

# El estrés emocional agudo y el corazón

Experimentar estrés emocional o físico causa un aumento de la frecuencia cardíaca, una elevación de la presión arterial y la liberación de las hormonas del estrés. Todo esto genera una carga de trabajo mayor para el corazón, que puede ser peligrosa. El estrés puede causar un ataque cardíaco, la muerte súbita cardíaca, insuficiencia cardíaca o **arritmias** (ritmos cardíacos anormales) en personas que, incluso, pueden no saber que tienen enfermedad cardíaca. Las personas que tienen insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad coronaria, arritmias conocidas u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos deben evitar el estrés emocional siempre que sea posible y deben aprender a manejar los efectos del estrés. El esfuerzo físico excesivo y el estrés emocional pueden causar problemas tanto en hombres como en mujeres, pero las mujeres parecen ser particularmente susceptibles a desarrollar problemas cardíacos ante el estrés emocional. Consulte a su médico acerca de las limitaciones en la actividad física o el ejercicio vigoroso si usted tiene una enfermedad cardíaca.

La edición de *JAMA* del 18 de julio de 2007 incluye un artículo acerca del estrés emocional agudo y sus efectos en el corazón.

## EFFECTOS DEL ESTRÉS EN EL CORAZÓN

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Aumento de la presión arterial
- Liberación de **catecolaminas** (hormonas del estrés, incluida la epinefrina, que también se conoce con el nombre de adrenalina) de las glándulas suprarrenales
- Aumento de la demanda de oxígeno del cuerpo (una tasa metabólica temporalmente más alta)
- Menor umbral para los ritmos cardíacos anormales, incluida la taquicardia ventricular, la fibrilación ventricular y la fibrilación auricular. La inestabilidad eléctrica del corazón hace que sea más fácil que se produzcan estos ritmos cardíacos anormales.
- Espasmo de los vasos sanguíneos **coronarios** (del corazón), que provoca **isquemia** (flujo sanguíneo inadecuado al corazón)

## CÓMO PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

- Evite situaciones que sepa le causarán estrés.
- Incorpore algún tipo de ejercicio todos los días.
- Haga una dieta saludable, con alto contenido de frutas, verduras y cereales integrales.
- No fume.
- Beba alcohol sólo con moderación.
- Los momentos de tranquilidad, la meditación, la oración, la lectura, el yoga y las técnicas de relajación (incluida la biorretroalimentación) pueden ayudar a manejar el estrés.
- Los familiares y amigos pueden brindar el apoyo que necesita. Hablar acerca de los problemas puede ayudar a reducir los conflictos y a expresar los sentimientos.
- Si tiene enfermedad cardíaca, su médico podrá recarle un **betabloqueante**, un tipo de medicamento que ayuda a reducir la frecuencia cardíaca y controlar los ritmos cardíacos anormales.

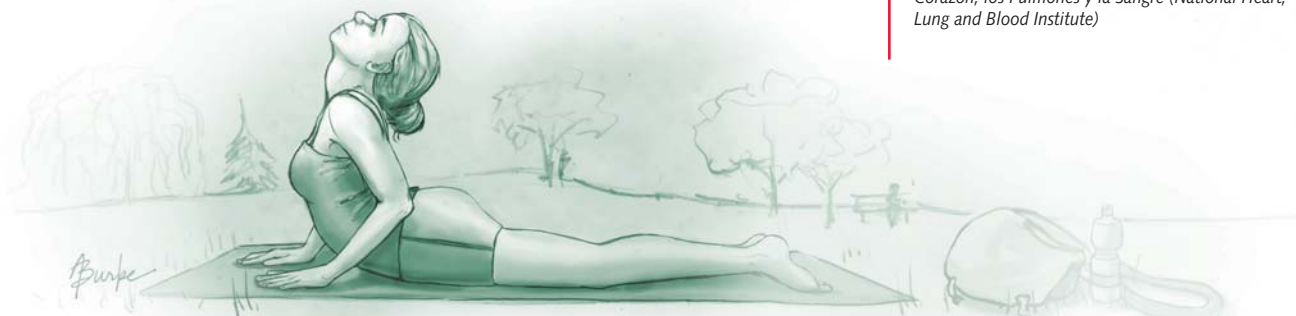
## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute) [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

## INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas para el Paciente de JAMA anteriores, diríjase al enlace Patient Page (Página para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español. Se ha publicado una Página para el Paciente sobre paro cardíaco en la edición del 4 de enero de 2006; otra sobre factores de riesgo de enfermedad cardíaca en la edición del 20 de agosto de 2003; otra sobre desfibriladores automáticos externos en la edición del 9 de agosto de 2006; y otra sobre cardioversores-desfibriladores implantables en la edición del 2 de mayo de 2007.

Fuentes: Asociación Americana del Corazón (American Heart Association); Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute)



Janet M. Torpy, MD, Redactora

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

Richard M. Glass, MD, Editor

La Página para el Paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta página con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para adquirir reimpresiones en gran cantidad, llame al 203/259-8724.

