

# Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 Tu corazón está en tus manos: Sigue las indicaciones de tu médico (tratamiento, revisiones, etc.) y si tienes dificultad para hacerlo, reconócelo y pide ayuda.
- 2 Sé consciente de que tus emociones y los problemas que llegan a estresarte pueden influir en tu salud cardiovascular.
- 3 Reduce tu ansiedad y estrés, intenta tomarte las cosas con calma.
- 4 No te enfades mucho, sé más positivo y concede a las cosas la importancia justa.
- 5 Es bueno tener un papel activo para resolver los pequeños y grandes problemas de la vida, dedícale tiempo y busca soluciones.
- 6 Aprende a potenciar tus emociones positivas y busca apoyo en familiares y amigos. ¡Disfruta de tu vida!
- 7 No puedes cambiar lo que ya ha ocurrido, pero sí tu actitud. Está en tus manos cuidarte para tener mejor calidad de vida.
- 8 No fumes (fumar eleva tu ansiedad) y haz ejercicio físico (mejorará tu salud mental y física).
- 9 El tratamiento psicológico es un aporte esencial para adquirir y mantener pautas de vida saludables, manejar las emociones negativas y reducir el impacto que tu enfermedad haya causado.
- 10 Piensa en lo mucho que mejorará tu calidad de vida si empiezas a cuidarte desde hoy mismo.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio  
de la Ansiedad y el Estrés  
[www.ucm.es/info/seas/](http://www.ucm.es/info/seas/)

## Trastornos Cardiovasculares Aspectos Psicológicos



Trastornos  
Cardiovasculares  
Aspectos  
Psicológicos  
*Sonríe corazón*



[www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

*Sonríe  
corazón*

## ¿Qué son los trastornos cardiovasculares?

Cuando las arterias pierden su elasticidad y se obstruyen con placas y trombos se pueden producir: **angina de pecho, infarto, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal**, etc. Otras veces las arterias enfermas se dilatan dando lugar a **aneurismas**.

En la **hipertensión arterial primaria** se desconoce la causa orgánica que la produce, pero se sabe que algunos hábitos de vida no saludables y algunas reacciones emocionales (ira, ansiedad) están implicadas en el mantenimiento de este problema.

*La patología cardiovascular es la primera causa de muerte en los países desarrollados.*

### Factores de riesgo y consecuencias de los trastornos cardiovasculares



## UNA BUENA NOTICIA

Según la Organización Mundial de la Salud, el 80% de las muertes se pueden evitar controlando los factores de riesgo cardiovascular.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovasculares?

**Biológicos:** herencia genética, edad, colesterol, diabetes, hipertensión arterial (favorece el infarto), estrés y obesidad.

**Hábitos no saludables:** fumar, falta de ejercicio físico regular, dieta no equilibrada, alcohol, etc.

**Psicológicos:** ira, ansiedad, tristeza, estrés psicosocial.

### ¿Afectan las emociones negativas en las Enfermedades Cardiovasculares?

La **ansiedad** incrementa el riesgo de infarto en personas con enfermedades cardiovasculares.

La **depresión** duplica el riesgo de padecer un infarto. Además, 1 de cada 2 personas con enfermedad cardiovascular sufrirá depresión. Si ésta no se trata, la recuperación es peor y hay más riesgo de otro infarto.

La **ira o el enfado excesivo** están muy relacionados con la hipertensión, angina de pecho y el infarto de miocardio.

### ¿Cuándo es conveniente solicitar ayuda psicológica?

- Si crees que las emociones negativas (ansiedad, tristeza, enfado) interfieren de forma importante en tu vida.
- Si no sabes cómo modificar los hábitos que el médico te ha sugerido cambiar (p.ej. seguir unas pautas alimenticias adecuadas, dejar de fumar, etc.).