

# *Mujeres deprimidas tienen más riesgo de sufrir enfermedades crónicas*

---



Las mujeres que sufren síntomas de depresión presentan un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión, afirma un estudio publicado en *Health Psychology Journal*.

Los investigadores de la australiana Universidad de Queensland evaluaron durante un período de 20 años a varias mujeres sanas y de mediana edad que no presentaban diagnóstico previo de depresión o padecimiento crónico.

Observaron con ello que aproximadamente el 43,2 por ciento de las féminas experimentaba síntomas elevados de depresión y la mitad aseguraron tomar algún tratamiento para paliar esta afección. Las mujeres que pertenecían a ese grupo tenían entre 1,8 y 2,4 más probabilidades de sufrir patologías crónicas de salud.

El académico Xiaolin Xu explicó que las mujeres desarrollan estas enfermedades tanto antes como después de la aparición de los síntomas depresivos, los cuales amplifican el riesgo de sufrir una patología crónica.

La investigación concluye entonces que la depresión y las enfermedades crónicas comparten una vía genética y biológica similar.

Según Xu, las féminas con ambas afecciones presentaban más probabilidades de provenir de hogares con bajos ingresos, tener sobrepeso y un estilo de vida inactivo, además de fumar y beber alcohol.

En este sentido, el especialista sugiere mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, llevar a cabo una dieta equilibrada y reducir los comportamientos dañinos para prevenir y retrasar la progresión de múltiples enfermedades crónicas.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/192243-mujeres-deprimidas-tienen-mas-riesgo-de-sufrir-enfermedades-cronicas>



**Radio Habana Cuba**