrés en la salud cardiovascular

El estrés es una parte inevitable de nuestras vidas, sin embargo, cuando se convierte en algo constante, puede tener serias consecuencias para nuestra salud, especialmente para el corazón. Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo

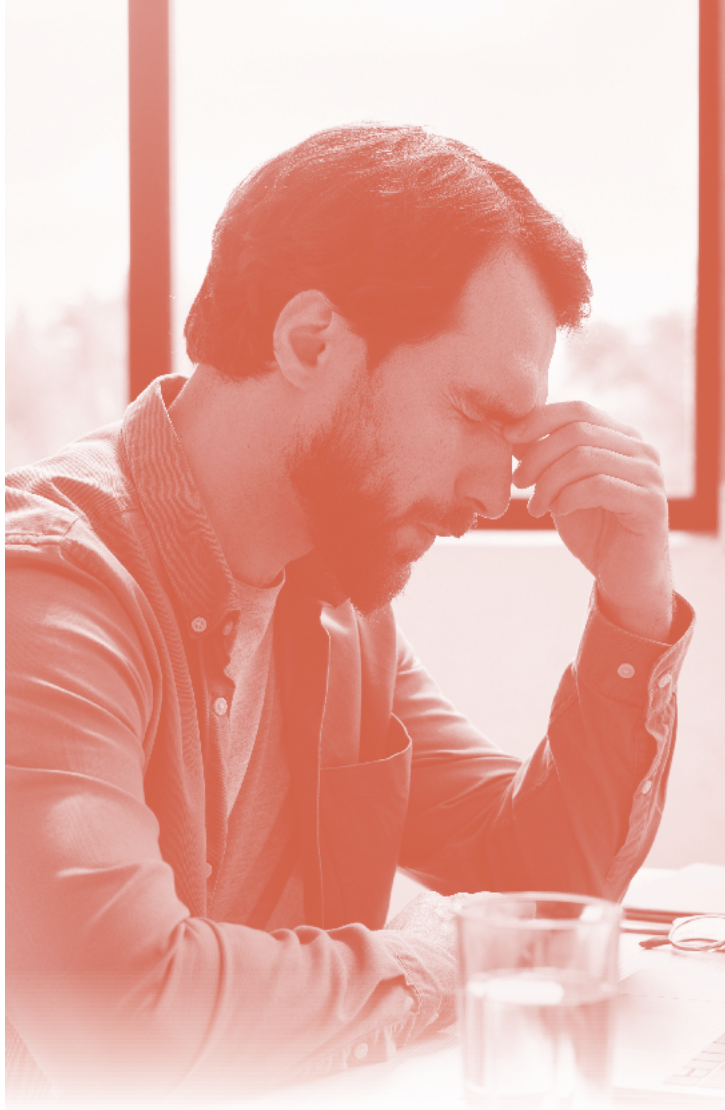
libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que son útiles en situaciones de emergencia, pero cuando el estrés se mantiene a lo largo del tiempo, estas hormonas pueden hacer que nuestros vasos sanguíneos se vuelvan más rígidos, dificultando el flujo de sangre y aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, como el SCA [4].

El estrés también puede causar inflamación en el cuerpo, una respuesta natural a infecciones o lesiones. No obstante, cuando la inflamación se convierte en algo crónico debido al estrés, puede dañar las arterias y contribuir a la acumulación de placas de grasa, que pueden bloquear el flujo de sangre al corazón y aumentar el riesgo de un ataque cardíaco [4].

Además, el estrés crónico puede desregular nuestro sistema nervioso, manteniendo el corazón en un estado constante de alerta, que puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de problemas cardíacos. Entre los factores que contribuyen a este estado se encuentran el estrés laboral o los problemas en las relaciones personales, los cuales pueden elevar significativamente el riesgo de hipertensión arterial e infarto, especialmente para personas con trabajos muy demandantes o con poca autonomía. Conflictos maritales o el cuidado de un ser querido también pueden aumentar la tensión y, con ello, el riesgo de enfermedades del corazón [4].

Estrés oxidativo y su papel en el síndrome coronario agudo

El estrés, tanto emocional como físico, tiene efectos profundos a nivel celular que se manifiestan a través del estrés oxidativo y la inflamación crónica, dos procesos que están interrelacionados y que juntos contribuyen a la formación de placas en las arterias. Cuando las células están sometidas a estrés prolongado, generan radicales libres en exceso, lo que provoca un desequilibrio que daña las células arteriales. Este daño facilita la acumulación de grasa en las paredes arteriales, un proceso acelerado por la inflamación crónica que el propio estrés pro-



mueve. La inflamación persistente no solo agrava el daño celular, sino que también alimenta el proceso de acumulación de placas, lo que incrementa significativamente el riesgo de obstrucción arterial y problemas cardíacos graves como el síndrome coronario agudo (SCA) [1,4]. De esta forma, ambos procesos actúan de manera sinérgica, amplificando los efectos negativos del estrés en el sistema cardiovascular.

