

# La Mujer y Enfermedades Cardíacas: Estrés y Depresión

La depresión y el estrés no controlados pueden tener un impacto importante en tu vida.

El estrés crónico puede conducir a la presión alta, un aumento de emociones como ira o irritabilidad y un sistema inmune debilitado.

Muchas formas en que las personas se enfrentan al estrés, incluyendo comer de más, beber y fumar, pueden aumentar tu riesgo de una enfermedad cardíaca.

La depresión es más común en mujeres que en hombres, y los estudios muestran que las personas con depresión tienen más probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas que las que no están deprimidas.

La buena noticia es que muchos de los cambios de estilo de vida que puedes hacer, pueden reducir tus riesgos de enfermedades cardíacas y también ayudar con tu estrés y emociones.

Empieza identificando lo que provoca tu estrés o depresión y asegúrate de hacer algunos cambios para reducir tu nivel de estrés.

*“He trabajado como enfermera de Emergencia por varios años, como trabajadora de casos por varios años y después de nuevo en la unidad de shock y trauma. Así que siempre había nivel alto de estrés, horas largas, horarios locos, turnos locos, y siempre me han dicho, “Cálmate, aprende a calmarte.””*

Nadie puede evitar emociones negativas como el estrés y la depresión en la vida.

Cuando te sientas estresada o deprimida, toma tiempo para ti misma. Encuentra tiempo para hacer actividades que goces a diario.

Esto podría ser 10 minutos de una actividad o pasatiempo que disfrutas y te relaja.

Actividades relajantes pueden ayudarte a mantener las cosas en perspectiva y volver a enfocarte en lo que es importante.

*“Mi afición es mi hijo, tiene cuatro años, así que me mantiene ocupada todo el tiempo. Hago muchas cosas afuera, jardinería, planto flores y vegetales en el verano. Me encanta leer; me encanta cocinar.”*

Trata de leer, escuchar música, hacer ejercicios de respiraciones profundas o la meditación.

Conoce algunas técnicas de relajamiento.

Cualquier técnica de relajamiento que elijas, incorpórala a tu vida diaria.

Si después de hacer unos cambios de vida te sigues sintiendo deprimida, tal vez necesites ayuda profesional. Hay una variedad de opciones de tratamientos para la depresión. Habla con tu profesional médico sobre una que pueda funcionar para ti.

La depresión y el estrés no controlados pueden tener un impacto importante en tu vida.

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.

**healthclips®**

# La Mujer y Enfermedades Cardíacas: Estrés y Depresión

Y una manera no saludable de afrontar tus emociones puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

No ignores estas emociones.

Sigue los pasos necesarios para hacer cambios de vida para reducir el estrés y depresión en tu vida para el beneficio de tu corazón.

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.

