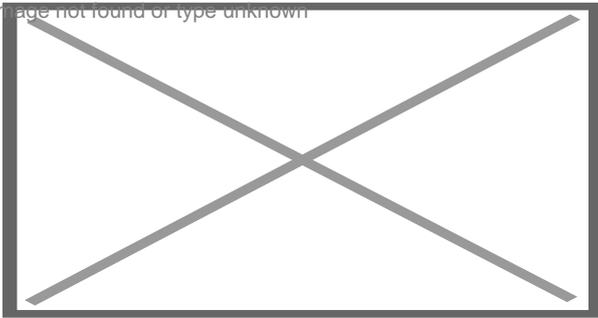


# *Adultos jóvenes con depresión propensos a padecer enfermedades cardiovasculares*

---

Image not found or type unknown



**Foto: ClikSalud.net**

Washington, 30 ene (RHC) Los adultos jóvenes que se sienten deprimidos tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, según un estudio dirigido por investigadores de Johns Hopkins Medicine publicado este lunes en una revista especializada.

La indagación abarcó a más de medio millón de personas entre los 18 y 49 años y encontró que quienes reportaron sentirse deprimidos o tener días de mala salud mental mostraron índices más altos de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y factores de riesgo de la enfermedad, citó el diario de la Asociación Americana del Corazón.

Cuando estás estresado, ansioso o deprimido, puedes sentirte abrumado y tu frecuencia cardíaca y presión arterial aumentan, dijo Garima Sharma, profesora asociada de medicina en el centro y autor principal del estudio.

“También es común que sentirse deprimido pueda llevar a tomar malas decisiones de estilo de vida como fumar, beber alcohol, dormir menos y no estar físicamente activo, todas condiciones adversas que la negatividad impacta en su corazón”, apuntó.

En opinión de la investigadora Yaa Adoma Kwabong, coautora del trabajo, la relación entre la depresión y las enfermedades del corazón es una calle de doble sentido, pues la depresión aumenta el riesgo de problemas cardíacos, y las personas con enfermedades cardíacas experimentan depresión.

«Nuestro estudio sugiere que debemos priorizar la salud mental entre los adultos jóvenes y tal vez aumentar la detección y el control de enfermedades cardíacas en personas con problemas de salud mental y viceversa para mejorar la salud cardíaca en general», remarcó.

Kwapong comentó que este nuevo estudio solo proporciona una instantánea de la salud cardiovascular entre los jóvenes con depresión, y que los próximos deben analizar cómo la depresión afecta la salud cardiovascular con el tiempo. (**Fuente:** [Prensa Latina](#)).

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/312176-adultos-jovenes-con-depresion-propensos-a-padecer-enfermedades-cardiovasculares>



**Radio Habana Cuba**