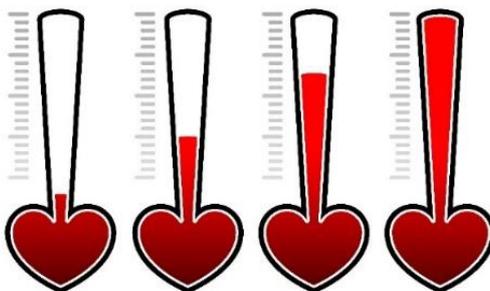


“Vigila tu SALUD EMOCIONAL para cuidar tu corazón”

Los **factores de riesgo** son aquellas características biológicas o conductuales cuya presencia confiere una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad en el futuro.



- ❖ Los factores de riesgo **no modificables** no pueden ser manipulados, tratados o controlados y son la **edad**, el **sexo** y los **factores hereditarios**.
- ❖ Los factores de riesgo cardiovascular aterosclerótico **modificables** bien establecidos son:
 - El tabaco
 - Alteraciones lipídicas (colesterol y triglicéridos)
 - La diabetes
 - Las cifras elevadas de presión arterial
 - La obesidad
 - Sedentarismo

Es importante controlar los factores de riesgo modificables estableciendo **hábitos de vida saludables** como: alimentación equilibrada, actividad física regular, evitar consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas...).



Pero existe otro concepto que actualmente cobra importancia como es el de **SALUD EMOCIONAL**, y en ello influyen factores como:

- Estrés
- Optimismo/Positivismo

¿Qué es el estrés?

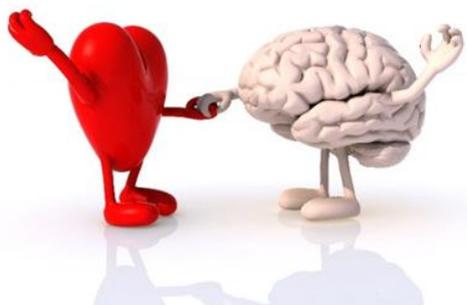
El estrés es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

¿Por qué hay que controlarlo?

La relación entre el estrés emocional y los eventos coronarios mayores ha sido establecida en algunos estudios. Sin embargo, existe controversia y sigue siendo un tema de actualidad ya que es difícil cuantificar el grado de estrés emocional con distintos test científicos.

¿Por qué se produce estrés?

El estrés se produce, en menor y mayor medida, según la intensidad de un estímulo exterior y la capacidad individual de respuesta ante él. Todo ello dificulta su control como factor de riesgo cardiovascular, ya que depende del individuo el adaptarse a esa situación que le está afectando y cómo la enfrente.



¿Quiénes tienen más riesgo de padecerlo?

Algunos estudios apuntan a un mayor riesgo de eventos cardiovascular en las personas con **personalidad tipo A**, es decir, individuos competitivos, muy autoexigentes, apegados al trabajo y obsesionados con el éxito. La ausencia de estas características describe el **patrón contrario, patrón de conducta tipo B**.

El Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos de América declaró al **Patrón de Conducta Tipo A como un factor de riesgo independiente para enfermedad coronaria isquémica**, ya que estas personas tenían un riesgo dos veces mayor que aquellos con personalidad tipo B en presentar enfermedad coronaria isquémica en un periodo de 8 años y medio.

Características de la personalidad tipo A:

- ❖ Velocidad, impaciencia, irritabilidad, siempre tiene prisa
- ❖ Estilo dominante y autoritario
- ❖ Dificultad para conocer y expresar las emociones
- ❖ Actitud hostil, dura, competitiva
- ❖ Un sentido de urgencia temporal que les conducía a realizar el mayor número de actividades en el menor tiempo posible
- ❖ Gran implicación en el trabajo, con tendencia a la actividad permanente. Consideran el descanso o el ocio como pérdidas de tiempo
- ❖ Preocupación por el rendimiento y los resultados finales, más que por el disfrute de la actividad mientras se realiza
- ❖ Pocos intereses y relaciones personales al margen del trabajo

Optimismo

El optimismo parece que reduce el riesgo de infarto casi a la mitad, frente al pesimismo que supone un aumento del riesgo cardiovascular.

El papel protector del funcionamiento psicológico positivo puede explicarse a través de tres mecanismos:

- ❖ Promoción de la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables.
- ❖ Facilitación del desarrollo y mantenimiento de otros factores sociales que han demostrado ser cardioprotectores (por ejemplo, el apoyo familiar y social).
- ❖ Influencia directa sobre algunos procesos biológicos: mejor funcionamiento del sistema inmune, reducción de los niveles de lípidos en sangre, reducción de la variabilidad de la frecuencia cardíaca y otros aspectos del funcionamiento del sistema nervioso autónomo.

Fuente: Fundación española del corazón.



¡juntos para mejorar nuestra salud!