

## **La Ansiedad relacionada con Enfermedades Cardiovasculares y Covid -19**

En estos tiempos de Pandemia hablemos de la ansiedad y las repercusiones en dos temas importantes en cuanto al estado de salud que es: enfermedad cardiovascular y COVID -19.

Primero que nada debemos saber que la ansiedad se considera una forma natural del cuerpo de escapar ante una amenaza percibida, es aquella señal normal que su cuerpo le envía como alerta de peligro o de daños.

Debemos tener en cuenta que las situaciones extremadamente estresantes, incluida la actual pandemia de COVID-19, pueden ocasionar fuertes sentimientos de ansiedad, que pueden ser angustiantes e incapacitantes. Todos hemos presentado un episodio de ansiedad en algún momento de nuestra vida pero de aquí radica que se vuelve de importancia médica, cuando empieza haber cambios sustanciales en nuestra rutina diaria e impactando en nuestra salud.

La ansiedad puede manifestarse en forma de nerviosismo, miedo, tensión, entumecimiento, preocupación o sensación de que algo malo está por ocurrir. También puede asociarse a síntomas físicos, como dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, sudoración, manos frías, temblor y dificultades para concentrarse y dormir.

La ansiedad intensa y continua puede alterar los ritmos cardíacos, causando palpitaciones, arritmias y hasta taquicardia. Con el tiempo, la ansiedad crónica que constantemente estresa al corazón, puede debilitar el sistema cardiovascular, y si es lo suficientemente severa, puede llevar a un ataque cardíaco.

De aquí la importancia de tomar medidas sencillas para empezar a manejar los estados de ansiedad. Entre algunas medidas podemos encontrar:

- Técnicas de relajación: Respirar lento y profundamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Note cómo su estómago se expande al inhalar y se contrae al exhalar. Repita.
- Practique la conciencia del momento presente y de uno mismo. Aférrese al presente, prestando atención a sus alrededores.
- Realice actividades relajantes, como tomar un baño o una ducha caliente, descansar en un lugar silencioso, caminar al aire libre, hablar con seres queridos o escuchar música que le guste.
- Intente limitar la cantidad de tiempo que pasa mirando y leyendo las noticias relacionadas con COVID-19.
- Cree y mantenga una rutina diaria que incluya realizar movimientos o ejercicio, mantenerse hidratado, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente.

Si todo lo anterior no le ayude se recomienda buscar ayuda profesional para el mejor control de la ansiedad. Recuerde las reacciones a eventos estresantes son una experiencia humana normal.