



# DUELO Y SALUD

BLOG / FEB / 25

## Un corazón roto

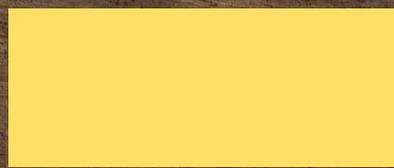
### Efectos del estrés por la pérdida

La pérdida de otras personas que ocupan un lugar relevante en nuestro corazón, genera un dolor tan profundo, que en ocasiones puede llegar a "romperlo".

Durante siglos y en diferentes culturas, se han hecho infinidad de alusiones a la idea e imagen del corazón roto y se han creado mitos e historias que hacían referencia a la muerte por amor o por dolor, tras la pérdida de un ser querido, como el caso del relato de Píramo y Tisbe en Babilonia, la leyenda yutoazteca de los volcanes, la historia de Laila y Majnun en la antigua Persia, el mito de Orfeo y Eurídice en la mitología griega, la famosa Romeo y Julieta de Shakespeare (con gran inspiración en todas las anteriormente citadas) o la leyenda medieval de Tristán e Isolda (hecha ópera por Wagner).

Volvamos ahora a la idea del corazón roto. ¿Es cierto que es posible morir de amor? ¿Realmente el corazón puede romperse por el dolor? Las respuestas a estas preguntas las podemos encontrar en los avances de los estudios científicos centrados en explicar cómo inciden en la salud las experiencias vitales extremas e intensamente estresantes, como lo es la muerte de una persona querida. Por el momento, se puede afirmar que un estado de estrés intenso y prolongado en el tiempo puede tener consecuencias negativas en las diferentes áreas de salud, tanto a nivel físico, como mental o emocional.

Decía Shakespeare: "Dad palabras al dolor. La desgracia que no habla, murmura en el fondo del corazón, hasta que lo rompe".



➤ Estas palabras contienen una recomendación muy acertada sobre la importancia de expresar y compartir aquello que genera aflicción para ayudar a reducir el estrés, porque el estrés sobrecarga el corazón, dado que la respuesta fisiológica natural ante esta tensión, consiste en la secreción de unas hormonas (epinefrina y la norepinefrina) que ponen al organismo en alerta y preparan al cuerpo para defenderse y soportar el dolor, generándose así una sobrecarga, pues el corazón debe trabajar más.

**¿Podemos reducir el riesgo de sufrir estas reacciones ante estrés y el duelo?** La respuesta es afirmativa, a través de diferentes estrategias de prevención. El Dr. Cahill, cardiólogo en Midwest Cardiovascular Institute de Elmhurst, resalta la importancia de reconocer, expresar y compartir los sentimientos con otras personas y afirma que: "si no se puede hacer esto con los miembros de la propia familia, se puede recibir asesoramiento profesional o también a través de los grupos de apoyo o la comunidad". Además de expresar el dolor, como nos aconsejaba Shakespeare, también será importante adoptar hábitos de vida saludables para afrontar y reducir el estrés y la ansiedad producida por las pérdidas. Algunas de estas acciones recomendables serían las técnicas de relajación, de meditación, de atención plena, la danza, la música o actividades relacionadas con el arte en general y especialmente realizadas en grupo y en la comunidad.

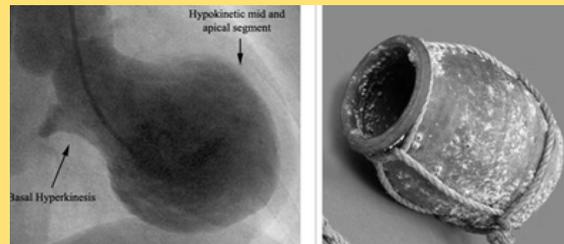
## RECOMENDACIONES

**Ópera:**  
**Tristán e Isolda**  
Richard Wagner

[www.youtube.com/watch?v=WGsTJd5NBjw](https://www.youtube.com/watch?v=WGsTJd5NBjw)



## Miocardopatía de Takotsubo



El síndrome del corazón roto o miocardopatía de *Takotsubo*, es una patología cardíaca inducida por el estrés, descrita por primera vez en los años 90. *Takotsubo* es un vocablo japonés con el que se designa a una trampa para atrapar pulpos, que tiene forma de vasija y esta misma forma es la que adopta el ventrículo izquierdo del corazón cuando se adquiere esta dolencia. Los principales factores precipitantes se relacionan con acontecimientos de elevado estrés psicológico y/o fisiológico, siendo el fallecimiento de una persona cercana el aspecto emocional que más se ha descrito en los diferentes estudios y especialmente si la muerte ha sido trágica o inesperada, debido al impacto emocional que esta circunstancia genera. Algunos estudios (Summers et al., 2010), concluyeron que existen factores de riesgo determinantes para el desarrollo de esta afección, tales como la ansiedad crónica y/o depresión, o la presencia de patologías cardíacas previas.

También los factores sociales deben ser tenidos en cuenta a la hora de entender su curación, ya que esta alteración cardíaca es reversible en la mayoría de los casos (Sealove et al., 2008) y esta mejoría o curación está relacionada de forma estrecha con los buenos vínculos, los afectos, las redes relacionales y la participación en la comunidad. Por el contrario, el aislamiento social es uno de los principales factores de riesgo asociados al agravamiento del síndrome del corazón roto.