



## El estreñimiento puede ser riesgoso para la salud cardiovascular

### Description

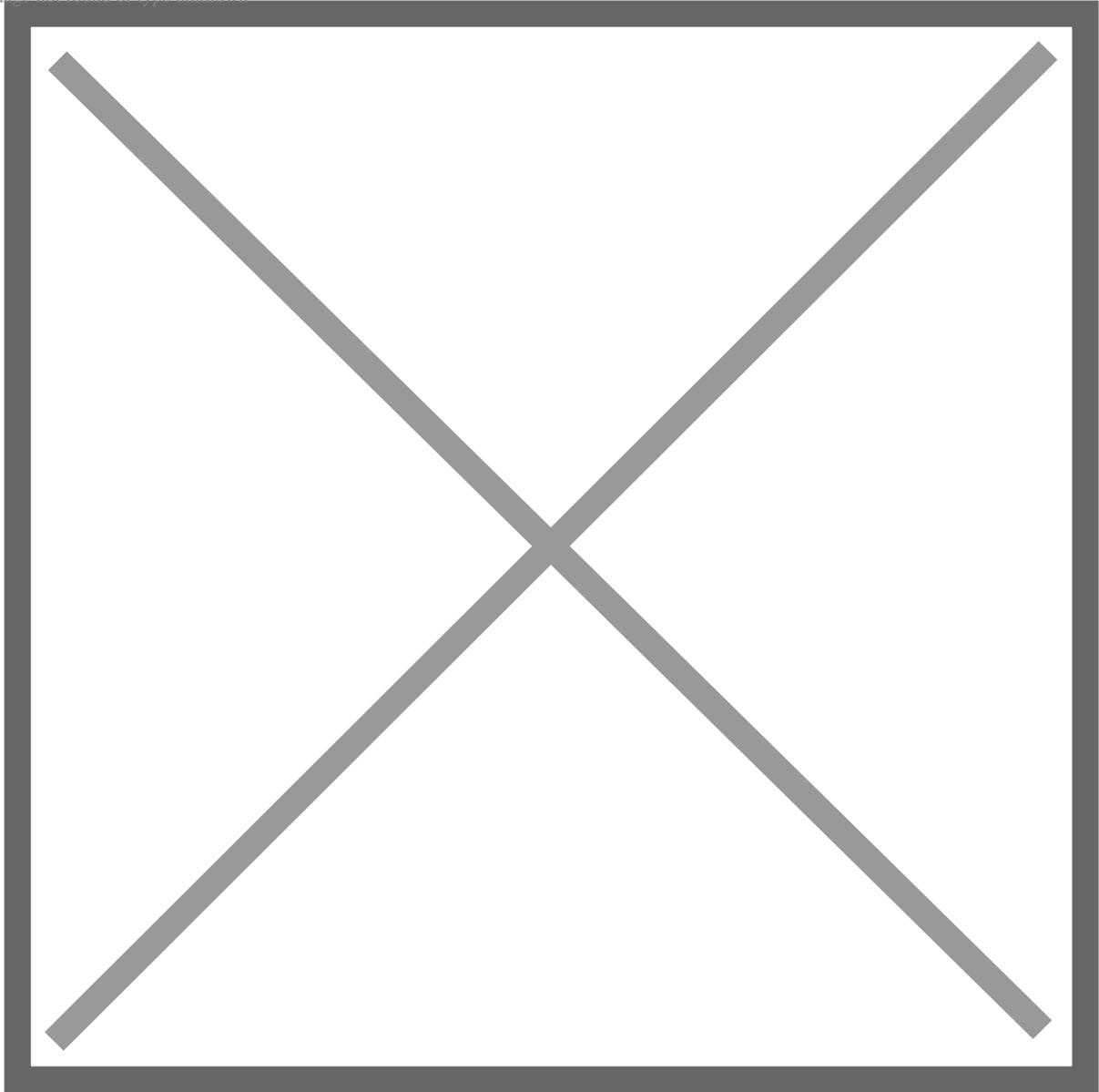
Los datos del Biobanco del Reino Unido indican que las personas con estreñimiento crónico podrían tener un mayor riesgo para la salud cardiovascular, según los investigadores de Monash.

### CONTENIDOS

## El estreñimiento como factor de riesgo en la salud cardiovascular

El estreñimiento, más allá de ser una molestia intestinal, está emergiendo como un riesgo significativo para la salud cardiovascular. Un estudio reciente realizado por la Universidad de Monash en Australia ha revelado que esta condición gastrointestinal, que afecta aproximadamente al 14% de la población mundial, podría estar relacionada con un mayor riesgo de eventos cardíacos graves. Los investigadores analizaron los datos de más de 400.000 personas del Biobanco del Reino Unido y encontraron que aquellos con estreñimiento tenían de dos a tres veces más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca o accidente cerebrovascular.

