

La fibrilación auricular cuadruplica el riesgo de ictus y duplica el riesgo de muerte

[Multimedia](#)

El estrés favorece la aparición de arritmias, insomnio, obesidad, tensión alta, apnea del sueño e incluso infartos, entre otras patologías. Tras una operación de corazón, el 20% de los pacientes vive un estrés post-traumático y un 20% sufre alteraciones psíquicas. La prevención de las enfermedades cardiovasculares y digestivas, tema central del Aula de Salud de Viamed Montecanal este miércoles en Zaragoza

El Patio de la Infanta de IberCaja en Zaragoza acogerá este miércoles, 12 de julio, a las 19,30 horas una nueva sesión del ciclo de charlas 'Aulas de Salud', que organiza el [Hospital Viamed Montecanal](#) en colaboración con Ibercaja, USJ y Grupo Piquer. Bajo el título "[Somos puro nervio: Prevención de las enfermedades cardiovasculares y digestivas](#)", los doctores Pedro Serrano, cardiólogo; Ireneo de los Mártires, especialista en Medicina Interna; y Juan Ignacio Pérez-Moreiras, cirujano cardiovascular, protagonizarán la charla con entrada libre hasta completar aforo.

El estrés tiene una afección muy directa en la salud. Puede provocar arritmias, elevar la tensión, producir infartos y está demostrado que está relacionado con factores de riesgo cardiovascular como pueden ser: la apnea del sueño, el insomnio o la obesidad. Además, el estrés negativo puede tener un impacto directo sobre el aparato digestivo.

"Hay que aprender a relajarse, controlar el estrés es muy importante. Debemos aprender a delegar, planificarnos, con horario y agenda", subraya el cardiólogo Pedro Serrano. "El estilo de vida actual, en el que vivimos hiperconectados, con extensas jornadas laborales, con escaso tiempo para comer y con un crecimiento en la ingesta de comida rápida, afecta a nuestra salud cardiovascular. Las patologías cardíacas con mayor prevalencia son la cardiopatía coronaria, la angina de pecho y el infarto de miocardio, así como las arritmias, destacando entre ellas la fibrilación auricular por prevalencia e importancia", añade.

"En la fibrilación auricular –explica-, resulta fundamental el diagnóstico precoz, ya que multiplica por cuatro el riesgo de ictus y puede multiplicar por dos el riesgo de muerte. Se trata de una arritmia que no da síntomas y que puede afectar a más del 10% de la población mayor de 75 años y hasta a un 25% de la población durante toda su vida. A pesar de ello, como el paciente no percibe nada, muchas veces no se diagnostica hasta que no se ha producido ya la insuficiencia cardíaca o el ictus", apunta Pedro Serrano. Para su diagnóstico, el especialista aboga por utilizar los nuevos dispositivos, como las tarjetas en las que el paciente -con únicamente posar los dedos sobre la misma- y mediante

una App en su móvil, puede realizarse un electrocardiograma en el momento en el que comience a percibir síntomas, o también como chequeo rutinario.

Estrés y aparato digestivo

El colon irritable, el estreñimiento y la dispepsia funcional son, entre otras muchas, algunas de las patologías digestivas en las que el estrés es un factor fundamental. “Aunque nuestra actividad diaria sea muy frenética, no debe interferir en una dieta saludable. Debemos hacer una correcta distribución de las comidas, realizando un mínimo de tres al día, si bien lo ideal sería hacer cinco, y dedicar tiempo a cada una de estas comidas. También recordar que la comida más importante del día es el desayuno, que debe ser la más rica a nivel energético, justo lo contrario de lo que solemos hacer”, explica Ireneo de los Mártires, especialista en medicina interna.

Además de la dieta, “debemos buscar tiempo para el ocio y para el ejercicio físico, factores que también influirán positivamente en la salud de nuestro aparato digestivo”, afirma Ireneo de los Mártires.

¿Y tras la cirugía cardíaca?

El cirujano cardiovascular Juan Ignacio Pérez-Moreiras, abordará en su intervención los ‘miedos’ habituales que padecen los pacientes tras una cirugía cardíaca. Según explica, tras la misma, “el 20% de los pacientes vive un estrés post-traumático, similar al de las víctimas de un accidente o de un atentado, un 20% sufre alteraciones psíquicas y un 60% de las personas operadas de corazón se dicen ansiosos después de la intervención”.

Toda cirugía –recuerda-, genera en cualquier persona ansiedad y estrés. “La práctica de un método de relajación puede ayudar a mejorar el control de la ansiedad y del estrés. También hablar con familiares o amigos disminuye la carga emocional, por lo que no hay que dudar en expresarles sus temores y emociones. Si encuentra para expresar sus sentimientos, debe comunicárselo a su médico”, aconseja.
