

Factores psicosociales

Por casi medio siglo, los investigadores han estado examinando el papel que juegan los factores psicosociales en la prevención de la enfermedad cardíaca. Es así como han encontrado que ciertos factores psicosociales adversos como la depresión, el aislamiento social, la ira crónica y ciertas clases de ansiedad afectan tanto el comportamiento como el cuerpo en sí de las personas.



Hay muchas formas en las que los factores psicosociales se relacionan con la enfermedad cardíaca. Se ha indicado que las personas con factores psicosociales adversos pueden tener más probabilidad de llevar un estilo de vida que no es sano. Por ejemplo, es posible que coman de más, no hagan ejercicio y fumen para hacerle frente a los sentimientos negativos. Estos comportamientos pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca. Además, la sobreestimulación crónica y en exceso del sistema nervioso simpático – la “respuesta de lucha o huida” – puede predisponer a las personas a formar placa en las arterias coronarias. Esta respuesta puede también provocar la ruptura de la placa, la cual es la causa principal de los ataques cardíacos.

Manejar con éxito los factores psicosociales puede llevar a una mejoría general de la salud y a la prevención de la enfermedad cardíaca.

Ideas para manejar los sentimientos de depresión, aislamiento social e ira:

- Reconozca los signos de advertencia. Los dos signos principales de depresión son:
 - Estado de ánimo deprimido – sentirse triste, desanimado o infeliz la mayor parte del tiempo
 - Pérdida de interés en actividades que solían ser placenteras para usted
- Hable con su médico para encontrar formas de manejar los factores psicosociales negativos.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



- Si ha tenido un acontecimiento cardiaco y sufre de depresión, pídale a su médico una remisión para que un especialista de salud mental calificado le trate con medicamentos o psicoterapia.
- Dése más tiempo personal durante el día para reflexionar, relajarse y respirar. Muchos de nosotros llevamos vidas agitadas y ocupadas y no prestamos atención a nuestras necesidades de tiempo personal, ocasionando sentimientos crónicos de estrés. Todos merecemos algo de tiempo en tranquilidad.
- Rodéese de familiares o amigos que le apoyen con quienes pueda hablar cuando se sienta estresado, con ira, deprimido o aislado.
- Busque un grupo de apoyo, como los que organiza la American Heart Association o el hospital de su área.

Objetivos:

- Hable con el médico sobre los sentimientos de depresión, aislamiento social, ira o ansiedad.
- Si es posible, únase a un grupo de apoyo si sufre de alguna de estas enfermedades.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.

