



La enfermedad cardiovascular y la salud mental

Psic. Angélica Fernández Castro

La enfermedad cardiovascular

- Nos referimos a padecimientos del corazón, de las arterias y de las venas, así como, en algunas ocasiones de la sangre misma.
- Es la principal causa de muerte en países desarrollados, los países en vías de desarrollo presentan ya una tendencia similar o parecida.
- El 40% de las muertes de sujetos de mediana edad se debe a trastornos cardiovasculares, principalmente infarto del miocardio o del corazón.

- El sistema cardiovascular es el encargado de la irrigación sanguínea o transportación de sangre –la sangre se encarga de llevar alimentos al cuerpo: oxígeno y glucosa- el sistema cardiovascular está compuesto de: corazón, sistema arterial -arterias- y sistema venoso -venas-.

- Es importante mencionar que la mente, es decir: procesos de pensamiento, sentimientos y comportamientos, afecta positiva o negativamente al corazón, a las arterias y a las venas en forma muy importante.

- Es importante mencionar y subrayar que la biografía de la persona, o sea, su estilo de vida resultado de diversos procesos del aprendizaje determinan que tan sana o que tan enferma sea. Ejemplo: fumar cigarrillos o tabaquismo, consumo inadecuado de alcohol, exceso de peso, vida sin ejercicio o sedentaria y un mal o inadecuado manejo del estrés –ausencia de asertividad.

Tipos de enfermedades cardiovasculares

Dentro de los trastornos cardiovasculares se encuentran:

- Hipertensión arterial
- Aterosclerosis
- Cardiopatía isquémica (infarto al miocardio)
- Miocardiopatías.

Dentro de los trastornos cardiovasculares se encuentran:

- Hipertensión arterial: Es la elevación de la presión arterial por encima de las cifras normales (130/85 mmHg). De acuerdo con la OMS los valores por encima de 140/90 mmHg.

Dos tipos: esencial y secundaria.

Esencial. No se encuentran causas aparentes que provoquen la hipertensión.

Secundaria. Es producto o síntoma de un padecimiento principal.
Ejemplo: diabetes

Tres estadios o niveles.

Estadio 1. Presión arterial 140-159/90-99

Estadio 2. 160-169/100-109

Estadio 3. Presión igual o mayor de 180/110

- Aterosclerosis: Es caracterizada por la formación de tejido fibroso y elementos lipoídicos que paulatinamente obstruyen los vasos

Obstrucción parcial o total. Las arterias se van endureciendo, y la circulación sanguínea disminuye, si la obstrucción es total, se provoca la muerte del tejido que carece de la sangre para su alimentación.

- Cardiopatía isquémica (infarto al miocardio). Es un déficit de irrigación sanguínea coronaria, debido a una reducción en la presión de la circulación en el músculo que provoca una disminución del nivel de oxígeno.

Con la falta de oxígeno se deprime progresivamente la fuerza de contracción del músculo cardíaco, hasta que cesa por completo.

Infarto agudo de miocardio.
Cuando la falta de oxigenación y el cese de contracción produce una necrosis (muerte) de una parte del músculo cardíaco.

- Miocardiopatías: Se refiere a una dilatación anormal o a una restricción en el llenado del músculo cardíaco sin que se presente una sobrecarga de trabajo cardíaco.

Miocardiopatía dilatada. Es una dilatación de las cavidades ventriculares músculo cardiaco sin que exista una sobrecarga volumétrica en la cantidad de sangre que le llega.

Miocardiopatía hipertrofica. Se refiere a un daño en las paredes del miocardio sin que exista una sobrecarga hemodinámica.

Miocardiopatía restrictiva. El corazón pierde su capacidad de distenderse durante el llenado ventricular y se torna rígido, lo cual vuelve un impedimento para el retorno venoso. Pulmonar VI.
Venoso VD

Factores psicológicos de la enfermedad cardiovascular

Al hablar de factores psicológicos de riesgo encontramos:

- Hostilidad
- Apoyo social
- Condición socioeconómica
- Estrés agudo y crónico *
- Depresión *

*Los más frecuentes

Hostilidad. Situaciones en las que se está sometido a relaciones afectivas negativas y/o procesos personales de conflicto no resuelto –maltrato y maltrato a si mismo- aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Falta de Apoyo social. Las personas que se sienten amadas, apreciadas, reconocidas tienen más probabilidades de adoptar prácticas que realzan la buena salud, o sea contar con un adecuado y buen estilo de vida. Lo contrario también es válido.

Condición socioeconómica. Si las condiciones socioeconómicas no son las adecuadas se genera angustia o sentimiento de peligro y/o depresión o sentimiento de pérdida, ambas favorecen la enfermedad cardiovascular.

Estrés

Estrés Agudo. Se refiere al estrés producido por situaciones transitorias y específicas que se presentan por periodos de tiempo cortos. Ejemplo. Asalto, la espera para una intervención quirúrgica.

Estrés Crónico. Situaciones en las que la percepción de una amenaza es constante y permanente. Ejemplo: Relaciones interpersonales conflictivas (padres, pareja, etc.), conflictos laborales y/o individuos con una personalidad inadecuada.

