Psicologia

Afectan diversos tipos de estrés al corazón

La tensión físico-emocional es mala para el corazón. Mediante estudios recientes se detectaron tasas más altas de problemas cardiacos en ex soldados con trastorno de estrés postraumático, en habitantes de Nueva Orleáns que vivieron paso del huracán Katrina en 2005 y en los griegos que atraviesan dificultades por la crisis financiera en su país.

Los desastres y la tensión prolongada pueden incrementar la producción de las hormonas que preparan al cuerpo para "luchar o huir" y que alteran la presión sanguínea, el nivel de glucosa en la sangre y otros aspectos en un contexto tal que eleva la posibilidad de tener problemas cardiacos, según los médicos.

Estas situaciones también provocan ira y la sensación de impotencia, al tiempo que propician conductas perjudiciales al corazón como comer o beber en exceso.

"Hemos comenzado a relacionar las emociones con los marcadores de riesgo cardiovascular" y la nueva investigación aporta la prueba de una relación, dijo la doctora Nieca Goldberg, cardióloga en el Centro Médico Lagone de la Universidad de Nueva York y portavoz de la Asociación del Corazón de Estados Unidos.

Goldberg no participó en los estudios, que fueron examinados el domingo durante una conferencia del Colegio de Cardiología de Estados Unidos en San Francisco.

En el estudio de mayor escala, que incluyó 207.954 ex soldados en California y Nevada, de entre 46 y 74 años, se hizo una comparación de los afectados con trastorno de estrés postraumático con aquellos que no lo padecían. Estas personas no padecían enfermedades cardiacas importantes ni diabetes cuando los investigadores verificaron los expedientes clínicos de ellos correspondientes a 2009 y 2010.

En un examen que se les efectuó casi dos años después, 35% de los afectados por el síndrome de estrés postraumático y sólo 19% de los que no lo padecían desarrollaron resistencia a la insulina, cuadro que puede propiciar diabetes y arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias).

Los médicos también detectaron tasas más altas de síndrome metabólico —una conjunción de factores de riesgo de enfermedades

Los traumas afectan.

cardiacas que incluyen gran volumen de grasa corporal, colesterol, presión sanguínea y niveles de glucosa en la sangre. Aproximadamente 53% de los ex soldados con trastorno de estrés postraumático y sólo 37% sin este problema tenían estos síntomas.

Las estadísticas son estimaciones y no son tan importantes como la tendencia: a mayor tensión, mayor es el riesgo cardiaco, dijo uno de los directores del estudio, el doctor Ramin Ebrahimi, cardiólogo en Centro Médico VA en el Gran Los Angeles y profesor en la Universidad de California en Los Angeles. En el estudio se muestra que el trastorno de estrés postraumático puede causar síntomas físicos, no sólo los mentales que comúnmente se le asocian.

"Hace 20 o 30 años, el síndrome de estrés postraumático era un término reservado a los ex soldados que vivieron combates. Ahora hemos advertido que este problema es un trastorno mucho más común y puede ocurrir en ex soldados que no estuvieron bajo fuego pero que vivieron alguna experiencia muy traumática", cómo perder a un amigo, agregó.

Dijo que el problema también se presenta en quienes han sufrido otros traumas, como violación, robo a punta de pistola o algún accidente grave, dijo.

En el estudio se muestra que el trastorno de estrés postraumático puede causar síntomas físicos.

