Publicado en Madrid el 18/09/2023

El estrés emocional dispara el riesgo de infartos, según el doctor Manuel de la Peña

Cada cinco segundos se produce un infarto de miocardio en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud. En España, se producen más de 70.000 al año, de los cuales alrededor del 30% no llegan a tiempo al hospital por desconocimiento de los síntomas y una falta de respuesta rápida por parte del paciente. Hay evidencias científicas que identifican el estrés emocional como un factor de riesgo de infarto de miocardio

El doctor Manuel de la Peña, académico, profesor de cardiología y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social afirma que el estrés es un indicador fundamental del riesgo cardiovascular y en algunos estudios se observó que alrededor de un 10% de personas sanas, sin lesiones obstructivas en las arterias coronarias, están sufriendo infartos por una falta de control del estrés emocional.

El profesor de la Peña añade que el estrés obliga al corazón a trabajar más intensamente y existe un aumento significativo de riesgo de infarto durante las dos horas siguientes a un episodio relevante de crisis emocional. Y continúa afirmando que las emociones extremas y estresantes están aumentando el número de casos del "síndrome de corazón roto" que afecta temporalmente al corazón y que simula un ataque, ya que cursa con los mismos síntomas de dolor en el pecho y sensación de opresión.

Cuando un paciente tiene dolor u opresión en la parte central del pecho debido a una falta de riego en el músculo cardiaco (llamado dolor anginoso), la aplicación de spray de nitroglicerina sublingual (1-2 pulsaciones debajo de la lengua) ayuda a dilatar las arterias coronarias para mejorar el flujo sanguíneo, permitiendo que la sangre con oxígeno llegue al músculo cardíaco, con lo que el dolor y opresión en el tórax desaparecen o mejoran, según De la Peña.

Un estudio publicado en el Journal of the American Medical Association (JAMA) evaluó a más de 900 pacientes con enfermedad cardiovascular subyacente. Los participantes se sometieron a pruebas estandarizadas de estrés físico y mental para medir la presencia de isquemia miocárdica, una reducción significativa del flujo sanguíneo al corazón que puede provocar eventos cardiovasculares. Entre los pacientes con enfermedad coronaria estable, la presencia de isquemia inducida por estrés mental se asoció significativamente con un mayor riesgo de muerte cardiovascular o infarto de miocardio.

Asimismo, De la Peña subraya que los ciudadanos no se sienten vulnerables a pesar de que más del 50% sufren: hipertensión arterial (debe ser inferior a 130/80), niveles elevados de LDL colesterol (debe ser inferior a 70), lipoproteína (a) elevada (debe ser inferior a 50), sobrepeso-obesidad, diabetes, falta de ejercicio físico y tabaquismo, que unidos al estrés y una mala dieta, constituyen los factores de riesgo más relevantes de infarto.

En este sentido, el doctor hace una llamada de atención para que se adopten medidas como la

práctica de ejercicio físico, una caminata por la naturaleza, una dieta cardiosaludable (baja en grasas, azúcares y productos procesados), yoga, meditación, oración, mantener una actitud positiva, practicar técnicas de relajación y respiración profunda, hipnosis, mindfulness y socializar (por ejemplo, apuntarse a una escuela de baile, donde además de hacer ejercicio físico y mental escuchamos música). En definitiva, tener un pasatiempo estimulante que distraiga de las preocupaciones del día a día.

El profesor de la Peña finaliza señalando que los hábitos y estilos de vida saludables son determinantes en la prevención de infartos. Y así lo describió en su "Tratado del Corazón" (2010). De la Peña, además profesor de cardiología es director de la Cátedra del Corazón y Longevidad, Académico, doctor Cum Laude y escritor. Ha sido galardonado con la Insignia de Oro de la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) y con la Medalla de Bronce de la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI).

El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social es una institución independiente, donde han participado Premios Nobel, ministros de distintos signos políticos y diputados del Parlamento Europeo, entre otros.

Datos de contacto:
Honoralia
Comunicación
914118090

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Madrid

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es