



El Corazón fuente de vida

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO RECINTO DE RÍO PIEDRAS



Mes Nacional del Corazón

El mes de febrero es conocido por muchos como el mes del amor y en honor al amor ha sido designado como el mes para concienciar sobre el vivir de forma saludable y cuidar del corazón. Como Trabajadora Social en Adiestramiento en el Programa de Ayuda al Empleado y como estudiante de la Escuela Graduada de Trabajo Social Beatriz Lasalle, el compromiso por la concienciación y prevención son aspectos primordiales al momento de interactuar responsablemente con los y las participantes a los que les ofrecemos servicios. Por esta razón nos vinculamos como profesionales y nos unimos al mes nacional del corazón enfocados en hacer notar la importancia y la relación existente en las tres (3) dimensiones humanas: cuerpo, mente y espíritu. Esto con el propósito de lograr una calidad de vida que guarde el órgano principal del ser humano; el corazón.

Por: Angélica M. Poventud Rodríguez
Trabajadora Social en Adiestramiento

El Corazón y Aspectos Psicosociales

Considerando el corazón como el órgano principal del cuerpo humano, las enfermedades cardiovasculares no sólo están vinculadas a aspectos físicos sino que hay aspectos psicosociales que debemos tener presente y que guardan relación con las mismas ya sea en el proceso de recuperación de alguna condición cardíaca como en la prevención. Pongámoslo de esta forma: mente, cuerpo y entorno no van por separado; interactúan constantemente.

Según reporta la Asociación Americana del Corazón, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre hombres y mujeres. Son la causa principal de muerte a nivel mundial con 17,3 millones de muertes por año, un número que se espera que aumente a más de 23,6 millones para el año 2030. Según las últimas estadísticas de la División de Análisis de la Secretaria Auxiliar de Planificación y Desarrollo del Departamento de Salud de Puerto Rico, sobre 29,000 personas fallecieron en nuestra isla a causa de enfermedades del sistema circulatorio, entre estas, las enfermedades cardíacas.

En los últimos años ha crecido el interés por estudiar las dimensiones emocionales positivas bajo diferentes marcos conceptuales, como el concepto de "happiness" (felicidad) o well-being (bienestar), y su relación con la salud y la enfermedad cardiovascular (Tajer, 2012, p. 322). Aunque el estudio de estas dimensiones psicosociales no se encuentran en los estudios de la ciencia natural existe evidencia científica que vincula el estrés laboral, estados de ánimo y la falta de apoyo social, al padecimiento de condiciones cardiovasculares.

El estrés se considera un detonante para el padecimiento de una condición cardíaca y es definido como la forma de responder ante los problemas. Es decir, que no es el problema lo que lo causa sino la percepción que tenemos de los mismos. En el aspecto laboral el estrés es producido por una demanda mayor a la capacidad de la persona. Muchas veces la persona se encuentra lidiando con aspectos sociales tales como: sentir inseguridad laboral, la percepción de estar en unas condiciones salariales bajas, tener problemas en las relaciones interpersonales (conflicto con los compañeros y/o el supervisor), entre

otros. Según citado por Urien (2010), Daniel López Rosetti, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés indica que: "Se produce estrés cuando las cargas y las demandas psicológicas, sociales y laborales superan la capacidad de respuesta de la persona. Es entonces cuando aparecen manifestaciones físicas a las que hay que prestar atención". Estas manifestaciones podrían ser: sentir palpitations inusuales, tener latidos irregulares o inclusive hasta un cuadro de infarto cardiovascular. Algunas situaciones que nos pueden generar estrés en nuestro diario vivir son: andar constantemente de prisa, querer abarcar muchas cosas a la vez y asumir una actitud bajo comportamientos que exceden nuestros controles (reaccionar gritando, con irritabilidad, hostilidad y/o agresividad). Estar bajo altos niveles de estrés también resulta en la pérdida de la motivación hacia la tarea que realizamos y hacia las actividades cotidianas del diario vivir.

