



El **estrés** es una de las principales causas de los problemas del corazón (Asociación Americana del Corazón, 2004).

La encuesta **Estrés en América 2007** de la Asociación Americana de Psicología (APA) descubrió que tres cuartas partes de las personas entrevistadas habían experimentado síntomas físicos en el último mes como resultado del estrés. El estudio también reveló que cerca de la misma cantidad de personas experimentaron síntomas psicológicos como irritabilidad o enojo, nerviosismo, falta de energía y ganas de llorar.

“La salud física y mental están ligadas íntimamente de la misma manera que la salud del corazón y el estrés”, dice la psicóloga Lynn Bufka, PhD. “Las personas tienden a pasar por alto sus estados emocionales cuando están preocupados por asuntos de salud mayores como los problemas del corazón, y por eso los sobrellevan con comportamientos nocivos y poco saludables como fumar, beber alcohol, y la inactividad. A largo plazo estos comportamientos solo exacerbaban los problemas de salud. Sin embargo, aprender a manejar el estrés apropiadamente trae enormes beneficio físicos y psicológicos”.

¿Punzadas en el corazón?

El estrés, no el amor puede ser el culpable

Con toda la atención centrada alrededor del romance y el amor en el Día de San Valentín, el aspecto más importante del corazón: su salud, pasa desapercibida. Febrero es el Mes Nacional del Corazón y el tiempo ideal para que las personas recuerden incluir en su listado de tarjetas de San Valentín, chocolates y flores, consejos para tener un corazón saludable.

APA ofrece las siguientes recomendaciones para tener un corazón saludable:

Identifique los comportamientos nocivos que incrementan el riesgo de enfermedades del corazón. Si el estrés está contribuyendo a incrementar el riesgo y sus comportamientos nocivos, un psicólogo puede ayudarle a identificar y analizar los factores que lo estresan, y a desarrollar un plan de acción para tratarlos.

Si es posible, evite tratar de solucionar todos sus problemas al mismo tiempo. Póngase un objetivo razonable y trabaje para alcanzarlo.

Separe tiempo libre para usted por lo menos dos o tres veces a la semana. Tan sólo diez minutos al día de “tiempo personal” pueden ayudar a refrescar su perspectiva de salud mental y a desacelerar el sistema de respuesta de su cuerpo al estrés. Apague el teléfono y

utilice parte de su tiempo en soledad en su cuarto, o haga ejercicio o medite escuchando su música favorita

Pida apoyo. Aceptar la ayuda y el apoyo de aquellas personas que se preocupan por usted puede ayudarle a aliviar el estrés y a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Construya una red de apoyo con sus amigos y familiares. Si continúa sintiéndose abrumado por el reto de controlar los comportamientos asociados con las enfermedades del corazón, debería hablar con un psicólogo.

“Mantener el corazón saludable es un proceso continuado”, dice Bufka. “Es importante no llegar al punto extremo de estar agobiado. Tome pequeños pasos para manejar su estrés de una manera saludable, y no tema pedir ayuda cuando la necesite, a su familia, amigos, o a un profesional de la salud mental capacitado, como un psicólogo”.



Son las parejas felices que llevan muchos años las que conservan su juventud e ímpetu por vivir intactas.



Amarnos a nosotros mismos, nos permite descubrir la sutil belleza presente en todas las cosas de nuestra vida.



En la amistad se aprende a amar, a compartir con el otro, a ser generoso.

El Amor no da nada más que a sí mismo, no toma nada más que de sí mismo. No posee ni es poseído. Porque el amor es suficiente para el amor.

Khalil Gibrán
El Profeta

Llámanos, queremos servirte...

Hato Rey · (787) 753-9515 · Bayamón · (787) 995-2700 · Caguas · (787) 704-0705