

El optimismo favorece la salud cardiovascular



Washington, 18 sep (PL) Las personas optimistas pueden evolucionar mejor ante una enfermedad cardiovascular, una de las principales causas de muerte en el mundo, señala un estudio publicado en el Journal of the American College of Cardiology.

En su trabajo los científicos revisaron docenas de investigaciones que contaron con cientos de miles de participantes y exploraron varias formas en que el bienestar psicológico podría fomentar la salud cardiovascular.

También analizaron el impacto nocivo de la depresión, ansiedad, ira, estrés postraumático y/o crónico.

El bienestar psicológico influyó en el buen estado del corazón a través de procesos biológicos, comportamientos de salud y recursos psicosociales, explicaron los expertos.

Tener una sólida red de apoyo social, también les brinda confianza a los pacientes y les ayuda a actuar con prontitud en el asesoramiento médico, participar en la resolución de problemas y tomar medidas preventivas activas, subrayaron.

Desarrollar una comprensión más profunda sobre cómo nuestra psicología contribuye a nuestra salud física, y

viceversa, solo tiene ventajas, dijo la académica estadounidense Kit Yarrow, que no participó en el estudio.

Las personas emocionalmente positivas y optimistas no solo se sienten inclinadas a cuidarse mejor, sino que también es menos probable que sufran de los efectos físicamente dañinos del estrés, apuntó Yarrow.

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/171862-el-optimismo-favorece-la-salud-cardiovascular>



Radio Habana Cuba