El dolor de la esperanza

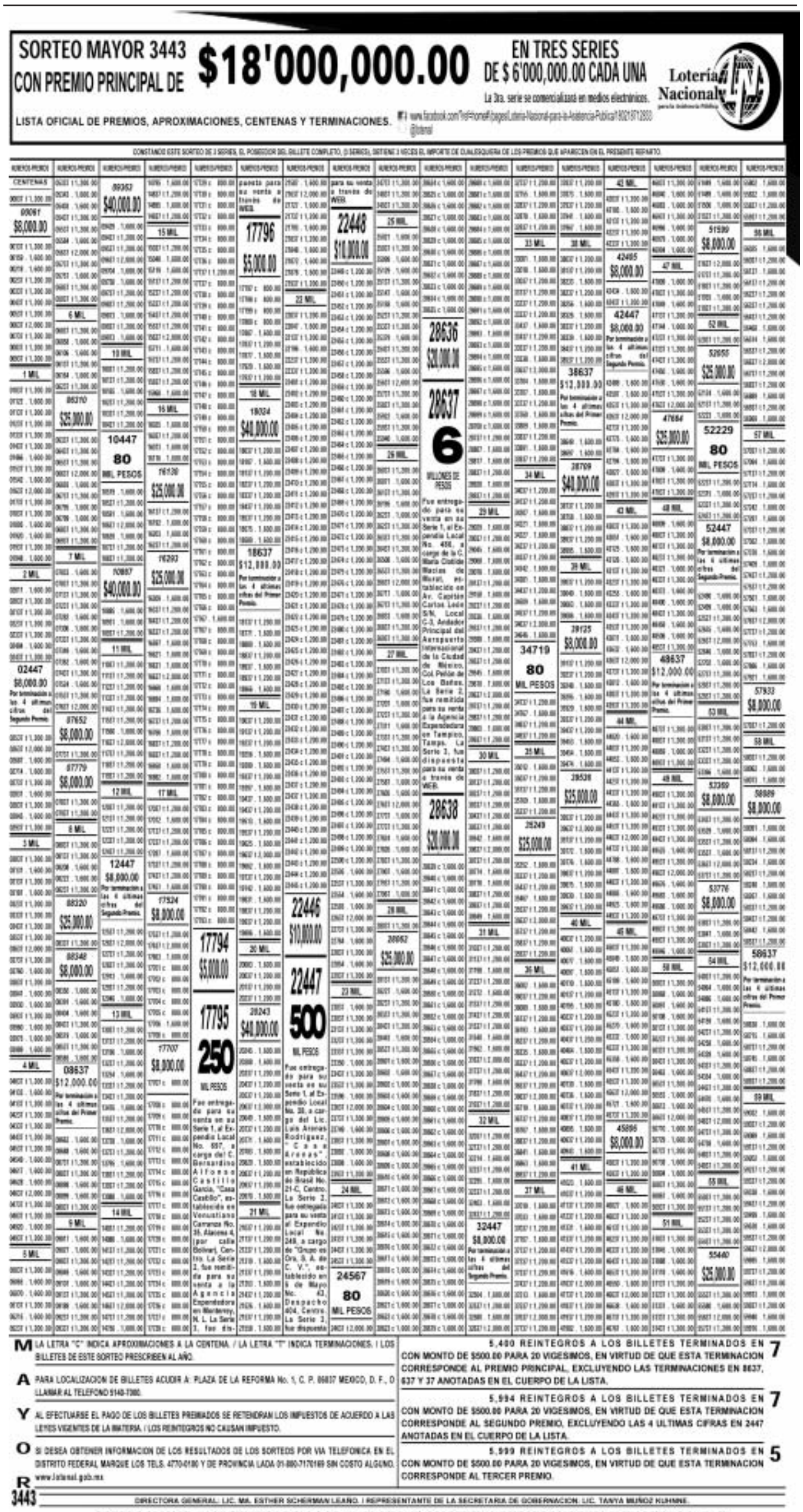
Camilo Ramírez Garza

Cada uno de los familiares y amigos desaparecidos confrontan a sus seres queridos con una experiencia desgarradora, no hay palabras para describir y expresar su dolor. De pronto su presencia, esa que se sentía tan cotidiana y segura, deja abruptamente un hueco silencioso al que van añadiéndosele desesperadamente, como en cascada, montones de interrogantes. Buscar pistas y descifrarlas a cada instante se convierte en lo prioritario ante el dolor de la esperanza.

El otro calvario comprende establecer y hacer la denuncia ante las autoridades… ¡¿Competentes?! La situación es difícil, pues en la mayoría de los casos no hay protocolos eficientes de seguimiento de los miles y miles de casos de desaparecidos, que semana a semana van en aumento. Por lo tanto al dolor de la desaparición forzada del familiar y del amigo, se le añade el de una justicia que no llega; fallas ante las cuales el sujeto echa mano de lo que tiene a la mano (amigos, asociaciones civiles, y/o religiosas, grupos de familiares y amigos en situación similar)

La esperanza se mantiene pujante y viva, quizás fluctuando de la desesperación, el coraje, a la perplejidad y el odio, al deseo por ver de nuevo al ser querido, verle bien, encontrarle y abrazarle; para finalmente descansar y estar juntos de nuevo. En verdad se daría todo por ese encuentro. Por ello siguen buscando y buscando, nada ni nadie les detiene, sus cuerpos, inteligencias y voluntades se vuelven más firmes, menos ingenuas y más sabias, pues acrisoladas por el dolor y la esperanza de la búsqueda, retoman e inventan experiencias día a día, conociéndose pero también desconociéndose los propios límites y capacidades, focalizándose en buscar al ser querido desaparecido.

Pasar de las cifras a los nombres, de la información a las historias de vida detrás de de los rostros de aquellos que les buscan y esperan encontrar con bien, es darle lugar al sufrimiento humano, hacernos cargo de él, consolar y poner al servicio del otro aquello que es parte del vínculo humano: amar y construir juntos medios para poder sortear las tragedias y dolores de la existencia.

Ojalá todas y cada una de las familias encuentren con bien a sus seres queridos desaparecidos, es el deseo y clamor de justicia de quien esto escribe, clamor que al ser escuchado y en parte resuelto con medidas de búsqueda eficientes por las autoridades, calma en gran medida el sufrimiento de familiares y amigos que continúan arriesgándolo todo por amor a aquellos que les hacen falta.

http://columnacamilo.jimdo.com
*Twitter: @CamiloRamirez_*