

## Estrés y prevención de ictus

Un estrés prolongado, que deriva en estrés crónico, puede ser el origen o incremento de,

- hipertensión
- diabetes
- obesidad
- colesterol elevado
- infarto
- úlcera
- fatiga crónica
- problemas inmunológicos
- depresión
- enfermedades coronarias

y un largo etcétera.

Por lo que **luchar contra el estrés es un medio eficaz de prevención del ictus** y de muchas otras enfermedades.

## Funcionamiento del estrés

El estrés debería producirse solo en situaciones en que nos enfrentamos a un peligro físico que pueda afectar a nuestra supervivencia inmediata.

En situación de peligro (estrés) se provoca la secreción de cortisol en nuestro organismo. El cortisol **incrementa la presión arterial, incrementa el nivel de azúcar en la sangre, y suprime el sistema inmunológico**. Esto es muy útil en situaciones de "lucha o huida" (peligro físico inmediato); pero si la secreción de cortisol se produce de manera regular y en exceso (caso del estrés crónico o sostenido), las consecuencias físicas y psíquicas serán fatales.

El estrés, impide o aminora el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático. El sistema parasimpático se encarga del restablecimiento de la energía corporal; es el que permite la recuperación, reconstrucción, descanso y defensa de nuestro organismo. Si el estrés lo bloquea, el organismo no podrá recuperarse del desgaste diario.

El estrés crónico es causa y consecuencia al mismo tiempo de un desequilibrio en el funcionamiento del sistema nervioso autónomo. Hay que reequilibrarlo lo antes posible.

De lo descrito hasta aquí se deduce fácilmente que **debe hacerse todo lo posible para controlar el estrés, o la salud se verá afectada gravemente**.

## Una herramienta sencilla para controlar el estrés

**La Coherencia Cardíaca** (Biofeedback HRV) es una de las herramientas más eficientes para controlar los efectos del estrés. Desde el 2014 **la Federación Francesa de Cardiología la recomienda para reducir el riesgo de problemas cardíacos a través de la prevención del estrés**. Debe su eficiencia a que

- no necesita de largos aprendizajes
- da resultados a muy corto plazo
- la condición física es indiferente
- puede ejercitarse en cualquier lugar
- no hay que dedicarle mucho tiempo al día

Un 80% de las personas pueden obtener los primeros resultados con solo 3 sesiones de aprendizaje y tras practicar durante 30 días.

Además de para la gestión del estrés, es una técnica utilizada en protocolos para dejar de fumar, adelgazar, enfermedades psíquicas, hipertensión, etc.

Campaña de prevención ofrecida por



Escuela de  
**COHERENCIA CARDIACA**  
y bienestar

[www.escueladecoherenciacardiaca.com](http://www.escueladecoherenciacardiaca.com)

*¡Pídanos boletines  
para distribuirlos en  
su organización!*



## **ICTUS**

- **CÓMO RECONOCERLO**
- **CÓMO ACTUAR**
- **CÓMO PREVENIRLO**

*Boletín de consejos ofrecido por*  
[www.escueladecoherenciacardiaca.com](http://www.escueladecoherenciacardiaca.com)

aunque el 80% de los casos podrían evitarse...

# "ICTUS: cada 14 minutos muere una persona"

La lectura de este boletín puede salvar la vida de un ser querido:

### **1.- Aprenda a detectarlo.**

**Memorice estas palabras:**

**Sonreír - Levantar - Repetir**

### **2.- Ante la menor sospecha, ¡llame al 112 !!**

**El afectado debería llegar a una  
unidad especializada antes de 2 horas.**

En las siguientes páginas podrá aprender lo suficiente para ayudarse a sí mismo y ayudar a los demás en lo que se refiere a este enorme problema de salud pública:

**1ª causa de muerte entre las mujeres.**

**2ª causa de muerte global.**

**1ª causa de invalidez.**

**2ª causa de demencia.**

Aprender a actuar ante un ictus es fundamental. Pero tan importante como esto es intentar prevenir la enfermedad.

Debemos concienciarnos de la enorme probabilidad que tenemos de sufrir este problema (1 de cada 6 personas), y de las desastrosas consecuencias que tendrá para los que nos rodean. **¡Pero el 80% pueden evitarse!**

*¡Llévese este boletín  
a casa, y compártalo  
con los suyos!*

*Escuela de Coherencia Cardíaca y bienestar: "soluciones eficaces para la gestión y reducción del estrés".*