

# Esquizofrenia y enfermedad cardíaca

Las personas con esquizofrenia desarrollan más enfermedades médicas que las personas sin esquizofrenia.<sup>1</sup> Una de estas enfermedades es la enfermedad cardíaca.

Hay dos tipos de enfermedades cardíacas que pueden desarrollarse:<sup>2</sup>

- **Enfermedad cardiovascular:** Una afección que involucra la obstrucción o el estrechamiento de los vasos sanguíneos debido a la acumulación de grasa.
- **Arritmia:** Una afección que involucra latidos cardíacos extremadamente rápidos, latidos cardíacos extremadamente lentos o una combinación de latidos cardíacos rápidos/lentos.

## Factores de riesgo

Algunos factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca son los mismos para las personas con y sin esquizofrenia. Pero algunos se relacionan solo con personas diagnosticadas con esquizofrenia.

Los factores de riesgo que son similares entre las personas con y sin esquizofrenia incluyen:<sup>3</sup>

- Antecedentes familiares. Los parientes de personas con enfermedades cardíacas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
- Edad. La posibilidad de sufrir una enfermedad cardíaca aumenta con la edad.

- Sexo. Los hombres generalmente tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
- Hipertensión (tensión arterial alta). La presión arterial alta puede provocar el endurecimiento y engrosamiento de las arterias y causar problemas con el flujo sanguíneo.
- Hiperlipidemia (colesterol alto). Los niveles altos de colesterol (grasas) pueden conducir a una acumulación de grasa en las arterias, causando problemas con el flujo sanguíneo.
- Fumar. La nicotina estrecha los vasos sanguíneos y causa problemas con el flujo sanguíneo.
- Consumo de alcohol. El consumo de alcohol puede elevar la presión arterial y puede empeorar otros factores de riesgo.
- El aumento del estrés se asocia con daño a las arterias.
- Diabetes. La diabetes y la enfermedad cardíaca comparten factores de riesgo similares. Cada uno contribuye al desarrollo del otro.
- Obesidad y un estilo de vida sedentario. El exceso de grasa corporal, especialmente alrededor de la cintura, y la falta de ejercicio aumentan todos los demás factores de riesgo.



Las personas con esquizofrenia pueden tener una mayor incidencia de los siguientes riesgos:

- Las personas con esquizofrenia pueden carecer de la energía necesaria para cuidar su salud. Es posible que no se realicen controles de salud periódicos para identificar y tratar los signos de enfermedad cardíaca.<sup>1</sup>
- Es posible que las personas con esquizofrenia no comprendan los signos que pueden representar una enfermedad cardíaca.<sup>1</sup>
- Las personas que toman ciertos medicamentos antipsicóticos pueden tener los siguientes efectos secundarios que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca.<sup>4</sup>

1. **Síndrome metabólico:** El síndrome metabólico se refiere a los problemas que ocurren comúnmente con tolerancia a la glucosa alterada y resistencia a la insulina. Estos problemas incluyen presión arterial alta, colesterol LDL alto (malo), colesterol HDL bajo (bueno), gran tamaño de cintura y obesidad.

2. **Intervalos QT prolongados:** Un intervalo QT es una medida del tiempo entre el inicio de la onda Q y el final de la onda T en el ciclo eléctrico del corazón. Se caracteriza por un ritmo cardíaco muy rápido (arritmia). Durante las arritmias, el músculo cardíaco no puede contraerse eficazmente y se reduce el volumen normal de sangre en el cuerpo y el cerebro. El desmayo es un síntoma de intervalo QT prolongado.

## Síntomas de la enfermedad cardíaca

Es importante estar familiarizado con los síntomas de la enfermedad cardíaca. Si


experimenta alguno de los siguientes síntomas, hable con su médico lo antes posible.<sup>2</sup>

- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar
- Dolor, entumecimiento, debilidad o hinchazón en piernas, pies, brazos o muñecas
- Taquicardia o braquicardia
- Mareos, aturdimiento o desmayo
- Cansancio extremo.

## Complicaciones

Si los síntomas no se tratan, pueden empeorar y puede ocurrir lo siguiente:<sup>2</sup>

- **Insuficiencia cardíaca.** La insuficiencia cardíaca sucede cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.
- **Ataque cardíaco.** Un ataque cardíaco ocurre cuando un coágulo de sangre bloquea el flujo de sangre a través del vaso sanguíneo que alimenta de sangre a una parte del músculo cardíaco. Un ataque al corazón se considera una emergencia médica, y se debe llamar al 911 inmediatamente.
- **ACV.** Un ACV se produce cuando los vasos al cerebro se estrechan u obstruyen, lo que resulta en cantidades inadecuadas de sangre en el cerebro. Un ACV se considera como una emergencia médica, y se debe llamar al 911 inmediatamente.
- **Aneurisma.** Un aneurisma es un bulto en la pared de una arteria. Un aneurisma puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Si estalla, puede provocar una situación de emergencia.