Por otro lado, un aspecto relacionado al estado anímico y que propicia condiciones cardiovasculares lo es la depresión. Presentar los síntomas o eventos estresores de forma persistente puede culminar en depresión. Según la Asociación Americana de Psicología, existen investigaciones que demuestran que aproximadamente un veinte (20) por ciento de las personas experimenta un episodio de depresión en su vida, ésta cifra aumenta hasta un cincuenta (50) por ciento entre personas con problemas del corazón. Carbonell (2001), presenta 3 posibles razones por las que se valida el vínculo entre la salud cardiovascular y la depresión:

- Primero, porque la depresión está asociada con una limitada actividad física, poco ejercicio, un mayor índice de tabaquismo y un aumento en otras conductas que incrementan los riesgos de enfermedades del corazón.
- Segundo, porque un estado depresivo incrementa también el estrés mental que, a su vez, puede incrementar la formación de depósitos y bloques en los vasos sanguíneos.
- Tercero, porque se cree que la depresión incrementa la producción de radicales libres y ácidos grasos, que pueden dañar los recubrimientos de los vasos sanguíneos, lo que pone a su vez a las personas en mayor riesgo de una muerte súbita."



Es decir, un apoyo social, entiéndase contar con apoyo familiar, económico, educativo, valorativo y emocional, es determinante en la prevención de condiciones cardiovasculares.

La Felicidad Como Medicina al Corazón

Una forma de prevenir condiciones cardiacas es dirigir nuestros esfuerzos hacia un estilo de vida saludable, es decir una buena calidad de vida. La Asociación Americana de Psicología también indica que las personas felices tienen niveles saludables de fibrinógeno y cortisol en su sangre, haciéndoles menos vulnerable a las enfermedades del corazón y otros padecimientos.

Lo que podemos hacer: imaginemos la relación mente, cuerpo y entorno como un efecto en cadena. Nuestro

Redes de Apoyo Satisfactorias Previenen Condiciones Cardiacas

También se deben considerar, para evitar los riesgos del corazón, los factores sociales como lo son el apoyo social y la posición socioeconómica, ya que están vinculados a enfermedades cardiovasculares. Según P.J. Smith, J.A. Blumenthal (2011): "un apoyo social escaso se está asociado a un aumento de 1.5 a 2 veces en el riesgo de enfermedades cardiovasculares tanto en poblaciones sanas como en pacientes cardiacos, y al parecer el apoyo funcional (la familia, amigos, apoyo religioso, etc) era un factor predictivo del resultado clínico más importante que el apoyo estructural (recursos y servicios ofrecidos por parte de agencias o el gobierno) en las poblaciones cardiacas. En cuanto a la posición socioeconómica es interesante señalar que hay alguna evidencia de que los factores sociales interaccionan con otros factores psicosociales en la predicción de la enfermedad cardiaca. Por ejemplo, Merjonen et al⁶ observaron en un estudio realizado que los varones con posiciones socioeconómicas más inferiores reaccionaban a las demandas del diario vivir con una conducta de mayor hostilidad. Lo que los ponía en una situación que comprometía su salud cardiovascular.

enfoque debe ir dirigido a un bienestar social que no es otra cosa que sentirse satisfecho en las distintas áreas de la vida y que a su vez dirija a una calidad de vida positiva, o sea, a una apreciación como ser humano. ¡Ámate y cuídate! De esta forma guardarás y cuidarás del corazón.

En fin, muchos estudios coinciden en los siguientes puntos para un corazón saludable:

- Practicar ejercicio físico
- Dieta sana y equilibrada
- Dejar de fumar
- Limitar el alcohol
- Mantener un peso apropiado
- Realizar actividades placenteras y disminuir el estrés
- Controlar la diabetes
- Vigilar la presión arterial y el colesterol
- Realizarse revisiones medicas periódicamente

A esto le añadimos no pasar por alto los síntomas asociados a la depresión, intentar trabajar una meta a la vez e identificar los recursos de apoyos formales e informales que puedan ayudarlo. Finalmente evite tener el pecho "apretado" o el corazón "partido" y permita que su corazón salte de felicidad.

PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO (PAE)

Nathanael Luciano Arocho, MTS

Coordinador del PAE y Trabajador Social
natanael.luciano1@uprrp.edu

Cristina Vidal Larrieu, MTS

Trabajadora Social
cristina.vidal1@uprrp.edu

Evie Santos Rodríguez

Secretaria

Teléfono

787-764-0000 Exts. 84406, 84407, 84417

Localización

El PAE está adscrito a la Oficina de Recursos Humanos localizada en el Tercer Piso de la Torre Sur en Plaza Universitaria

Horario

Lunes a viernes
8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Dirección electrónica

<http://decadm.uprrp.edu/rh/pae.php>



Programa de Ayuda al Empleado