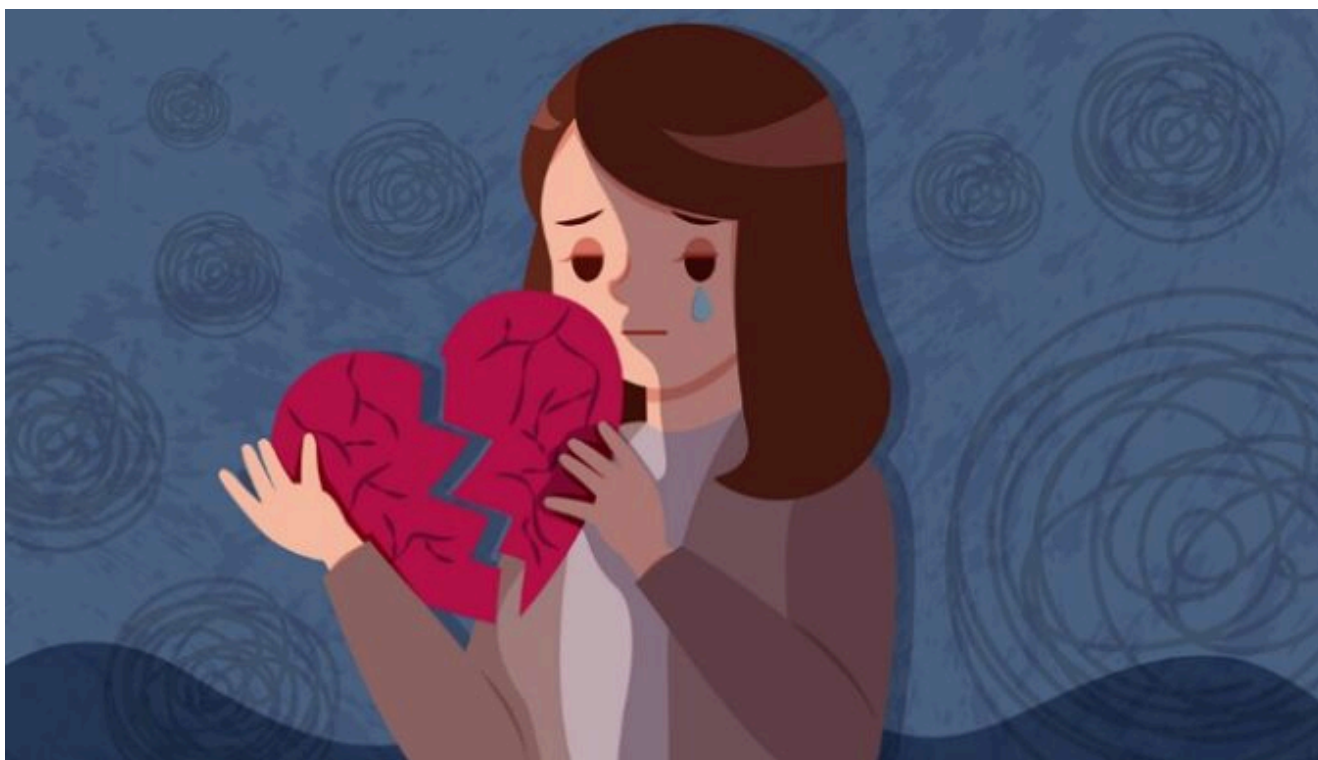


# ¿La tristeza puede enfermarnos el corazón? Especialista del Scaravelli nos habla sobre esta emoción

1 octubre, 2022



La profesional Susana Sánchez brindó información para cuidar y detectar las emociones que pueden dañarnos.

El pasado 29 de septiembre, se celebró el Día Mundial del Corazón, con el objetivo de advertir y prevenir sobre futuras enfermedades cardiovasculares.

El **Cuco Digital** entrevistó al **cardiólogo José Bértin** del hospital Tagarelli, y a **Lucía Ridella** del Grupo Institucional de Alcoholismo, (GIA), que funciona en el Hospital Tagarelli, y este sábado, dialogó, con la licenciada en **psicología Susana Sánchez**, jefa del servicio de salud mental del Hospital Scaravelli, quién nos compartió información importante para cuidar las emociones.

La especialista comenzó destacando que el corazón es un órgano vital y lleva el ritmo de nuestros sentimientos, no solo la alegría, sino también la tristeza, el enfado, la ira, la ansiedad, el miedo, la excitación, el disgusto, la preocupación, etc. Por tal motivo, se debe cuidar y tratar el bienestar emocional.

### **¿La tristeza puede enfermarnos el corazón?**

La tristeza es una emoción, esperable, inherente que vamos a sentir en algún momento de nuestra vida, nos ayuda a conocernos y a comunicarnos con los demás y a dirigir nuestra conducta en ciertas circunstancias de nuestra vida. Es una reacción normal que surge cuando perdemos algo y la intensidad de lo que sentimos va a depender de como cuantificamos la pérdida.

### **¿Cómo afectan las emociones al corazón? Cuáles son los síntomas de un corazón roto?**

Las personas localizamos el corazón en el pecho, entonces cuando estamos afectados por esta emoción, surgen diferentes síntomas. Cuando localizamos el corazón en el pecho se relaciona con los síntomas fisiológicos que tenemos cuando estamos en estas circunstancias, por ejemplo, el dolor precordial, la sensación de vacío, taquicardia, falta de aire, es por eso que asociamos ciertas emociones la tristeza, el miedo, el enojo la culpa, que son síntomas negativos la asociamos con el corazón porque la sentimos fisiológicamente en el pecho, además de otros síntomas que tiene que ver con la percepción que el sujeto tiene de la realidad.

Por ejemplo, cuando hay un desenlace amoroso escuchamos “tengo el corazón roto” porque se siente en la zona donde localizamos el corazón.

### **¿Cómo sanarlo?**

El tiempo es un buen colaborador en ciertas circunstancias, el

acompañamiento la contención por parte nuestra familia y amigos, es una forma de ir disipando esta emoción adaptativa, nos permite adaptarnos a una realidad. En muchas ocasiones la psicoterapia es necesaria para acompañar todo este proceso.