

Noticias

La falta de ejercicio explica el vínculo entre depresión y enfermedad cardiovascular

Los pacientes con síntomas depresivos son menos propensos a seguir las recomendaciones dietéticas, de ejercicio y medicación y las conductas poco saludables pueden conducir a episodios cardiovasculares

Madrid (27/11/08).- El mayor riesgo de episodios cardiovasculares en pacientes con enfermedad cardíaca coronaria y depresión se explican en gran medida por la carencia de actividad física, según un estudio del Centro Médico de Veteranos de San Francisco en Estados Unidos que se publica en la revista *Journal of the American Medical Association* (JAMA).

La depresión es un factor de riesgo de la enfermedad cardiovascular en pacientes sanos y de recurrencia de episodios en aquellos que ya padecen la afección. A pesar de las evidencias que vinculan depresión y enfermedad cardiovascular, esta asociación sigue sin explicarse.

Los investigadores, dirigidos por Mary A. Whooley, realizaron un estudio con 1.017 pacientes con enfermedad coronaria estable que fueron seguidos durante una media de 4,8 años. Los síntomas de depresión se midieron con un cuestionario y se utilizaron varios modelos para evaluar la extensión con la que la asociación entre síntomas depresivos y episodios cardiovasculares, como el fallo cardíaco, el ataque cardíaco, el ictus, el ataque isquémico transitorio, se explicaba por la gravedad de la enfermedad al inicio del estudio y por posibles factores biológicos o de conducta.

Los autores descubrieron que los participantes con síntomas depresivos tenían un 50 por ciento más de riesgo de episodios cardiovasculares: la tasa anual de episodios cardiovasculares según la edad era del 10 por ciento entre los 199 participantes con síntomas depresivos y del 6,7 por ciento entre los 818 participantes sin depresión. Los ajustes según la actividad física se asociaban con una reducción en la fuerza de la asociación entre síntomas depresivos y episodios cardiovasculares.

Al tener en cuenta otros trastornos existentes y la gravedad de la enfermedad cardíaca, los síntomas depresivos seguían asociados con una tasa un 31 por ciento superior en los episodios cardiovasculares. Después de tener en cuenta otros hábitos saludables, incluyendo la inactividad física no se observó una asociación significativa entre síntomas depresivos y episodios cardiovasculares.

Según los investigadores, después de tener en cuenta otros factores, la inactividad física se asoció con una tasa un 44 por ciento superior de episodios cardiovasculares.

"Estos descubrimientos plantean la hipótesis de que un mayor riesgo de episodios cardiovasculares asociados con la depresión podrían prevenirse con una modificación de la conducta, en especial del ejercicio. Dado los modestos efectos de las terapias tradicionales sobre los síntomas depresivos en pacientes con enfermedad cardíaca, es urgente realizar intervenciones para reducir no sólo los síntomas depresivos sino también los mecanismos por los que la depresión conduce a episodios cardiovasculares", concluyen los investigadores.

http://www.azprensa.com/noticias_ext.php?idreg=39361