

## MUNDO



Se estima que **450 millones** de personas van a padecer algún trastorno emocional o de comportamiento en algún momento de su vida

## EUROPA



Los trastornos emocionales afectan a **más de un tercio** de la población europea

## ESPAÑA



- El **10%** de los españoles padece al menos un trastorno emocional
- Algo **más del 15%** lo padecerá a lo largo de su vida



La Encuesta Europea de Salud cifra en **5,4%** la población con algún tipo de cuadro depresivo: 2 millones de personas aproximadamente. Atendiendo a la severidad de la sintomatología, **230.000 se consideran graves**



Solo la **mitad de los pacientes con depresión o ansiedad están adecuadamente tratados**. El infratratamiento contribuye a incrementar los costes sociales y económicos

## RELACIÓN CON LAS PATOLOGÍAS CARDIACAS



### DEPRESIÓN

#### PREVALENCIA



- ← Población general
- ← **Pacientes con infarto de miocardio**

#### FACTOR DE RIESGO

La *American Heart Association* recomienda que sea reconocida como **factor de riesgo** del mismo modo que la dislipemia, diabetes, hipertensión, obesidad abdominal y tabaquismo

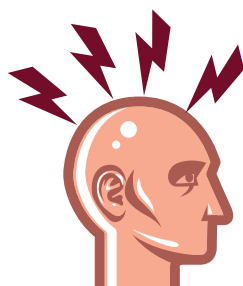
#### PRONÓSTICO

En los pacientes cardiológicos **no es transitoria**, sino que **es a menudo crónica y recurrente**



Un amplio metaanálisis asocia la depresión con un aumento del **60%** de la posibilidad de presentar enfermedades cardiacas

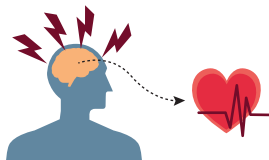
Los pacientes con depresión diagnosticada durante un síndrome coronario agudo muestran peor evolución y más eventos cardiacos durante el seguimiento que aquellos sin depresión



### ANSIEDAD

#### CONTROVERSIA

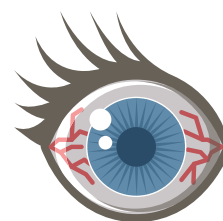
A diferencia de lo que ocurre con la depresión, en este caso **existe más controversia respecto a la relación con la patología cardiaca**



El mayor estudio realizado hasta la fecha en **52 países** referente a **factores psicosociales e infarto de miocardio** indica:

Niveles elevados de estrés

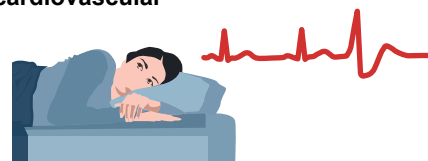
Aumento del riesgo de aparición de infarto



### INSOMNIO

#### POSIBLE RELACIÓN

Varios estudios relacionan los trastornos del sueño con mayor incidencia de enfermedad cardiovascular



Riesgo de desarrollar o morir de enfermedad cardiovascular respecto a los que no refieren alteraciones del sueño



Sujetos con insomnio  
↑ **45%**

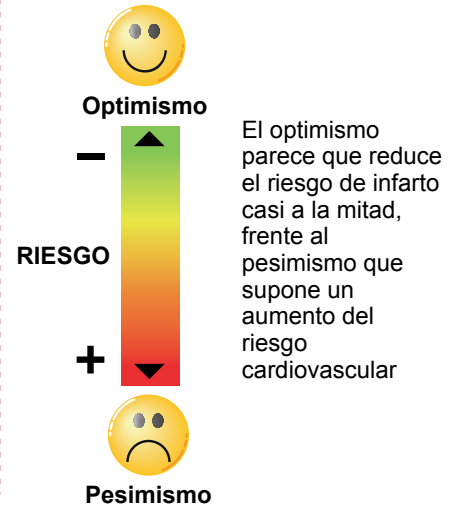
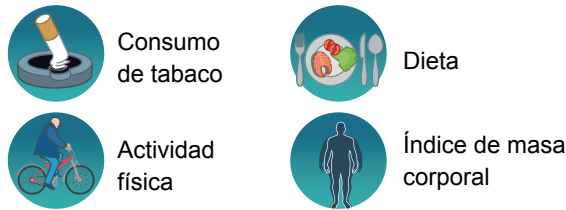
## SER POSITIVO MEJORA NUESTRA SALUD CARDIOVASCULAR

Hay **7 parámetros** cuantificables que modulan el riesgo de padecer eventos cardiovasculares, estructurados en **dos categorías**:

### A. BIOLÓGICA



### B. CONDUCTUAL



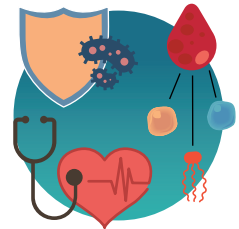
## PAPEL PROTECTOR DEL FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO...



Promoción de la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables



Facilitación del desarrollo y mantenimiento de otros factores sociales que han demostrado ser cardioprotectores (por ejemplo, el apoyo familiar y social)



Influencia directa sobre algunos procesos biológicos: mejor funcionamiento del sistema inmune, reducción de los niveles de lípidos en sangre, reducción de la variabilidad de la frecuencia cardiaca y otros aspectos del funcionamiento del sistema nervioso autónomo

## ...Y SUS BENEFICIOS



La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

infografía: © Chema Matia