

[UN LLAMADO A LA PREVENCIÓN INTEGRAL]

La asociación entre depresión y enfermedades cardiovasculares en mujeres

Aproximadamente el 20-25% de las mujeres experimentan depresión a lo largo de su vida, y los síntomas depresivos se han identificado como un factor de riesgo emergente y no tradicional de enfermedad cardiovascular (ECV).

La depresión es uno de los trastornos mentales más prevalentes a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que cerca del 5% de la población adulta global la padece en algún grado, siendo la mayoría mujeres.

En Chile, la última Encuesta Nacional de Salud (ENS) realizada en 2016-2017 determinó que la prevalencia de sospecha de depresión en adultos era del 10% en hombres y del 21,7% en mujeres. "Recientemente, ha cobrado relevancia la relación entre depresión y salud cardiovascular, debido a que se estima que la prevalencia de depresión es mayor en pacientes con enfermedades cardiovasculares y aquellos con depresión presentan un peor pronóstico. Esta relación puede atribuirse al efecto del estrés sobre el sistema nervioso simpático y su impacto en la salud cardiovascular, así como a factores de estilo de vida y adherencia al tratamiento", explica la Dra. Mónica Acevedo, directora de la Sochicar y Fundación Sochicar.

Sin embargo, la salud cardiovascular comienza antes de presentar la enfermedad y está determinada por factores genéticos, sociales, ambientales y conductuales. Por este motivo, la Asociación Americana del Corazón (AHA) define la "salud cardiovascular ideal" (SCI) como el cumplimiento de ocho factores, de los cuales mantener una dieta saludable, realizar actividad física, evitar el consumo de tabaco, horas de sueño adecuadas y mantener un índice de masa corporal (IMC) óptimo, forman parte de los factores conductuales cardioprotectores (FCC).

Aproximadamente el 20-25% de las mujeres experimentan depresión a lo largo de su vida, y los síntomas depresivos se han identificado como un factor de riesgo emergente y no tradicional de enfermedad cardiovascular (ECV). Además, estudios han aler-

tado sobre la existencia de diferencias específicas de género en las respuestas biológicas al estrés mental.

Desde la adolescencia hasta la vejez, estos trastornos son más frecuentes en mujeres. "Lamentablemente, la depresión y la ansiedad son comórbidas, lo que implica que la presencia de una enfermedad aumenta el riesgo de desarrollar la otra. Las mujeres jóvenes con depresión no solo tienen más probabilidades de presentar ansiedad, sino también sobrepeso, resistencia a la insulina, bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y altos niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL). En la mediana edad, las mujeres con depresión clínica tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio y un accidente cerebrovascular en los 18 años siguientes en comparación con las mujeres sin depresión", comenta la Dra. Acevedo.

El estudio NHANES I (National Health and Nutrition Examination Survey) evaluó la depresión como factor predictivo en la morbilidad de enfermedades cardiovasculares (EC) en hombres y mujeres, sobre una muestra de 5,007 mujeres y 2,886 hombres. Se concluyó que las mujeres con depresión tenían casi 2 veces más eventos cardiovasculares no fatales que las mujeres sin depresión, mientras que en los hombres deprimidos el riesgo de eventos coronarios aumentó 1,7 veces y el riesgo de mortalidad el doble. La diferencia en la morbilidad por EC entre hombres y mujeres fue mínima, pero la mortalidad fue significativamente mayor en hombres.

"En este sentido, se requiere la promoción de una cultura integral de atención, a través de la cual la salud mental y cardiovascular sean asuntos igualmente tomados en consideración. La política pública debe estar dirigida a establecer un acceso equitativo a la provisión de instalaciones tanto para el bienestar mental como el cardio-



vascular, junto con la educación que permita una mayor conciencia para la prevención y el autocuidado. Además, se necesita apoyo continuo y personalizado para la mujer, desde el cuidado médico (incluido en ginecológico por el tema hormonal) hasta los esfuerzos comunitarios que fomentan estilos de vida saludables. Solo entonces, con una acción coordinada y de múltiples intereses, se puede quitar la carga de la enfermedad y se puede avanzar en la calidad de vida para las mujeres", concluye la directora de la Sochicar y de la Fundación Sochicar.

BENEFICIOS DEL IOMEGA 3

Los ácidos grasos de Omega 3 son muy importantes para la nutrición humana ya que, sumado a un estilo de vida saludable, ayudan a cuidar el corazón y a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En esa línea, desde Farmacias Cruz Verde, destacan que una fuente animal rica en Omega 3 es el aceite de pescado, específicamente los pescados grasos como el salmón, el jurel, la sardina, el atún y el bacalao que tienen un alto valor nutricional. En esa línea, para mejorar la salud cardiovascular es importante incorporar estos alimentos diariamente a nuestras comidas o a través de suplementos alimenticios que aporten la cantidad adecuada de ácidos grasos para estar más saludables.

5%

de la población adulta global padece algún grado de depresión, la mayoría son mujeres.

Cerca del

25%

de las mujeres experimentan depresión a lo largo de su vida.

"En la mediana edad, las mujeres con depresión clínica tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio y un accidente cerebrovascular en los 18 años siguientes en comparación con las mujeres sin depresión".

DRA. MÓNICA ACEVEDO, DIRECTORA DE LA SOCHICAR Y FUNDACIÓN SOCHICAR.

