

# Reforzar la atención a la salud mental rebajaría las enfermedades cardíacas

En el Día del Corazón, los cardiólogos recuerdan que la salud física es tan importante como la mental. Se estima que el 10% de la población española padece al menos un trastorno emocional y que algo más del 15% lo padecerá a lo largo de su vida. Según datos de 2020, el 5,4% de los españoles; es decir, unos dos millones de personas, sufre algún tipo de cuadro depresivo, trastorno que incrementa en un 60% las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas.

Después de un infarto, es fundamental cuidar tanto el corazón como la salud mental del paciente.

Con motivo del Día Mundial del Corazón, que se celebra este jueves 29 de septiembre, la Fundación Española del Corazón (FEC) recuerda la importancia de prevenir la aparición de las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en el mundo.

También se sabe que, en los pacientes con infarto de miocardio, la prevalencia de depresión es tres veces mayor que en la población general y está infradiagnosticada. “En estos casos la depresión no es transitoria, sino que es a menudo crónica y recurrente. Además, los pacientes con depresión diagnosticada durante un síndrome coronario agudo muestran una peor evolución y más eventos cardíacos durante el seguimiento que aquellos sin depresión”, explica la Dra Bárbara Izquierdo.

En el caso de la ansiedad, a diferencia de lo que ocurre con la depresión, existe más controversia respecto a su relación con la patología cardíaca. Algunos estudios han encontrado que puede ser un factor asociado tanto a complicaciones durante un ingreso hospitalario, como a complicaciones a largo plazo y a un aumento de la mortalidad en pacientes con infarto de miocardio. Sin embargo, otros estudios no han encontrado dicha asociación.

*Estrés e insomnio también son enemigos del corazón*

El mayor estudio realizado hasta la fecha en 52 países referente a factores psicosociales e infarto de miocardio sostiene que los niveles elevados de estrés se relacionan con un aumento del riesgo de aparición de infarto.

Existen también varios estudios que relacionan los trastornos

del sueño (insomnio) con una mayor incidencia de enfermedad cardiovascular. Un análisis acumulativo para todos ellos muestra que los sujetos con insomnio tienen un 45% más de riesgo de desarrollar o morir de enfermedad cardiovascular que aquellos que no refieren alteraciones del sueño.

Ser positivo mejora la salud mental y el corazón

Por el contrario, ser positivo mejora la salud cardiovascular. En algunos estudios, el optimismo disposicional parece reducir a la mitad el riesgo de infarto frente al pesimismo, que supone un aumento del riesgo cardiovascular. Del mismo modo, mejora la evolución en caso de eventos cardiovasculares, reduce las probabilidades de tener una recaída, ayuda al mejor funcionamiento del sistema inmunológico y del sistema nervioso autónomo, facilita la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables, así como el desarrollo y mantenimiento de mejores relaciones sociales y familiares.

Con información de El País