



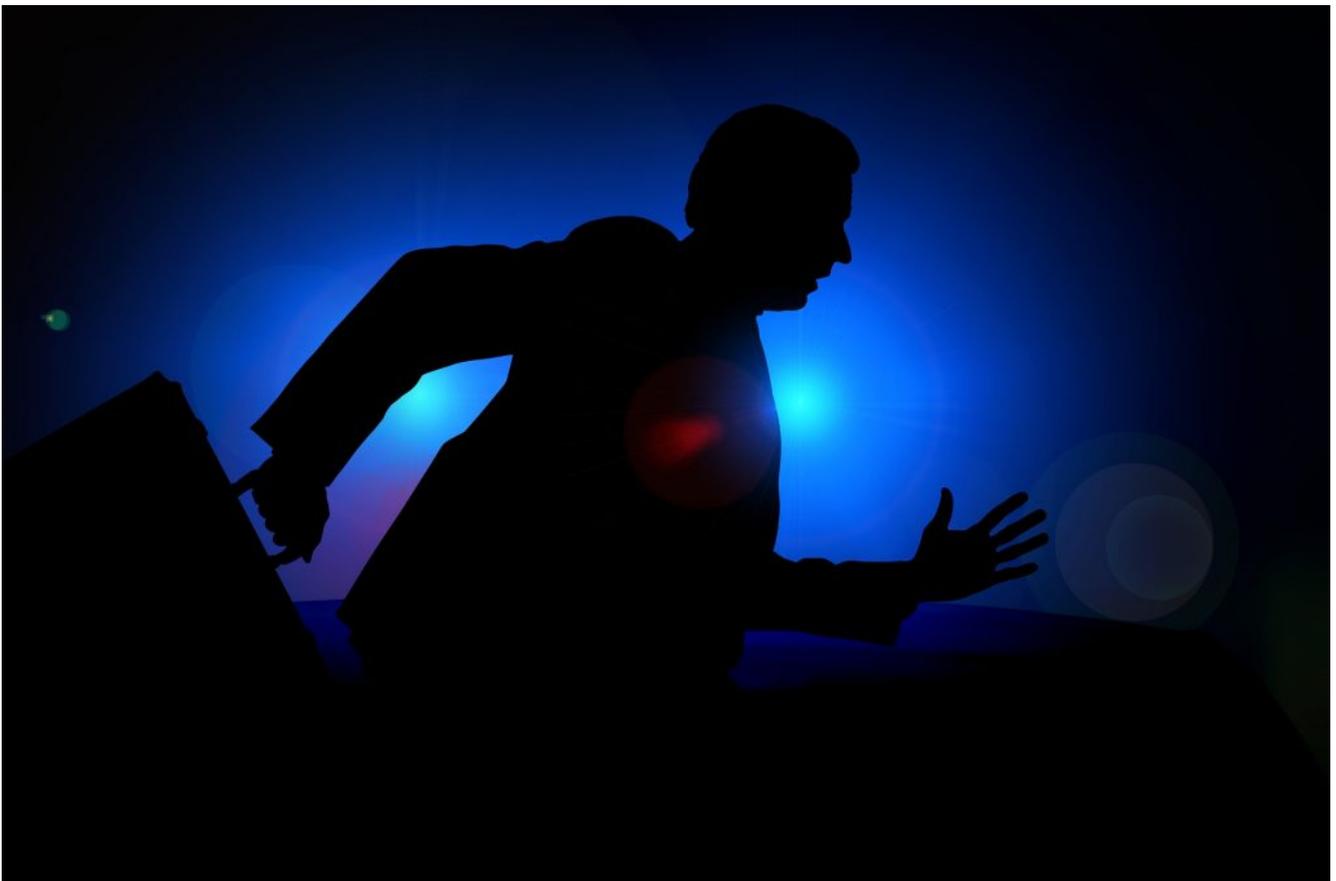
- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
  - Lecturas adicionales
  - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

# ESTRÉS Y DEPRESIÓN: Un factor de riesgo de ictus



Muchos estudios han puesto de relieve que el estrés psicosocial percibido y la depresión son un factor de riesgo clave de ictus (1). Aunque la depresión suele ser

el resultado de un ictus, también puede ser la causa de este al aumentar la probabilidad de padecerlo(2,3). Las personas que sufren un estrés psicológico intenso también tienen más probabilidades de padecer un ictus a lo largo de su vida (4).

