

[ EN LAS MUJERES ]

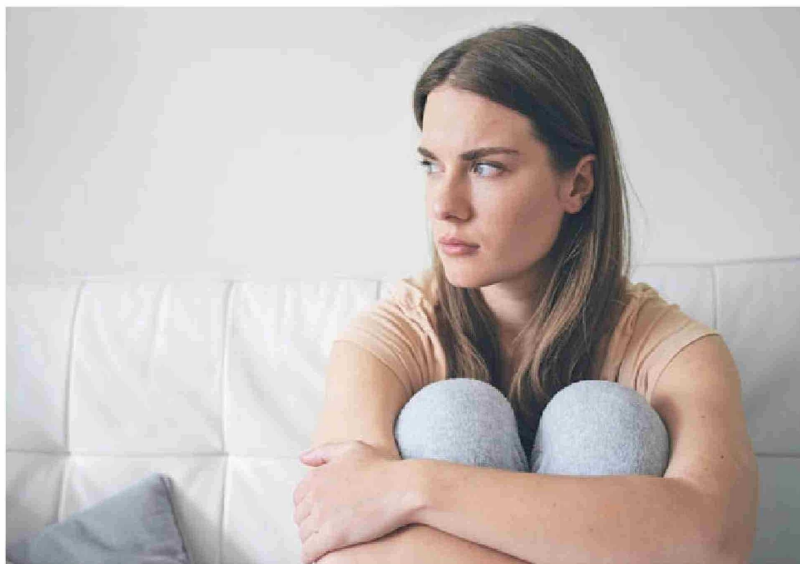
# ¿Qué pasa con el corazón cuando nuestra mente se enferma?

Aproximadamente el 20-25% de las mujeres experimentan depresión a lo largo de su vida, y los síntomas 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 esa línea "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 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. 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 alertado 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 cardiovascular, 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.