

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

ANSIEDAD Y ESTRÉS PUEDEN OCASIONAR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SOBRE TODO EN ADULTOS MAYORES

*Las preocupaciones sobre la pandemia y sus consecuencias impactan en
personas mayores de 60 años.*



Cuanto mayor es el nivel de ansiedad y estrés, mayor es el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, como ataques cardíacos, derrames cerebrales y otras afecciones, sin importar el grupo etario, aunque son más propensos los adultos mayores, advirtieron especialistas del Ministerio de Salud (Minsa).

El médico psiquiatra del Hospital Víctor Larco Herrera, José Carlos Bojórquez, destacó que altos niveles de ansiedad aumentan las probabilidades de una pérdida súbita de la función neurológica como resultado de una alteración en el flujo sanguíneo cerebral, una de las principales causas de muerte y discapacidad.

Bojórquez precisó que algunos síntomas de la ansiedad incluyen sentirse inusualmente preocupado, estresado, angustiado, nervioso y/o tenso, casi siempre respecto al futuro.

"La ansiedad se ha vuelto muy común en la población por la actual situación que afrontamos, debido a la cual nos hemos visto obligados a cambiar nuestras formas de vida y afrontar la pérdida de trabajo o de algún ser querido", señaló.

Refirió que todo el mundo sufre cierto nivel de ansiedad de vez en cuando, pero cuando se trata de un nivel elevado o crónico, podría ocasionar daño vascular



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

años después. Asimismo, las personas con elevados niveles de ansiedad son más propensas a fumar y no ser físicamente activas, riesgos importantes para hacer cuadros graves de COVID-19.

Lucha contra la depresión

El especialista detalló que, además de la ansiedad, existe otro trastorno emocional complejo como la depresión, un sentimiento constante de desesperanza, abatimiento y falta de energía, que va más allá de tener un mal día.

En ese sentido, resaltó que, en los adultos mayores, la depresión suele pasar muchas veces desapercibida o si se detecta, puede ocurrir que se subestime su gravedad.

"Un motivo importante para que esto suceda es que, a pesar de que los síntomas de depresión suelen ser los mismos que en cualquier otra edad, existen algunas particularidades en los adultos mayores y es que cuando acuden al médico lo hacen por los síntomas físicos de la depresión como fatiga, enlentecimiento motor, pérdida de apetito o de peso, insomnio, entre otros", expresó.

Por ello, es fundamental que, ante la sospecha de padecer de depresión o ansiedad, se acuda a un profesional de salud mental para que pueda diagnosticar correctamente e iniciar con prontitud un tratamiento. A la par, es importante buscar apoyo emocional en los seres queridos o amigos, practicar técnicas de relajación y mantener una rutina.

Magdalena del Mar, 21 de enero de 2021

Hospital Víctor Larco Herrera
Oficina de Comunicaciones