### **El estrés psicosocial y la depresión están vinculados a enfermedades cardiovasculares**

La relación entre el estrés psicosocial y las enfermedades coronarias es muy estrecha (1). Asimismo, la depresión está relacionada con un mayor riesgo de diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, todo lo cual está vinculado con el ictus (5). Por lo tanto, una persona con estrés psicosocial o depresión puede tener un mayor riesgo general de padecer un ictus en el futuro.

### **El estrés psicosocial y la depresión afectan más a las mujeres**

El ictus es una de las principales causas de muerte y discapacidad en todo el mundo y, en general, mueren más mujeres que hombres por dicho motivo (6). Asimismo, un estudio independiente sobre el estrés psicosocial y el ictus identificó que las mujeres tienen más riesgo de tener un ictus y, de los 300 millones de personas que padecen depresión en todo el mundo, la mayoría también son mujeres (1, 7). Un estudio sugiere que esto puede deberse a muchos factores, incluidos los cambios hormonales, la interiorización de las emociones e incluso el empleo de píldoras anticonceptivas (8).

### **El estrés psicosocial es uno de los diez factores de riesgo de ictus modificables**

Un gran estudio global identificó diez factores de riesgo modificables asociados a alrededor del 90 % de todos los ictus en todo el mundo independientemente de la raza, el sexo o la edad. Se identificaron factores psicosociales como, por ejemplo, el estrés asociado al hogar y al trabajo, los acontecimientos vitales y la depresión como factores que contribuyen al riesgo de ictus y que podrían modificarse mediante prevención y/o tratamiento (6).

## **¿Qué se puede hacer para prevenir o tratar el estrés psicosocial?**

El estrés psicosocial, la ansiedad y la depresión se pueden gestionar gracias a muchas acciones. A veces se ponen en marcha programas de prevención para niños que han sufrido abuso físico o mental, o para adultos que atraviesan grandes traumas vitales, por ejemplo.

La terapia cognitivo-conductual y la psicoterapia pueden utilizarse de manera eficaz para tratar las depresiones moderadas o leves, aunque también se pueden prescribir medicamentos como, por ejemplo, antidepresivos. Hay que tener en cuenta que los recursos sanitarios varían mucho de una parte a otra del mundo y más del 80 % de personas con trastornos mentales viven en países de ingresos medios y bajos.

Si usted o algún conocido suyo padecen depresión o estrés, es importante que reciban el apoyo y la atención necesarios. El tratamiento de los trastornos psicológicos puede ayudar a mejorar la calidad de vida y a reducir el riesgo de ictus u otras enfermedades cardiovasculares.

### *Referencias:*

1. *Depression may not be a risk factor for mortality in stroke patients with nonsurgical treatment. A retrospective case-controlled study. Medicine: May 2019 - volume.*
2. *Dr Ahmed Tawakol, MD. Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. The Lancet. Volume 389, issue 10071, P834-845. Feb 25 2017. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31714-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31714-7).*
3. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke>.
4. <https://www.memorialcare.org/blog/more-women-die-stroke-men>.
5. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depre>

ssion/art-20047725.

6. Martin J O'Donnell, Siu Lim Chin, Sumathy Rangarajan et al. *Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet* 2016; 388: 761-75. Published Online July.
7. McManus S, Bebbington P, Jenkins R, Brugha T. *Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014 [Internet]. Leeds; 2016. Available from: content.digital.nhs.uk.*
8. Rathod, S., Pinninti, N., Irfan, M., Gorczynski, P., Rathod, P., Gega, L., & Naeem, F. (2017). *Mental Health Service Provision in Low- and Middle-Income Countries. Health services insights, 10, 1178632917694350. <https://doi.org/10.1177/1178632917694350>.*

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

## Desarrollado por



**SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.**

**Con el apoyo de una beca formativa de**



## Enlaces

- Condiciones de uso
- Política de privacidad

- Política de cookies

- Contacto

- Facebook

- X

- RSS