

Estrés y taquicardia: ¿Cuál es su relación y cómo se pueden evitar?

En momentos de estrés, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Miles de personas en el mundo sufren de taquicardia en situaciones tensas sin saber por qué su corazón se acelera. Algunos creen que se trata de un problema cardíaco, otros no le dan importancia.

La taquicardia es un ritmo cardíaco muy rápido que puede ser causado por varios factores, incluyendo el ejercicio, la cafeína, la fiebre y la ansiedad. Pero también puede ser síntoma de un problema cardíaco subyacente o solo ser causada por el estrés.

De acuerdo con un estudio publicado en la revista Psychosomatic Medicine, el estrés aumenta el riesgo de desarrollar taquicardia crónica. Los investigadores encontraron que las personas que experimentan altos niveles de angustia tienen una mayor incidencia de palpitaciones.

El corazón debe funcionar bien para bombear la sangre al cuerpo. Los latidos deben estar entre 60-90 pulsaciones por minuto en reposo. Sin embargo, hay algunas tareas que pueden acelerar las palpitaciones, y se considera normal.

“Hay momentos en los que trabaja demasiado rápido, y las pulsaciones y el número de latidos se aceleran más allá de lo normal. En estas condiciones se habla de taquicardia, unas pulsaciones del corazón que se encuentran aceleradas por encima del límite de la normalidad”, señaló el doctor David Calvo Cuervo, presidente de la Asociación del Ritmo Cardíaco de la Sociedad Española de Cardiología al portal Infosalus.

Actualmente, las taquicardias representan una patología en aumento actualmente, es una de las principales razones por la que los pacientes consultan a los cardiólogos, señaló el especialista.

Síntomas y prevención

Los síntomas de la taquicardia incluyen:

-Palpitaciones

-Mareo

-Debilidad

-Dificultad para respirar

-Dolor en el pecho.

El doctor Calvo aseguró que la mayor parte de las taquicardias que nota la población general no están causadas por enfermedades cardíacas, sino por otro tipo de problemas como el estrés, la ansiedad y el nerviosismo.

“Muchas veces hay detrás trastornos que son ubicuos a nuestra sociedad, y lo que podemos hacer es controlarlos. La labor del médico es identificar a los pacientes con este origen de palpitaciones y abordarlo desde esta esfera, separándolos de los que tengan un trastorno más orgánico, que puede ser cardíaco o no”, indicó el experto.

Para prevenir la taquicardia relacionada con el estrés, señaló que es importante manejar los niveles de angustia y preocupación con técnicas como la meditación, el yoga, el ejercicio regular, la terapia cognitivo-conductual y la práctica de la respiración profunda.

Con información de El Diario