

Cómo influyen las emociones en la salud

(Fernando Latouche)

En 1974 un descubrimiento realizado en un laboratorio de la Facultad de Medicina y Odontología de la Universidad de Rochester rescribió el mapa biológico del organismo: el psicólogo Robert Ader descubrió que el sistema inmunológico, al igual que el cerebro, podía aprender. Su conclusión causó gran impacto; el saber predominante en la medicina había sido que solo el cerebro y el sistema nervioso central podían responder a la experiencia cambiando su manera de comportarse.

El descubrimiento de Ader llevó a la investigación de lo que resulta ser una infinidad de modos en que el sistema nervioso central y el sistema inmunológico se comunican: sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no estén separados sino íntimamente interrelacionados.

Los microbiólogos y otros científicos, descubren cada vez más conexiones entre el cerebro y los sistemas cardiovascular e inmunológico, aunque primero tuvieron que aceptar la noción en otros tiempos radical de que existen EMOCIONES NEGATIVAS.

Por ejemplo: los vínculos científicos más fuertes entre emociones y enfermedad cardíaca son los que existen con la ira. Un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard pidió a más de mil quinientos hombres y mujeres que habían sufrido un ataque cardíaco que descubrieran su estado emocional en las horas anteriores al mismo. El hecho de estar furiosos duplicó con creces el riesgo de paro cardíaco en personas que ya sufrían enfermedad cardíaca: el riesgo elevado se prolongaba durante una o dos horas después de provocada la ira.

Estadísticas recientes de la Organización Mundial de la Salud demuestran que en una de cada ocho personas que se sienten fuertemente deprimidas, el índice de mortalidad es cinco veces más elevado que en personas no deprimidas.

Durante mucho tiempo, la ciencia aceptó como premisa que las principales amenazas para nuestra salud provenían del exterior de nuestro cuerpo. De tal forma que las estrategias con relación a la protección de la salud se diseñaban para combatir agentes externos (virus, bacterias y hongos).

A raíz de las experiencias del Dr. Patch Adams y Norman Cousins en 1979, se han ido abriendo caminos diversos para pensar e investigar acerca del



modo en que nuestras emociones, creencias y pensamientos inciden en nuestra salud.

Una emoción básica como lo es el miedo, se puede describir como una sensación abstracta o como una molécula de la hormona adrenalina que segregamos cuando estamos en una situación de miedo. Donde quiera que vaya una emoción, un elemento químico la acompaña. Esto nos permite comprender por qué el riesgo de enfermar es cuatro veces mayor en personas depresivas o iracundas.

La emoción negativa se convierte en sustancias bioquímicas que crean la enfermedad.

En la actualidad existe una especialización pionera en las ciencias médicas: la psico-neuroinmunología o PNI, que se encarga de establecer lazos entre comportamientos, emociones, pensamientos y estados de salud, teniendo como sustrato a las reacciones entre la mente, el sistema nervioso y el sistema inmunológico.

Es un nuevo avance en el campo de la prevención, posibilitando la disminución de los riesgos del ser humano de enfermar. La prevención primaria, conocida en otros tiempos como higiene mental, es la prevención por autonomía y tiene un carácter más bien psicológico y social. Es en este terreno que debe aplicarse el viejo adagio hipocrático "más vale prevenir que curar".

Así como en el proceso de curación de una persona, es imprescindible incluir y comprender sus creencias, emociones y las imágenes que tenga de sí, también en las instituciones se ha hecho necesario crear espacios de reflexión acerca de la conducta interpersonal, para comprender y explicar cómo los contenidos mentales de las personas son influenciados por la presencia real, imaginaria o implicada de otras personas y/o de los objetos ambientales.

Las instituciones serán cada vez más saludables en la medida que categoricen los elementos psicológicos del trabajador.

Estos elementos son: la fatiga, el sueño, la inseguridad, los miedos, creencias, mitos, las emociones, el estado de tensión (stress) de depresión o duelo, que aumentan en grado sumo el riesgo de enfermedades

De tal manera que podemos concluir que las emociones negativas inciden negativamente y por consiguiente las emociones positivas incidirán positivamente en el cuerpo humano.

Fernando Latouche
Professional Group y Universidad de Carabobo, Escritor, Conferencista, Redactor y Articulista.