- La mortalidad de pacientes cardiacos aumenta en situaciones de estrés psicológico
- El estrés conlleva a una discrepancia (real o ficticia) entre las demandas de la situación y los recursos de la persona

- Cuando se habla de estrés, la teoría de la enfermedad hace referencia a un fracaso adaptativo consistente en una excesiva activación de gran impacto emocional, es decir el individuo se siente rebasado y que no puede responder a las demandas y/o requerimientos de su entorno.

Depresión

- La mitad de las personas con cardiopatía pasan por un episodio importante de depresión
- Las personas con depresión tienen el doble de riesgo de desarrollar una enfermedad cardiaca

- Las personas que están deprimidas y aisladas tienen de 3 a 5 veces mas probabilidad de morir prematuramente o antes de tiempo que aquellas que tienen una conexión y/o una adecuada relación con la vida.

Patrón de Conducta Tipo A

- Se ha observado que las personas que presentan algún trastorno cardiovascular tienen en común lo que se ha denominado como: Patrón de Conducta Tipo A –o sea un tipo de comportamiento, sentimiento y pensamiento caracterizado por una presión constante-.
- Es un patrón de conducta específico en el desarrollo de varias alteraciones cardiovasculares.

Características del patrón de conducta tipo A

(Se puede presentar una o varias de las características)

- La persona se encuentra agresivamente involucrada en una incesante actividad que lo lleva a hacer más cosas en el menor tiempo posible.

- Son personas que tienden a percibir muchas de las situaciones como amenazantes y competitivas.
- Parecen buscar activamente situaciones que suponen para ellas un reto personal.
- Preocupadas por destacar en cualquier actividad que llevan a cabo.

- Emprenden varias tareas al mismo tiempo y se quejan de que les falta tiempo para llevar a cabo todo lo que desearían hacer.
- En su lucha por destacar reaccionan con ira, agresividad y hostilidad ante cualquier obstáculo que les impida (o simplemente amenace) alcanzar sus metas.

Diagnóstico

- Electrocardiografía
- Radiología
- Fonomecanocardiografía
- Ecocardiografía modo M, bidimensional o dopler

Tratamiento de las Enfermedades Cardiovasculares

- Tiene que ser un tratamiento integral multidisciplinario en el que intervenga tanto equipo médico como equipo psicológico que en conjunto contribuya al cambio de estilo de vida y adaptación a la enfermedad (siempre y cuando se cuente con estos, de lo contrario el médico general deberá explicarle la necesidad de modificar su personalidad o en su caso el mismo paciente deberá buscar ayuda psicológica)

Tratamiento psicológico

- Biofeedback o técnicas de bioalimentación –el uso de aparatos e instrumentos mecánicos, electrónicos y computalizados que le proporcionan información al sujeto de cómo está funcionando su cuerpo y/o su organismo.
- Técnicas de Relajación: modalidad respiratoria, modalidad muscular, modalidad mental que incluye técnicas orientales como el yoga, la meditación trascendental y el zen-budismo.

Automonitoreo de la presión arterial: el sujeto por si mismo periódicamente durante el día se toma la presión arterial, lleva un registro y reporta los resultados a su médico (la información obtenida busca un cambio en el estilo de vida).

Tratamiento psicológico

- Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento en habilidades de comunicación
- Role-playing y/o ensayo de roles
- Terapia racional emotiva
- Habilidades y destrezas de negociación
- Resolución de problemas

Programas dirigidos al manejo del estrés

- Modificación de variables cognitivas implicadas en los procesos de percepción y valoración de las situaciones de estrés
- Inoculación del estrés: desarrollo y establecimiento de destrezas y habilidades que permiten al sujeto enfrentar adecuadamente situaciones de estrés
- Desensibilización ante el estrés: eliminar la hipersensibilidad o sensibilidad anormalmente aumentada ante diversas situaciones

SAPTEL es un apoyo psicológico por Teléfono al cual se puede acudir como medida preventiva de la Salud Mental

- Ciudad de México y Área Metropolitana
 - 52 59 81 21
- Estados de la República
 - 01 800 4 SAPTEL (727835)

Bibliografía

- García, J., Salvanes, R. y Alamo, C. Actualización en trastornos somatomorfos. Ed. Medica Panamericana. España 2002
- Guadalajara, J.F. Cardiología. Ed. Mendez Cervantes México 1991
- Latorre, J.M., Beneit, P.J. Psicología de la salud: Aportaciones para los profesionales de la salud. Ed. Lumen Argentina 1994

- Simon, M.A. Psicología de la salud: Aplicaciones clínicas y estrategias de intervención. Ed. Piramide España 1993
- Wheatley, D. Estrés y el corazón: Interacciones entre el sistema cardiovascular, el comportamiento y las drogas psicotropicas. Ed. Continental Mexico 1985.
- World Federation for Mental Health. La relación entre la salud física y la salud mental: Trastornos concurrentes. Octubre 2004 World Mental Health Day

- www.medicina21.com
- www.saludmental.info
- www.stayinginshape.com
- www.saludhoy.com
- www.espanol.womenheart.org
- www.texasheartinstitute.org
- www.depresion.psicomag.com