



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Toolbox Talks

# El Estrés y la Salud del Corazón

El estrés es un hecho de la vida. En una encuesta de la Asociación Americana de Psicología realizada en 2017, el 80% de los encuestados dijeron haber experimentado al menos un síntoma de estrés en el último mes.<sup>1</sup>

Cada uno siente el estrés de manera diferente y reacciona a él de manera diferente. La cantidad de estrés que se experimenta y cómo se reacciona ante él puede conducir a una amplia variedad de problemas de salud, por eso es fundamental saber qué se puede hacer al respecto. El estrés puede afectar a los comportamientos y factores que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Por ejemplo, algunas personas pueden optar por beber demasiado alcohol o fumar cigarrillos para "controlar" su estrés crónico, sin embargo, estos hábitos pueden aumentar la presión arterial y pueden dañar las paredes de las arterias.

### ¿Qué pasa en su cuerpo?

Una situación estresante desencadena una cadena de eventos. Su cuerpo libera adrenalina, una hormona que temporalmente hace que su respiración y ritmo cardíaco se aceleren y su presión arterial aumente. Estas reacciones lo preparan para enfrentar la situación: la respuesta de "lucha o huida". Cuando el estrés es constante, su cuerpo permanece en marcha alta y encendido durante días o semanas a la vez.

La activación a largo plazo del sistema de respuesta al estrés de su cuerpo, junto con la exposición prolongada al cortisol y a otras hormonas del estrés, puede ponerle en riesgo de problemas de salud como:

- problemas digestivos
- ansiedad o depresión
- dolores de cabeza o tensión en la espalda
- problemas de sueño
- aumento de peso
- problemas de memoria y concentración
- la presión arterial alta
- enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares

Eliminar el estrés no debe estresarle. Pruebe estrategias saludables para aliviar el estrés como hacer ejercicio, socializar, mantener una actitud positiva y tomarse tiempo para las prácticas de atención plena. Pase al menos 15 minutos al día haciendo algo que disfrute.

Si siente que tiene demasiado estrés para manejarlo por su cuenta, está bien. Si su estrés es continuo, existen recursos para ayudarlo, como clases de manejo del estrés o hablar con un profesional de la salud mental.

### Preguntas frecuentes:

**Siento que soy la única persona que experimenta tanto estrés, ¿qué debo hacer?**

Todo el mundo experimenta estrés. No tema pedir ayuda. Acérquese a un miembro de la familia, amigo, colega o profesional médico.

### Preguntas de discusión:

- ¿Qué actividades hace para ayudarse a desestresarse?
- ¿Cuáles son sus puntos de referencia para saber cuándo su estrés se está descontrolando?