

Manejo del Estrés y Enfermedades Cardíacas

El estrés puede impactar la salud de tu corazón. Es más importante que nunca controlar tu estrés cuando sabes que tienes una enfermedad cardíaca.

El estrés crónico puede debilitar tu sistema inmune, hacer que tengas malos hábitos alimenticios y aumentes de peso, aumentar tu frecuencia cardíaca, aumentar tu presión y como resultado dañar las paredes de las arterias.

"Tenía hipertensión, presión alta y había ignorado todos los síntomas que tenía."

Muchas de las maneras que las personas usan para enfrentar el estrés, como comer demasiado, beber y fumar, también pueden contribuir al empeoramiento de enfermedades cardiovasculares y aumentar el riesgo de un ataque al corazón o al cerebro.

Algunas señales de estrés incluyen dificultad para dormir. Si sufres de apnea del sueño y no utilizas una mascarilla todas las noches -tu presión puede subir y bajar en maneras que pueden causar daños.

Si comes demasiado poco o mucho, tienes dolores constantes de cabeza, tensión en el cuello, hombros, espalda o pecho, o no logras relajarte o disfrutar cosas - todas estas son señales de estrés que debes de controlar para tu salud.

Lógico que no se puede evitar por completo el estrés en la vida, pero pequeños pasos pueden significar un gran progreso en tu salud.

"Creo que, especialmente para las mujeres, hacemos 10 cosas a la vez y siempre nos ponemos en último lugar"

Ya sea algo serio como la muerte de un ser querido o el manejo de una enfermedad crónica, o algún problema cotidiano como estar atorado en el tráfico, o perder la electricidad a media noche, es importante encontrar maneras sanas de manejar el estrés.

No salgas de tu rutina: asegúrate de descansar suficiente y toma tus medicamentos, elige alimentos sanos y haz ejercicio como siempre.

Si encuentras que tienes el mismo estrés todos los días, haz cambios para reducir o cambiar el estrés. Tu salud depende de esto.

Trata de darte un tiempo para relajarte todos los días.

Actividades relajantes pueden ayudarte a mantener las cosas en perspectiva y volver a enfocarte en lo que es importante. Trata de leer, escuchar música o meditar.

Es buena idea conocer algunas técnicas de relajamiento. Tu equipo médico cardíaco puede darte información sobre varias, como relajamiento de músculos o ejercicios de respiraciones profundas; yoga o bio-retroalimentación.

"Hago yoga de respiración y meditación, me ayuda. Si enfrento una situación estresante tomo unas respiraciones y me digo, "Sabes, todo va a estar bien."

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Manejo del Estrés y Enfermedades Cardíacas

Cualquier técnica de relajamiento que elijas, trata de incorporarla en tu vida diaria.

Una de las mejores maneras de enfrentar el estrés es con apoyo. Platica con tu familia y amigos. Habla con ellos sobre las emociones que tienes.

Los grupos de la comunidad pueden ayudarte a expresar tus sentimientos y a aprender de los otros.

Otros encuentran que las oraciones pueden ayudarlos.

Si te preocupa que tal vez el estrés esté afectando tu salud cardiovascular, consulta a tu profesional médico sobre maneras de reducir el estrés en tu vida.