- 
- Enfermedad de las arterias periféricas. Esta enfermedad ocurre cuando las arterias que no están en el corazón no reciben suficiente flujo sanguíneo. Por lo general ocurre en las piernas.
  - Paro cardíaco repentino. El paro cardíaco repentino es el resultado de una perturbación eléctrica en el corazón. Esta perturbación hace que el flujo sanguíneo se detenga en todas las áreas del cuerpo. Un paro cardíaco repentino es una emergencia médica, y se debe llamar al 911 inmediatamente.

### Cómo abordar los factores de riesgo

Hay muchos pasos que se pueden tomar para controlar los factores de riesgo o el empeoramiento de la enfermedad cardíaca.

Un paso que no es aconsejable es suspender los medicamentos prescritos. En realidad, detener el medicamento sin la recomendación de un médico puede resultar en mayores dificultades para manejar ambas enfermedades.

Las medidas saludables que se pueden tomar incluyen:

#### **Dieta:**<sup>5</sup>

- Consuma menos grasa.  
En lugar de beber leche entera, beba leche baja en grasa o descremada.  
Use pequeñas cantidades de mantequilla o margarina. Coma carne magra, pollo o pavo.  
Reduzca el consumo de queso y huevos.
- Consuma más granos integrales. Los alimentos con granos integrales incluyen pan de trigo integral, arroz integral, harina de avena y cereales de soja.

- Consuma más frutas y vegetales. Comer frutas y verduras produce sensación de saciedad por más tiempo. Las frutas y verduras contienen muchas cosas que son buenas para usted.
- Coma pescado. El pescado es bueno para su corazón y mente.
- En lugar de usar aceite de maíz o vegetal, use aceite de oliva, canola o sésamo.
- Reduzca el consumo de azúcar. Coma la mitad de su porción de postre. Tome bebidas bajas en calorías o agua.

**Ejercicio:** Hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicio. Comience siempre lento para evitar lesiones. Tenga expectativas realistas sobre su progreso. Por ejemplo, comience desde una caminata lenta de cinco minutos dos veces por semana hasta una caminata enérgica de 30 minutos tres veces por semana.

**Fumar:** Analice con su médico las opciones para suspender o reducir el hábito de fumar. Su médico puede ayudarlo a elegir el método que sea mejor para usted.

#### **Control y manejo de su salud:**<sup>6</sup>

- Hágase un chequeo al menos cada año y con mayor frecuencia si tiene signos de síndrome metabólico. Un control de salud completo debe incluir el peso, el tamaño de la cintura, la presión arterial, el nivel de glucosa en ayunas y los niveles de grasa en ayunas (colesterol y triglicéridos).
- Dé permiso por escrito para que su psiquiatra y su médico de atención primaria hablen entre sí sobre su atención médica.



## Consejos sobre salud a recordar

- Vigilar su salud de cerca puede ayudarle a detectar señales de advertencia temprana. Mientras antes se detecten las señales, más fácil será tratarlas.
- Alcanzar y mantener una buena salud a veces puede ser desafiante. Es importante asociarse con proveedores de servicios de salud, familiares y otras personas para ayudarlo a mantenerse en buen camino.
- Un estilo de vida saludable puede aumentar su capacidad para enfrentar el estrés diario, ayudarle a establecer nuevas relaciones y mejorar su calidad de vida.

## Conozca más sobre la esquizofrenia

- **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)** [www.nami.org](http://www.nami.org)
- **Brain & Behavior Research Foundation** <https://bbrfoundation.org>
- **National Institute of Mental Health** [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

1. *National Alliance on Mental Illness. NAMI Hearts and Minds: Mental Illness and Heart Disease. Fecha de recuperación: 02/23/10. [http://www.nami.org/Template.cfm?Section=Hearts\\_and\\_Minds&Template=/ContentManagement/HTMLDisplay.cfm&ContentID=94413](http://www.nami.org/Template.cfm?Section=Hearts_and_Minds&Template=/ContentManagement/HTMLDisplay.cfm&ContentID=94413)*
2. *The Mayo Clinic. Heart Disease. Fecha de recuperación: 02/23/10. <http://www.mayoclinic.com/health/heart-disease/DS01120>*
3. *Comprehensive NeuroScience. Health Care Optimization: Cardiovascular disease in consumers of mental illness. Fecha de recuperación: 02/23/10. <http://www.dmh.missouri.gov/MHMPP/CardioHCO111207.pdf>*
4. *Krishnadev, N, Abramson, I, Chisholm, et al. Atypical antipsychotics, schizophrenia, and cardiovascular risk: What family physicians need to know. BC Medical Journal. 50(8), 2008. <http://www.bcmj.org/atypical-antipsychotics-schizophrenia-and-cardiovascular-risk-what-family-physicians-need-know>*
5. *American Family Physician. Metabolic Syndrome: What is it and What can I do about it? 15 de junio de 2004. <http://www.aafp.org/afp/2004/0615/p2887.html>*
6. *American Diabetes Association, American Psychiatric Association, American Association of Clinical Endocrinologists, North American Association for the Study of Obesity. Consensus development conference on antipsychotic drugs and obesity and diabetes. Diabetes Care. 27(2). Febrero de 2004.*

Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.