Ansiedad y depresión en pacientes con síndrome coronario agudo

Cuando alguien sufre un SCA, es común que enfrente ansiedad y depresión. Estos trastornos no solo afectan la calidad de vida, sino que pueden complicar la recuperación del corazón. La ansiedad crónica mantiene el cuerpo en un estado de alerta constante, lo que eleva la presión arterial y la frecuencia cardíaca, aumentando el riesgo de un nuevo infarto [5].

De manera similar, la depresión es común en quienes han sufrido un SCA. Esta puede disminuir la motivación para seguir tratamientos médicos o adoptar estilos de vida saludables, lo que agrava la condición cardíaca y empeora la depresión, creando un círculo vicioso [3].

Factores ambientales y su influencia en el estrés y la salud cardíaca

El entorno en el que vivimos también influye en nuestra salud cardíaca, por ejemplo, el acceso a espacios verdes, como parques y jardines, reduce significativamente los niveles de estrés. Estos entornos naturales no solo ofrecen un lugar para relajarse, sino que también fomentan la actividad física, esencial para un corazón sano [4].

Por otro lado, vivir en ciudades densamente pobladas, con altos niveles de ruido y contaminación, puede aumentar el estrés y, por ende, el riesgo de desarrollar SCA. La planificación urbana que incluya más espacios verdes y reduzca la contaminación es una herramienta poderosa para mejorar la salud pública y reducir las enfermedades cardíacas [4].

Recomendaciones para manejar el estrés y proteger el corazón

Dado el impacto del estrés en la salud cardíaca, es fundamental aprender a manejarlo. La actividad física regular es una de las maneras más efectivas de combatir el estrés, mejorando tanto la salud cardiovascular como reduciendo los niveles de hormonas del estrés en el cuerpo. No es necesario ser un atleta; actividades moderadas como caminar o nadar pueden hacer una gran diferencia [4].

Mantener una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras y granos enteros, también ayuda a reducir el estrés oxidativo y mejorar la salud en general, de la mano con limitar el consumo de alimentos procesados, lo cual es igualmente importante para prevenir la inflamación [4].

Practicar técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda ayuda a mantener el estrés bajo control, reduciendo la presión arterial y mejorando la función cardíaca. Además, buscar apoyo emocional hablando con amigos, familiares o un profesional de la salud mental es crucial para manejar el estrés y proteger tanto la salud mental como la física [5].

Conclusiones

El estrés es parte de nuestras vidas, pero comprender su impacto en la salud del corazón es crucial para tomar medidas que protejan nuestro bienestar. El estrés te puede sacar de una situación de peligro, pero si no lo sabes manejar puede afectar tu salud. Implementar buenos hábitos suena a cliché, pero mejorará tu salud cardiovascular. Una buena alimentación, ejercicio, horas de sueño adecuadas para la edad, cuidar la salud emocional, técnicas de meditación y pequeños descansos en actividades rutinarias pueden otorgar grandes beneficios. Haz una pausa en tu vida, respira y cuídate; tomar conciencia plena de nuestro cuerpo ayuda en el ámbito físico y emocional.

Aunque estos consejos son útiles, siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de hacer cambios significativos en nuestro estilo de vida, especialmente si padecemos alguna condición o enfermedad, por lo que este contenido debe servir como orientación, mas no como una pauta de tratamiento estricta; la valoración por un profesional es indispensable en cada caso. Tu corazón merece el mejor cuidado posible, y con la información adecuada, puedes tomar decisiones informadas para protegerlo.

Referencias

1. Elendu C, Amaechi DC, Elendu TC, Jingwa KA, Okoye OK, Fiemotonghan BE, Chirinos GA, Agada D, John Okah M, Adebayo OD, Dang K, Egbunu E, Alabi OS, Nasre VS, Yadav CP, Badru MD. Relationship between stress and coronary artery disease: A comprehensive review. *Medicine*. 2024;103(5):e37066. Disponible en: <https://doi.org/10.1097/md.00000000000037066>
2. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Awosika AO, Ayers D. Physiology, stress reaction. *StatPearls*; 2024. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
3. Zhang G, Cui J, Zhang X, Chair SY, Liu W, Liu YJ, Cheng YX, Liu Q, Yang BX, Zou H. Relationships between disease severity, psychological stress, and health-related quality of life among patients with acute coronary syndrome: mediation of illness perception. *European Journal of Cardiovascular Nursing: Journal of the Working Group on Cardiovascular Nursing of the European Society of Cardiology*; 2024. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvae030>
4. Franklin BA, Rusia A, Haskin-Popp C, Tawney A. Chronic stress, exercise and cardiovascular disease: Placing the benefits and risks of physical activity into perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(18):9922. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189922>
5. Mejía PJC, Cassano PD, Morón PD, Reátegui MD, Navarrete KM, Córdova-Mendoza P. Prevalence of anxiety and depression in patients with acute coronary syndrome: systematic review and meta-analysis. *The Pan African Medical Journal*. 2023;46. Disponible en: <https://doi.org/10.11604/pamj.2023.46.91.41792>

Luis Félix Duany Almira Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. Doctorado en Genética Humana, CUCS, UdeG.

Iliannis Yisel Roa Bruzón Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, CUCS, UdeG. Doctorado en Genética Humana, CUCS, UdeG.

Yeminia Valle Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, CUCS, UdeG.

Contacto: yeminia.valle@academicos.udg.mx