

El estrés laboral favorece la arterioesclerosis y los infartos

Valeria Román

Apuros para entregar los trabajos. Llamados incesantes. Reproches de jefes y discusiones. Excesos de horas en el trabajo. Todo suma para disparar el estrés y así aumentar las chances de sufrir una enfermedad cardiovascular, desde la arterioesclerosis hasta un infarto o un ataque cerebral. Ya está comprobado que el estrés laboral aumenta hasta el 46 por ciento el grosor de las arterias del organismo humano, una condición que puede a su vez desencadenar los males cardíacos.

Como ahora intentan atacar a los factores de riesgo, el estrés laboral pasó a ser uno de los focos del XVI Congreso Mundial de Cardiología, que se inauguró oficialmente ayer y cuenta con la asistencia de más de 15.000 especialistas de 100 países.

Están muy preocupados porque las enfermedades cardiovasculares matan a 17,5 millones de personas por año y los números podrían crecer globalmente.

Como el sedentarismo o la hipertensión, el estrés pasó a ser uno de los factores de riesgo cardiovascular y será el tema de algunas sesiones del congreso que debatirán varios estudios. Uno de los estudios que se presentará demostró que provoca el aumento del 46 por ciento en el engrosamiento de las arterias, según la investigación de la Escuela de Salud Pública de Berkeley, Estados Unidos. La combinación del estrés asociado a un trabajo muy demandante se traduce en el engrosamiento de las paredes arteriales, que llevan a obstruir el flujo sanguíneo. El estudio se hizo con 591 hombres, de entre 42 y 60 años.

Por otra párate, en Londres, Inglaterra, se estudió a 10.308 empleados públicos, que tenían entre 35 y 55 años. Se encontró los que padecían estrés laboral aumentaban el 32 por ciento el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

También determinaron que los más estresados tenían menos tiempo para hacer actividad física y comer bien, pero también mostraban signos de cambios bioquímicos.

"Las evidencias científicas nos muestran que el estrés laboral puede llevar a infartos, y es un tema delicado: los empleados podrían hacerle juicios a las empresas si sufren un infarto en el trabajo", dijo a Clarín Néstor Vita, especialista en estrés y cardiología y vicepresidente del congreso mundial.

"El estrés psicológico actúa por dos caminos distintos –explicó Noel Bairey Merz, directora del Centro de Prevención y Rehabilitación Cardíaca del Centro Médico Cedars-Sinai, de los Estados Unidos–. En forma indirecta, el estrés se asocia a una pobre adherencia a estilos de vida saludables y a los tratamientos médicos; en forma directa, el estrés ocasiona la constricción de los vasos sanguíneos, una mayor formación de coágulos sanguíneos, presión arterial elevada, una mayor resistencia a la insulina y diabetes".

¿Cómo enfrentarse al estrés cuando el trabajo es exigente? El doctor Vita reconoce que la solución no es sencilla. "Por eso la estamos debatiendo en este congreso. Por empezar, hay que reconocer que el estrés es un problema para la salud. En segundo, lugar, se lo debe tratar con distintos especialistas con psicoterapia, actividad física regular, y técnicas de visualización que producen relajación. En algunos casos, se necesita medicación, como ansiolíticos".

"El cambio de estilo de vida, difícil de obtener, debe ser el objetivo final de todo tratamiento, lo que significa un correcto manejo de la carga laboral, del tiempo y del dinero", asegura el doctor Vita.

Y agregó: "La necesidad de descanso semanal –fines de semana– y anual –vacaciones– es muy importante, y una de las formas de lograrlo es reforzando tanto los lazos interpersonales y familiares".

Recomiendan las caminatas

En la Argentina, el 46,2% de la población realiza un nivel bajo de actividad física, según la encuesta nacional de factores de riesgos del Ministerio de Salud. "Las caminatas reducen el riesgo de infartos, diabetes, hipertensión y demencias. Aumentan el colesterol bueno y bajan los triglicéridos", resaltó Guillermo Fábregues, vicepresidente de la Fundación Cardiológica Argentina.

"La caminata rápida es económica y está al alcance de todos. En los pacientes que ya tuvieron infartos, mejora la adherencia al tratamiento, el estado de ánimo y disminuye la depresión", agregó Néstor Alejandro Vita, vicepresidente del congreso mundial de cardiología.

Riesgos y consecuencias

ARCHIVO CLARIN



El lado oscuro del trabajo. Aquellos que se preocupan demasiado tienen más posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Arteria con arterioesclerosis

La arterioesclerosis se produce porque el colesterol y otras grasas de la sangre se acumulan gradualmente en las arterias, formando depósitos o placas.

El estrés sube el nivel de triglicéridos (grasas en la sangre).

Colesterol (grasa)

Lipoproteína

Las grasas circulan por las arterias, pero el exceso se va pegando a la pared arterial.

ATEROMA
Adherido a las paredes de las arterias puede reducir el caudal de sangre y provocar enfermedades como:
Infartos
Obstrucción carótidas
Ataque cerebrales
Isquemia de las piernas

CLARIN

Disponível em: <<http://www.ee.clarin.com>> Acesso em: 20/5/2008.