



ESTRÉS, FACTOR DE RIESGO PARA SUFRIR UN INFARTO CEREBRAL

Los hábitos dañinos para la salud son la principal causa de los infartos cerebrales —accidente cerebrovascular—.

Si bien es importante mantener un estilo de vida saludable que impida el desarrollo de hipertensión, sobrepeso o colesterol elevado, también se debe prestar atención a la salud mental.

De acuerdo con William A. Zoghbi, especialista en cardiología y profesor de medicina, **estar sometido a situaciones estresantes puede causar inflamación en los vasos sanguíneos, incluyendo a los que irrigan sangre hacia el corazón y cerebro.**

Esta inflamación puede provocar ataques cardíacos, derrames cerebrales y otros problemas de salud.

Además, el cuerpo produce una oleada de hormonas ante una situación de estrés, sustancias químicas que aumentan temporalmente la presión arterial, debido a que provocan que el corazón lata más rápido y que los vasos sanguíneos se contraigan.

Puede ocurrir que otros comportamientos relacionados con el estrés —como comer en exceso, consumir alcohol o tener hábitos de sueño deficientes— provoquen presión arterial alta.

Recomendaciones

- Identifica cuáles son los desencadenantes del estrés, como presiones en el trabajo, problemas en tus relaciones o dificultades financieras.
- Planea estrategias para enfrentarlos. No pienses que tienes que resolverlo todo tú solo, pide ayuda y apoyo de tus seres queridos.
- Practica técnicas para reducir el estrés, como respiración profunda, masaje, tai chi o yoga.
- Mantén un estilo de vida saludable. Procura llevar una dieta sana y hacer ejercicio regular.
- Duerme lo suficiente y evita el uso de dispositivos electrónicos por las noches.

El objetivo de probar estas técnicas es descubrir lo que te da resultado. Ten una mentalidad abierta y mantente dispuesto a experimentar. **Si es necesario, acércate a un experto para recibir asesoría.**

ClickISalud