

Las mujeres que viven con estrés tienen mayor riesgo de sufrir problemas cardíacos

Por: Rocío Bello

De acuerdo con una investigación publicada en la revista *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*.; las mujeres se encuentran en mayor riesgo de sufrir un paro cardíaco. Esto se debe a que, las mujeres tienen mayor predisposición a la constricción de vasos sanguíneos que los hombres, fruto de la tensión mental.

Derivado de esto, se produce una disminución en el flujo sanguíneo que provee el corazón, llamado isquemia, aumentando las posibilidades de sufrir un paro cardíaco.

En dicha investigación se trabajó con 678 adultos con un promedio de edad de 63 años. Los resultados arrojaron que, **EN LUGAR DE DILATARSE Y AUMENTAR EL FLUJO SANGUÍNEO AL CORAZÓN DURANTE EL ESTRÉS, EN LAS MUJERES LOS VASOS SANGUÍNEOS SE CONTRAEN, LO QUE LLEVA A ÁREAS DE FLUJO SANGUÍNEO REDUCIDO.**

De acuerdo con este estudio, podemos estar conscientes de que las mujeres tienen mayor riesgo de sufrir un infarto o bien problemas cardíacos. Por ello, debemos tomar en cuenta la importancia de manejar adecuadamente el estrés en la vida diaria, debido a que, altos grados de estrés podrían impactar de forma significativa en la salud física y mental.

La vida de las mujeres supone un doble esfuerzo (cuidar de sí mismas, de su familia, trabajo, estudios, hogar, etc.), es por ello por lo que se debe de tomar en cuenta que el desgaste físico, emocional y mental aumenta el estrés diario.

El estrés se puede manifestar de distas formas como insomnio, dolor de cabeza normal o que recorre hasta la nuca, falta de apetito o apetito incontrolable, taquicardias, tics alrededor de ojos, boca o mejillas, problemas gastrointestinales entre otros.

Existen múltiples técnicas para manejar el estrés y soluciones para todos los problemas, lo más importante es que reconozcas que padeces estrés y que este afecta tu vida diaria.

Fuente: **Science Daily**

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171221101344.htm>