



Escuela de formación integral
@escueladeduelo



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

– 29 de septiembre

CORAZÓN Y DUELO



CHARLA GRATUITA VIA ZOOM LUNES 29/09 18HS (ESPAÑA)

Con la Dra. **FABIOLA OTERO** · MÉDICO CIRUJANO



WhatsApp

+34645521945



EL CORAZÓN

El corazón no solo es un órgano vital, también es el centro simbólico de nuestras emociones. El duelo puede afectar tanto al corazón físico como al emocional.

Esta guía ofrece información científica y consejos prácticos de autocuidado.





IMPACTO DEL DUELO EN EL CORAZÓN

1

SÍNDROME DEL CORAZÓN ROTO (TAKOTSUBO)

Estrés emocional intenso
con síntomas similares a un
infarto

2

ESTRÉS CRÓNICO

Aumenta cortisol y
adrenalina, incrementando
la presión arterial y riesgo
de arritmias.

3

DUELO COMPLICADO

Se asocia a mayor
incidencia de enfermedad
coronaria (Stroebe et al.,
2007)

4

SISTEMA INMUNE

Debilitado tras la pérdida
(Buckley et al., 2012).

5

SOMATIZACIÓN

Palpitaciones, opresión
torácica, fatiga.



CÓMO CUIDAR EL CORAZÓN DURANTE EL DUELO

AUTOCUIDADO FÍSICO: ALIMENTACIÓN SANA, EJERCICIO MODERADO, BUEN DESCANSO, CHEQUEOS MÉDICOS.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL: EXPRESAR EMOCIONES, PRACTICAR RELAJACIÓN, BUSCAR APOYO SOCIAL, TERAPIAS EXPRESIVAS.

AUTOCOMPASIÓN: NO JUZGARSE, ACEPTAR LA VULNERABILIDAD, CUIDARSE CON AMABILIDAD.



Dra. FABIOLA OTERO
MÉDICO CIRUJANO

EL DUELO AFECTA AL CORAZÓN FÍSICA Y EMOCIONALMENTE. EL AUTOCUIDADO ES UNA FORMA DE AMOR PROPIO Y PREVENCIÓN. BUSCAR AYUDA MÉDICA Y PSICOLÓGICA NO ES DEBILIDAD, SINO UNA ESTRATEGIA DE SALUD.

www.escueladeformacionintegral.com



+34645521945





BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

- Buckley, T., et al. (2012).
Haemodynamic changes during
grief: potential contribution to
increased cardiovascular risk.
Circulation.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe,
W. (2007). Health outcomes of
bereavement. The Lancet.
- Wittstein, I. S. (2011). The broken
heart syndrome. New England
Journal of Medicine.