Image not found or type unknown



Los factores genéticos compartidos entre el estreñimiento y las enfermedades cardíacas sugieren una conexión significativa que podría influir en la salud cardiovascular a largo plazo.

## La hipertensión amplifica el riesgo cardiovascular asociado con el estreñimiento

El análisis también mostró que la combinación de estrés e hipertensión puede ser particularmente peligrosa. Según el estudio, las personas que padecen ambas condiciones tienen un 34% más de probabilidades de experimentar un evento cardíaco grave. La investigadora médica Francine Marques de Monash comentó: **“Los factores de riesgo cardiovascular tradicionales, como la presión arterial alta, la obesidad y el tabaquismo, han sido reconocidos durante mucho tiempo como impulsores clave de las enfermedades cardíacas. Sin embargo, estos factores por sí solos no explican completamente la ocurrencia de eventos cardíacos importantes”**. Esto sugiere que el estrés puede desempeñar un papel importante en el desarrollo de enfermedades cardíacas en personas que ya presentan otros factores de riesgo.

Quizás el caso más notorio de las consecuencias potencialmente graves del estrés crónico sea el de Elvis Presley. Elvis falleció en 1977 a los 42 años debido a un ataque cardíaco masivo, mientras estaba en el baño. Aunque aún existe un gran misterio alrededor de la muerte de Elvis, y es probable que un corazón débil y el abuso de drogas hayan contribuido, también padecía de estrés crónico, posiblemente a causa de una dieta deficiente y el uso de analgésicos. La autopsia reveló que tenía un **“megacolon”** dilatado, obstruido con heces endurecidas de meses atrás. Aunque la causa exacta de su muerte es objeto de especulación, algunos expertos, incluyendo a su médico personal, sugieren que al hacer fuerza en el inodoro, el “Rey del Rock and Roll” podría haber incrementado su presión arterial y frecuencia cardíaca hasta alcanzar niveles críticos.

## Conexiones genéticas entre el estrés y la salud cardiovascular

Más allá de los factores de riesgo conocidos, el [estudio también exploró las conexiones genéticas](#) entre el estrés y los eventos cardiovasculares. La bióloga computacional Letician Camargo Tarvares, coautora del estudio, destacó que encontraron correlaciones genéticas significativas entre el estrés y diversas formas de [enfermedades cardíacas](#). **“Esto indica que los factores genéticos compartidos pueden subyacer a ambas afecciones”**, explicó Tarvares. Este descubrimiento añade una nueva dimensión a la comprensión de cómo las [condiciones intestinales pueden influir en la salud](#) cardiovascular, sugiriendo que ciertas personas podrían estar predispuestas genéticamente a ambos problemas.

Te Puede Interesar:

