

¿La salud mental afecta los problemas del corazón? ¿La salud mental afecta los problemas cardiacos?

Por: Madeleine Hardt, MA – University of Missouri, Yale University
Abbey Collins, BA – North Carolina State University
Vanessa Volpe, PhD – North Carolina State University
Andrew Busch, PhD – Hennepin Healthcare, University of Minnesota
Alyssa Vela, PhD – Northwestern University

La salud mental o salud psicológica es cuando nuestros pensamientos, sentimientos, conductas y experiencias sociales se conjuntan para crear bienestar para nosotros y para aquéllos cercanos. Por ejemplo, sentirse pleno, alcanzar nuestras metas, comprometernos en relaciones positivas, son parte de nuestra salud psicológica. Es común que pensemos que la salud mental y la salud de nuestro cuerpo son dos cosas aparte, pero son una sola cosa en tu persona. [Nuestro cuerpo, mente, el lugar donde vivimos y nuestras experiencias se encuentran interconectadas.](#) De esta forma, nuestra salud mental puede impactar a la salud física.

Una parte importante de nuestro cuerpo en la que debemos enfocarnos es en la salud de nuestro corazón. La salud del corazón es importante ya que el corazón bombea sangre hacia todo nuestro cuerpo. Si tenemos una pobre salud mental el corazón trabaja más.

Para aquellas personas que tienen retos en su salud como quienes padecen enfermedad coronaria, insuficiencia cardiaca o arritmias, los problemas psicológicos podrían provocar que el corazón tuviese mayores problemas y empeorar la salud del corazón o hacerla más difícil de recuperar. Los problemas de salud mental pueden hacer más difícil que sigamos o mantengamos conductas de salud, como realizar ejercicio, comer de manera saludable y no fumar, conductas que nos ayudarían a prevenir futuros problemas del corazón. Por todas estas razones, [la salud mental debe ser una prioridad para mantener la salud del corazón.](#)

¿Cómo afecta el funcionamiento del corazón una pobre salud mental?

Aquellas personas con problemas de salud psicológica como la [depresión](#), ansiedad, trauma y estrés se encuentran en gran riesgo de padecer enfermedad del corazón. Las preocupaciones por problemas de salud mental pueden afectar negativamente el funcionamiento del cuerpo que pueden provocar cambios, como aumento de la inflamación. Posteriormente, estas preocupaciones pueden demorar significativamente o interferir con tu capacidad de hacer cambios saludables.

Salud psicológica y conductas de salud. Piensa que [tus elecciones en conductas de salud afectan tu corazón](#) y tu salud psicológica. Algunos cambios importantes incluyen:

- Ejercicio – a veces, pequeños incrementos en el movimiento diario y en el ejercicio son importantes.
- Fumar – dejar de fumar disminuye tu riesgo para enfermedad cardiovascular, así como el riesgo de tus seres queridos por el humo de segunda mano.
- Dieta – comer una alimentación balanceada con frutas, vegetales, carbohidratos complejos y proteína. Minimizar la cantidad de grasas, sal, azúcares y alcohol.

Salud psicológica después de un problema del corazón. Es normal experimentar cambios en la salud psicológica después de haber sido diagnosticado(a) con un problema del corazón. Estos cambios pueden incluir:

- Alteraciones del estado de ánimo, con humor deprimido.
- Aumentar la sensación de preocupación o ansiedad relacionada con tu salud en general.
- Sentirte abrumado(a) por la nueva información, sin saber a quién recurrir para preguntar y buscar respuestas, no tener alguien con quien tengamos apoyo emocional.
- Evitar estudios o citas médicas de diagnóstico o de seguimiento.
- Aumentar el nivel de estrés.
- Tener problemas para manejar las citas o recordar la toma de medicamentos.
- Sentirse culpable o apenado.
- Preocupación por la pérdida de alguna actividad.
- Tener miedo o tener pensamientos sobre la muerte o de la posibilidad de morir.

Algunos síntomas psicológicos, especialmente los relacionados con ansiedad y estrés pueden parecer o incluso sentirse como problemas del corazón, como por ejemplo el sentir palpitaciones o que el corazón funciona muy rápidamente, tener dificultad para respirar y respiración entrecortada, sensación de opresión en el pecho, piernas débiles y mareos, entre otras. Esto puede confundir a quien lo siente e incluso al médico, y tomará algún tiempo para que, en conjunto con el equipo de salud se entienda el problema.

Salud psicológica después de una cirugía o de un evento súbito del corazón.

[Después de una cirugía mayor o de un evento súbito](#), como un ataque cardíaco, es normal que experimentes muchos síntomas psicológicos. Algunas personas desarrollan depresión, o ansiedad o trastorno de estrés post traumático (PTSD por sus siglas en inglés).

Qué hacer cuando experimentes esos síntomas

Los profesionales de la salud mental están entrenados para trabajar contigo desarrollando habilidades y estrategias que te ayuden a sentirte mejor, para realizar elecciones saludables y [vivir bien con un problema cardiaco](#).

Para que tu salud mental sea una prioridad para tu corazón:

- Habla con tu cardiólogo o con el equipo de salud que te atiende.
 - Pregunta si hay un psicólogo, consejero o trabajador social en el equipo. Si no lo hubiere, pide que te refieran con un profesional.
 - Pide más información acerca de elecciones saludables para ti y de recursos de ayuda como grupos, o pide que te refieran con un dietista registrado.

- Si tienes cobertura de seguro, contacta con tu aseguradora y estudia lo relativo a tu póliza y cobertura con relación a tu salud psicológica o conductual. Pide una lista de profesionales que se encuentren en la cobertura de su seguro.
 - Nota: es posible que tengas que anotarte en una lista de espera y/o reunirte con algunos proveedores hasta que encuentres al adecuado (¡lo cual está muy bien!).
 - Si no tienes seguro, busca proveedores de servicios psicológicos en tu área que ofrezcan descuentos, lo cual puede minimizar costos.