COMO LAS EMOCIONES AFECTAN LA SALUD

Daniel Goleman, Ph.D.
En The Online Source
For Emotional Intelligence.
Traducción: Claudio Ibáñez S.
Agosto, 2002.

La forma en que manejamos nuestras emociones puede tener consecuencias para nuestra salud. Por encima y por debajo del proceso de enfermedad, las emociones muchas veces hacen la diferencia entre la vida y la muerte. Consideremos estos recientes hallazgos científicos:

- Varios cientos de estudiantes de medicina de la Universidad de Carolina del Norte fueron evaluados respecto a sus niveles de hostilidad cuando tenían 20 años. Veinticinco años más tarde, aquellos con agresión crónica más alta exhibieron una probabilidad de muerte siete veces más alta que sus pares.

- De 100 pacientes en preparación para transplantes de médula en la Universidad de Minesota (un procedimiento de muy alto riesgo), doce de los trece más depresivos habían muerto dentro de un año. Sin embargo, de los 87 no depresivos, 34 aún vivían al término del año.

La nueva ciencia de la psiconeuroinmunología está mostrando la existencia de conexiones bioquímicas entre el cerebro – especialmente los centros emocionales – y el sistema inmunológico, mostrando la vía mediante la cual los estados emocionales afectan la salud:

- En un estudio de Harvard, se evaluó el grado de optimismo de 122 hombres que habían tenido su primer ataque cardíaco. Ocho años más tarde, de los 25 hombres más pesimistas, 21 habían muerto; de los 25 más esperanzados, sólo habían muerto seis.

Hostilidad. Depresión. Pesimismo.

Existe evidencia creciente que sugiere que las emociones pueden hacer que el cuerpo sucumba con mayor facilidad a la enfermedad. Los tres estudios anteriores que relacionan los estados emocionales y la enfermedad, se encuentran respaldados por más de un centenar de otros estudios. Howard Friedman, de la Universidad de California, tomó estos estudios para efectuar un meta-análisis, encontrando que las emociones aflictivas duplican la susceptibilidad de una persona frente a enfermedades de todo tipo. Friedman encontró que las emociones perturbadoras habituales y prolongadas, son un factor de riesgo médico tan importante como el cigarrillo.

Dada la creciente evidencia de la relación entre las emociones y la salud, un programa educacional en manejo de las emociones constituiría una medicina preventiva.

Desde el punto de vista positivo, el manejo inteligente de las emociones difíciles parece ayudar al cuerpo en la lucha contra las enfermedades. Por ejemplo, David Spiegel dejó atónita a la comunidad médica en 1991 cuando reportó que mujeres con avanzado cáncer de mama que participaron en grupos de apoyo una vez a la semana en adición a su tratamiento médico, habían vivido dos veces más que mujeres con enfermedad y cuidado médico similares. Ningún tratamiento médico en ese punto de progresión del cáncer podría ayudar en esa forma.

Las mujeres en estos grupos aprendían cómo manejar mejor la marea inundadora de rabia, tristeza, miedo y fracaso que típicamente aplastan y dejan exhaustas a las personas que enfrentan esta mortal enfermedad. Una mujer, por ejemplo, se enfureció diciendo “los hombres son unos bastardos”. Trabajando con el grupo se llegó a dar cuenta que lo que realmente quería decir, era que deseaba que su esposo fuese más cariñoso mientras ella estaba bajo la quimioterapia. Con esta toma de conciencia, ella pudo pedir la atención y el cuidado que realmente deseaba. Esto es inteligencia emocional en acción.

El impacto de las emociones en la salud muestra que el cerebro y el sistema inmunológico no son órganos totalmente separados. La nueva ciencia de la psiconeuroinmunología está mostrando las conexiones bioquímicas que

existen entre el cerebro – en especial los centros de las emociones – y el sistema inmunológico, aclarando la vía mediante la cual las emociones afectan la salud.

Dada la evidencia existente es necesario hacer un esfuerzo para inculcar en las personas las habilidades y destrezas que les permita manejar su vida emocional de manera más saludable. Un programa educativo en alfabetización emocional tendría un claro impacto preventivo en esta última.