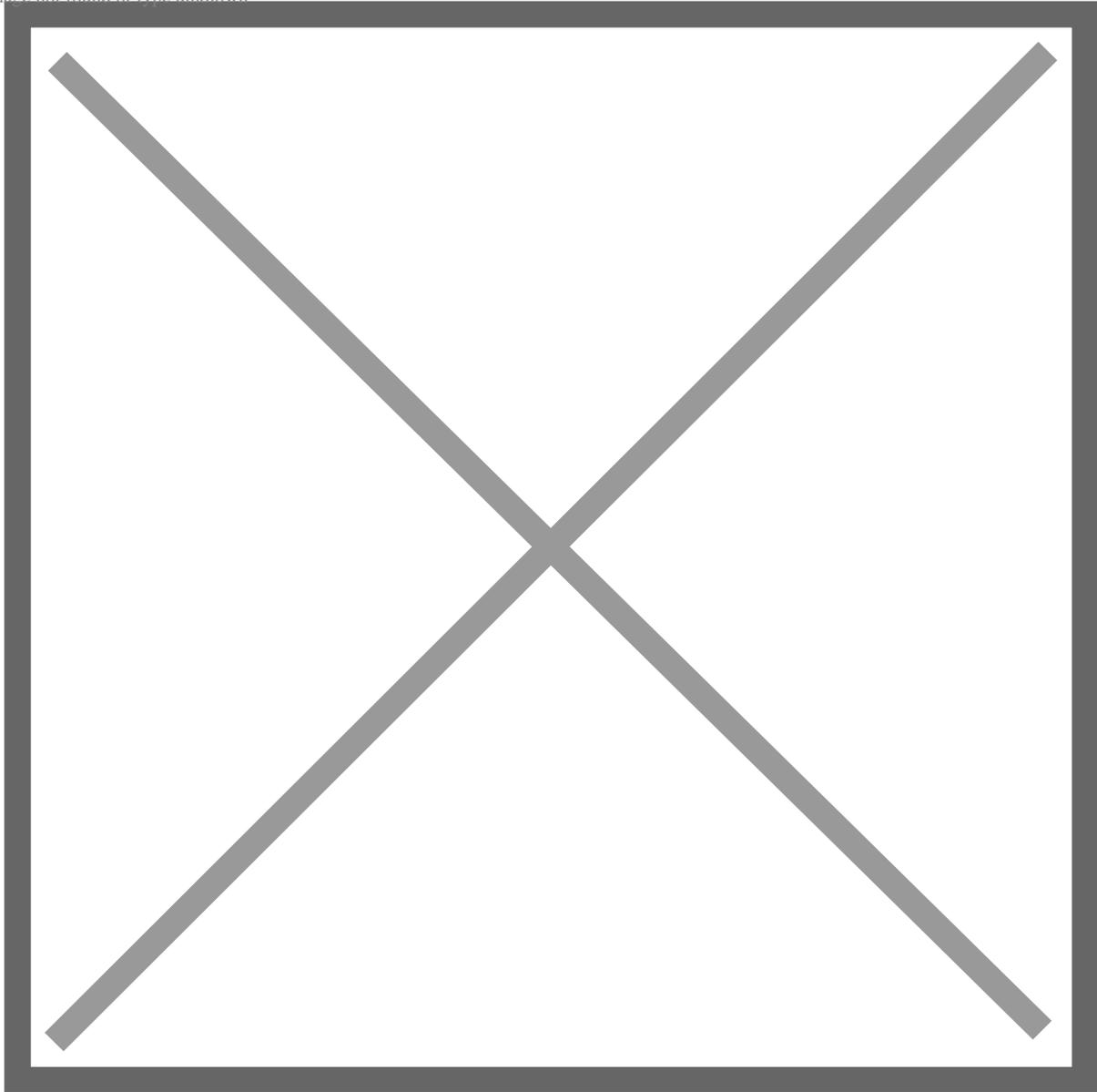
## Resultados del estudio: evidencia empírica del vínculo entre el estrés y los problemas cardíacos

Los investigadores de Monash analizaron exhaustivamente los datos del Biobanco del Reino Unido, que incluye información de salud de más de 400.000 personas. Su análisis reveló una relación clara entre el estrés y un mayor riesgo de eventos cardiovasculares graves. La metodología del estudio se basó en un análisis estadístico riguroso que consideró múltiples variables, incluyendo la edad, el sexo, el Índice de masa corporal (IMC) y otros factores de riesgo conocidos. A través de este enfoque, los investigadores pudieron aislar el efecto del estrés como un factor de riesgo independiente para la salud cardíaca, lo que refuerza la necesidad de prestar mayor atención a esta condición.

## Relevancia clínica de los hallazgos: implicaciones para el tratamiento del estrés

Los hallazgos del estudio tienen importantes implicaciones para la práctica clínica. Hasta ahora, el estreñimiento ha sido tratado principalmente como un problema gastrointestinal sin considerar su posible [impacto en la salud](#) cardiovascular. Sin embargo, este estudio sugiere que los médicos deben tener en cuenta el riesgo cardiovascular al tratar a pacientes con estreñimiento, especialmente aquellos con otros factores de riesgo como la hipertensión. **“Las implicaciones de este estudio son de largo alcance”**, señaló <sup>3</sup>Marques. Este cambio de enfoque podrá conducir a nuevas estrategias de tratamiento que aborden tanto los problemas intestinales como los riesgos cardíacos asociados.

Image not found or type unknown



**Un enfoque más amplio que incluya la salud cardiovascular es crucial al tratar trastornos gastrointestinales como el estreñimiento, que está subestimado como factor de riesgo cardíaco.**

## Para seguir pensando

Aunque el estudio de Monash ha proporcionado una visión valiosa sobre la relación entre el estreñimiento y los

---

eventos cardiovasculares, queda mucho por aprender sobre cómo estas condiciones interactúan a nivel biológico. Se necesitan investigaciones futuras para explorar los mecanismos subyacentes que vinculan el estreñimiento con el riesgo cardiovascular. Los investigadores también están interesados en examinar si las intervenciones que mejoran la función intestinal pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Por ahora, estos resultados subrayan la importancia de considerar la salud intestinal como un componente clave en la prevención de enfermedades cardiovasculares.