

# 10 October



## La salud mental y las enfermedades coronarias

### Mental Health and coronary heart disease

Investigaciones recientes llevadas a cabo por la Heart Foundation of Australia (Fundación del Corazón de Australia) han concluido que existen fuertes vínculos entre la depresión, el aislamiento social, la falta de apoyo social de calidad y las enfermedades coronarias; y que estos vínculos son similares a los factores de riesgo más convencionales tales como el fumar, el alto nivel de colesterol, y la hipertensión.

#### Qué significa depresión, aislamiento social y apoyo social de calidad?

Una persona puede estar deprimida, si es que se siente triste, decaída o abatida por más de dos semanas, si ha perdido el interés en las cosas que normalmente disfruta, y si sufre tres o más de los siguientes síntomas:

- **Físicos** - está siempre cansado, no puede dormir.
- **Comportamiento** - no hace vida social, no completa las cosas en el trabajo, y depende del alcohol y los sedantes.
- **Pensamientos** –piensa; "jamás me ocurre algo bueno", "No valgo nada".
- **Sentimientos** – de culpa, se siente infeliz, decepcionado, sin confianza en sí mismo.

El aislamiento social es cuando una persona se siente sola. Sin embargo, si esa persona siente que es parte de las relaciones sociales que brindan amistad, amor y significado a la vida y que también crean un sentido de pertenencia, estos vínculos sociales tienen una gran influencia en su salud mental y física.

Las personas de grupos culturales y lingüísticos diversos [CALD su sigla en inglés] son a veces más propensas al aislamiento y a la depresión debido a que tienen menos conexiones sociales en su nuevo país. Muchos ancianos de grupos culturales y lingüísticos diversos [CALD] dicen tener más altos grados de aislamiento y depresión, y en algunos grupos étnicos tasas más altas de suicidio. Esto se debe principalmente al aislamiento extremo, la carencia de conexiones de apoyo, las barreras del idioma, los servicios de salud y bienestar que son inaccesibles o inapropiados, el bajo nivel socio-económico y las tensiones acumuladas que se asocian a la experiencia de haber inmigrado.

#### Hechos respecto a la salud mental y las enfermedades es coronarias

- Depresión, aislamiento y falta de apoyo social son importantes factores de riesgo en las enfermedades del corazón.

- En el transcurso de doce meses después de un ataque al corazón, los factores psicológicos tales como la depresión, pueden triplicar el riesgo de tener otro ataque al corazón, independientemente de otros factores.
- Cada año, alrededor de 800,000 australianos adultos y 100,000 niños y jóvenes sufren de depresión.
- La depresión afecta a un promedio de una en cinco personas en Australia en algún momento de la vida.
- La depresión es común pero puede ser fácilmente identificada y tratada.

#### Hechos adicionales respecto a la salud mental y las enfermedades coronarias en las comunidades cultural y lingüísticamente diversas [CALD]

La salud general de los inmigrantes se deteriora conforme la duración de su estadía en Australia aumenta. Hay un incremento gradual de muertes debido a las enfermedades coronarias en inmigrantes con una larga estadía en Australia, debido a cambios de hábitos alimenticios y cambios de estilo de vida. Las enfermedades coronarias y la diabetes son los dos problemas de salud de mayor importancia que enfrentan muchas comunidades cultural y lingüísticamente diversas [CALD] en Australia. Por ejemplo, los datos de muertes relacionadas con la diabetes son muy altos en Australia en los hombres y mujeres nacidos en Egipto, India, Alemania, Malta, Polonia, otros países en Europa; en mujeres nacidas en Italia y en hombres nacidos en Grecia.

#### Para mayor información

- Visite: [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au), [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au), [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- Hable con su médico de cabecera
- Para servicios de apoyo psicológico, llame a Lifeline al 1300 1311 14