



¿Qué es el Síndrome del 'Corazón Roto' y por qué se produce?

Quienes lo han padecido, por lo general, son personas sanas o mujeres que están en esta etapa de menopausia, donde hay cambios hormonales.

María José Villagrán Barra
prensa@latribuna.cl

El Síndrome del Corazón Roto es una afección tanto psicológica como física que afecta, principalmente, al corazón cuando una persona se ha enfrentado a emociones muy fuertes, como la pérdida de un ser querido o una ruptura amorosa con sus síntomas que son muy similares a un infarto agudo al miocardio.

Sin embargo, "no tiene la misma fisiopatología que este cuadro y el principal factor que genera este síndrome, es un estrés o una emoción muy fuerte; por eso es que tiene este componente psicológico", explicó la enfermera y académica de la Universidad San Sebastián sede Concepción, Ivonne Brevis.

En este contexto, la profesional del área de la salud relató que los síntomas del Síndrome del Corazón Roto son dolor en el pecho y sensación de ahogo; "es un dolor tan intenso que, por lo general, viene posterior a un evento emocional tanto físico como emocional muy fuerte".

Tanto así que la persona que lo padece debe acudir a un servicio de urgencia para poder ser atendida; sin embargo, al momento de realizarle los exá-

menes para poder determinar si efectivamente es un infarto, "nos damos cuenta que no hay cambios en el electro pero sí está el componente y antecedente de este síntoma emocional, de este estrés, que es intenso y que se desencadena principalmente por el fallecimiento de algún familiar, alguna tristeza, alguna situación emocional que haya tenido la persona a la que le haya afectado", explicó Brevis.

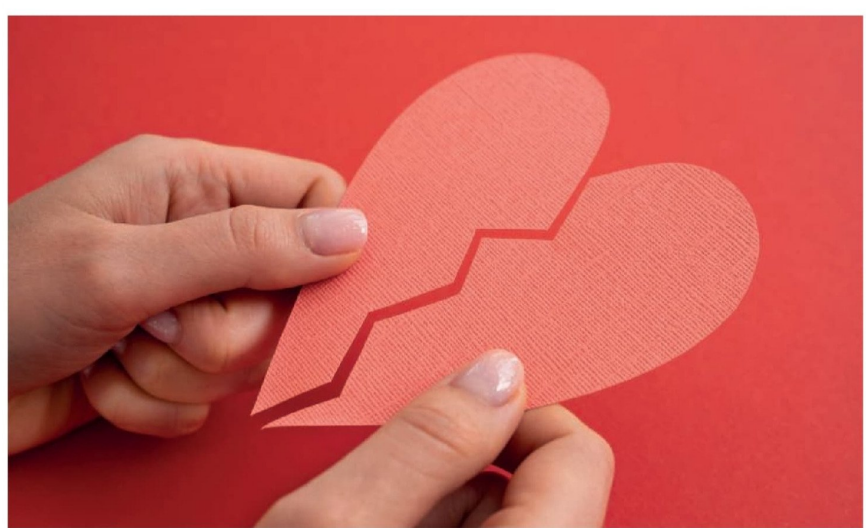
A diferencia del infarto, es justamente ese episodio fuerte el que le permitirá al médico determinar si se trata o no del Síndrome del Corazón Roto, sumado a que no existan factores de riesgos asociados.

Quienes lo han padecido, por lo general, son personas sanas o mujeres jóvenes que están en esta etapa de menopausia, donde hay cambios hormonales.

¿POR QUÉ SE GENERA EL SÍNDROME DEL CORAZÓN ROTO?

Lo que ocurre en estos casos es que, cuando la persona tiene una emoción o estrés muy fuerte, genera una sobrecarga y una oleada de hormonas, principalmente, asociadas al estrés.

El alto nivel de adrenalina, generada por la hormona del estrés, afecta especialmente el ventrículo izquierdo del cora-



EL SÍNDROME DEL CORAZÓN ROTO puede manifestarse ante pérdidas muy fuertes, como la de un ser querido o una ruptura amorosa.

zón. Ello, provoca "que las arterias se contraigan, se produce un colapso a nivel arterial; por lo tanto, esto es lo que va a generar el dolor. Cuando al paciente después le van a hacer un examen para evaluar cómo están las arterias del corazón, nos vamos a dar cuenta de que no hay un trombo, que es lo que ocasionalmente ocasiona un infarto", explicó la enfermera.

Asimismo, detalló que cualquier persona -sin importar su edad- puede padecer este síndrome; sin embargo, "la evidencia señala que se presenta, principalmente, en el sexo femenino y se estima que cerca del 90% de los casos se registran en mujeres y personas mayores de 66 años", relató la académica de la Universidad San Sebastián.

Para prevenir la aparición de este síndrome, el apoyo emocional y psicológico es fundamental en quienes han sufrido un dolor emocional fuerte.

Por lo mismo, ante la pérdida de un ser querido, una ruptura amorosa o cualquier situación que pueda generar una tristeza de envergadura, la recomendación es asistir a terapias que le permitan a la persona prevenir y manejar el estrés.

Asimismo, realizar actividades "que nos permitan estar al aire libre, realizar actividad física, poder reflexionar también sobre las situaciones que se pudieran generar y, lo más importante, es estar conscientes", relató la enfermera.

En este contexto, exhortó

practicar el mindfulness, técnica de meditación consistente "en observar la realidad y tener una apertura y aceptar lo que está ocurriendo. Muchas veces cuesta porque son situaciones difíciles, que involucren perder a un ser querido o que se asocia a la pérdida de una pareja; ahí, lo más importante es acercarse a la red de apoyo que uno tenga para poder mitigar esta situación y bajar estos niveles de estrés, que es lo que ocasiona este Síndrome del Corazón Roto", expresó Brevis.

CUADRO NADA NUEVO

El Síndrome del Corazón Roto es un cuadro que se pudo observar durante la pandemia y posterior, periodo donde los casos aumentaron producto del aislamiento social.

Por lo mismo, la profesional expresó que es fundamental trabajar al respecto, acompañarse y permanecer junto a la familia

y seres queridos.

De igual forma, relató que durante el confinamiento, los casos asociados a riesgos cardiovasculares aumentaron debido a que las personas no podían llevar sus controles al día. Lo mismo ocurrió con este síndrome, el cual se estima que se incrementó en un 10% debido al estrés y aislamiento ocasionado por el Covid-19.

De igual forma, agregó que el escenario actual -asociado a niveles de estrés elevados de la población y la intensidad con la que se vive actualmente- los casos de Síndrome del Corazón Roto podrían aumentar y es muy probable que también se registre en personas más jóvenes.

Ante ello, "el llamado es controlar estos factores de riesgo, sobre todo aquello relacionado con el manejo del estrés, tanto en la vida personal como laboral y frente a situaciones que puedan generar riesgos asociados a esto", puntualizó la enfermera.



Enfermera y académica de la Universidad San Sebastián sede Concepción, Ivonne Brevis.

