

**los "stress"
y el corazón**

UN congreso internacional celebrado en Florencia ha examinado la importancia de los factores emotivos en el origen del infarto cardíaco. Tratándose de un asunto que tan íntimamente se relaciona con nuestro sistema de vida, junto a médicos como Selye, Raab y Lapicciarella, han tomado parte en la reunión humanistas y filósofos como Santillana, Zella y otros; pero aquí nos limitamos, naturalmente, a considerar el aspecto esencialmente médico de la cuestión.

Como es sabido, actualmente se cree que los factores que predisponen al infarto cardíaco son muy diversos; pero no existen acuerdos sobre la importancia respectiva de cada uno, por lo que hay quien antepone a todos la alimentación demasiado abundante y muy rica en grasas; otros opinan que el factor principal es la vida sedentaria; hay quien lo atribuye al abuso del tabaco y, finalmente, otros lo hacen depender de la tensión emotiva. A decir verdad, ninguna de estas tesis está descartada absolutamente; por consiguiente, la orientación más justificada es la de considerar el infarto como la consecuencia de diversos factores nocivos, alguno de los cuales podrá predominar sobre los demás según las personas y las circunstancias.

De cualquier modo, sin querer sentar una cuestión de prioridad de uno de los factores sobre los demás, el congreso de Florencia ha tratado de profundizar en la cuestión de los "stress" emotivos. De esta palabra inglesa se ha hecho un uso abundante, tal vez porque estuviese presente Hans Selye, el famoso patólogo canadiense que, precisamente, es quien la ha introducido en la medicina. Este término quiere decir, al pie de la letra, fuerza, esfuerzo o tensión, pero se utiliza corrientemente como sinónimo de estímulo violento. Un factor "stressante" es algo que afecta, que produce consecuencias notables. Las emociones (incluyendo en este término también el hastío, el trabajo desagradable y las dificultades de la vida de cualquier clase; es decir, todo cuanto puede ser molesto) serían, pues, factor "stressante" para el corazón.

En definitiva, las emociones estimulan las glándulas suprarrenales y el sistema neurovegetativo, y de ello se deriva la descarga en la sangre de una hormona denominada nor-adrenalina. Ello determina un aumento del consumo de oxígeno por parte del corazón. Si las arterias coronarias están en buenas condiciones, responden haciendo afluir una mayor cantidad de sangre y, por lo tanto, de oxígeno al propio corazón y se logra una compensación. Si, por el contrario, las coronarias están alteradas, no pueden responder a las acrecentadas exigencias del corazón y éste queda escaso de oxígeno, derivándose de ello un fallo que puede ponerse de manifiesto con el infarto.

Para confirmar esta tesis se ha visto que los "stress" emotivos producen alteraciones en los latidos del corazón y en los electrocardiogramas y aumento de colesterol y de la nor-adrenalina en la sangre. Análogas alteraciones se observan en los animales (monos y ratones) sometidos a "stress" emotivos comparables a los que experimenta el hombre moderno: inquietud, descontento, ruidos, irregularidad en el ritmo natural de día y noche.

Desgraciadamente, si, hasta cierto punto, es fácil modificar la alimentación, dejar de fumar o hacer ejercicio, ya no resulta tan sencillo lograr una tranquilidad en las actuales condiciones económicas y sociales. Uno de los procedimientos más útiles, según se ha dicho en el congreso, son los "centros de acondicionamiento preventivo rurales", como los instituidos por los Gobiernos de la Europa central y oriental, así como por parte de algunos industriales y compañías de seguros; con ellos se ofrecen, cada año, cuatro o seis semanas de descanso, combinado con una actividad física, terapia mental de grupo y enseñanza de normas higiénicas. Como ya se aproxima la época de vacaciones, cada uno debe de tratar de actuar por cuenta propia y trazarse un programa del tipo indicado.

PROF. DI AICHELBERG

Scotch-Brite
Siempre limpio... y limpiando

BRILLANTE SOLUCION

Scotch-Brite
MARCA REGISTRADA

LA MAGICA FIBRA VERDE AMERICANA

Es la brillante solución para limpiar y hacer brillar toda su batería de cocina y vajilla.

Sí, limpia a fondo toda suciedad.
Sí, frota sin rayar.
Sí, arrastra toda clase de grasas.
No se desmenuza.
No se oxida.
No conserva los olores.

Y... SIEMPRE SE MANTIENE LIMPIA

Scotch-Brite
MARCA REGISTRADA

La mágica fibra verde americana

UNA BRILLANTE IDEA

3M COMPANY | MINNESOTA DE ESPAÑA, S.A.