

¿Realmente se puede romper un corazón?

Carrie Fisher, famosa por la película La Guerra de las Galaxias, falleció el 27 de diciembre, cuatro días después de sufrir un ataque masivo al corazón. Cuando su madre, Debbie Reynolds de 84 años de edad, falleció inesperadamente al día siguiente muchas personas se preguntaron si su muerte se debió a que se le rompió el corazón.

Es probable que el síndrome del corazón roto, conocido médicamente como miocardiopatía por estrés, sea causado por un aumento repentino de las hormonas del estrés. El marcado aumento del estrés puede causar el estrechamiento de las arterias del corazón.

"Aunque los detalles de la muerte de Reynolds no se han dado a conocer, se informó que ese mismo día había sufrido un ataque cerebral", afirma el doctor David Looyenga, cardiólogo de Advocate South Suburban Hospital en Hazel Crest, IL. "Sin embargo, es posible que el dolor de perder a su hija haya desempeñado un papel. Un estrés repentino e inesperado puede demandar un gran esfuerzo del corazón, aunque por lo general esto no es fatal".

Los síntomas del síndrome de corazón roto a menudo son iguales a los del ataque al corazón y pueden incluir dolor de pecho, dificultad para respirar y latidos irregulares del corazón. Sin embargo, a diferencia del ataque al corazón, este es un padecimiento pasajero, generalmente tratable y puede durar desde unos días hasta unas semanas.

A pesar del nombre, este padecimiento puede tener varias causas. Cualquier tipo de estrés significativo, ya sea emocional o físico, puede aumentar el riesgo. Las enfermedades prolongadas o un ataque cerebral pueden estresar el corazón, al igual que eventos emocionales intensos como un divorcio o aun sorpresas felices, como ganar la lotería.

"El síndrome del corazón roto realmente no es algo que se pueda prevenir, ya que ocurre generalmente con un estrés inesperado", afirma el doctor Looyenga. "Sin embargo, cuando se vive una situación estresante en la vida es importante ocuparse primero de uno mismo. Cuando pase el choque inicial procure dormir suficiente, comer bien y cuidar lo mejor posible de la salud emocional".

Dr. Looyenga sugiere que consulte con su médico si se le presentara algún síntoma que le preocupe.

Oración: En tiempo de choque o crisis, haz que mi corazón esté protegido por el amor de Dios, la familia y los amigos.

El apoyo social favorece una vida larga

El reconocido autor y miembro de National Geographic Dan Buettner ha estudiado los hábitos de personas que viven en las zonas azules por muchos años. Las zonas azules son cinco lugares en el mundo donde un número desproporcionado de residentes alcanza los 100 años.

En base a ese estudio, una de las principales recomendaciones es: Tenga un fuerte círculo social y crea en un poder superior. Existen numerosos estudios que concluyen lo mismo. Las relaciones sociales favorecen una vida más larga y satisfactoria. A menudo parte de esa socialización incluye la religión. Buettner encontró que las personas que asistían a servicios de fe cuatro veces al mes, sin importar la afiliación religiosa, tenían una expectativa de vida de hasta 14 años más.

"Diversas tradiciones de fe concuerdan en la importancia de la comunidad y de la búsqueda de un sentido más allá de uno mismo", afirma el capellán Corky DeBoer, mánager de Spiritual Services de Advocate Christ Medical Center. "La espiritualidad favorece las relaciones de apoyo, lo que a su vez ayuda a reducir el dolor y la ansiedad que con frecuencia se sienten cuando la persona se encuentra aislada o no tiene ese apoyo", afirma el capellán DeBoer.

El capellán DeBoer afirma que cuando se cree en un poder superior, a menudo el foco deja de ser uno mismo, lo que resulta en una vida más larga debido a un sentido de gratitud. "Cuando las personas se unen en favor de su comunidad o del mundo, encuentran más satisfacción y dan más sentido a sus vidas, lo que las hace vivir más".

Como creyentes podemos acoger estas noticias como una de las muchas formas naturales de promover la salud y el bienestar de nuestros miembros. Sea que tengamos o no programas formales de salud, prestar atención a la forma en que reunimos a la gente y ofrecemos apoyo en tiempos de necesidad, es una buena manera de promover la salud.