



MEDICINA EMOCIONAL

Texto Marta Ricart

¿Ser positivo ayuda a curarse? El debate sobre el impacto de las emociones en la salud está más vivo que nunca en una medicina que, en plena era de la biotecnología, recupera el factor humano. Son tantos los convencidos como los escépticos

TEMA DE ESTUDIO

“Si se lucha y se es constante, al final se puede ganar”. Lo decía el golfista Severiano Ballesteros el pasado mes de junio tras superar un tumor cerebral. Testimonios similares se repiten. ¿Ser positivo ayuda a curarse?, si uno adopta una actitud positiva, ¿evita enfermedades?, ¿se cura más rápido?, ¿retrasa la muerte? Son preguntas que se plantean en el ámbito médico y psicológico desde hace tiempo y cobran fuerza en una medicina que, pese a centrarse en la biotecnología, reivindica la humanización (la relación médico-paciente, la información, la opinión y la confortabilidad del enfermo...). Favorece además estas cuestiones el auge en el último decenio de la psicología positiva, que analiza y aplica los factores de bienestar.

Diversos estudios han demostrado que una actitud pesimista tiene un efecto negativo en la salud, en la evolución de patologías o en la longevidad. Hay especialistas que incluyen los factores emocionales entre las causas de enfermedades como el cáncer –aunque las investigaciones etiológicas se centran ahora en la biología celular y la genómica– y que atribuyen a un estado emocional negativo perjuicios en los sistemas inmunológico, nervioso y endocrino. Por el contrario, atribuyen efectos beneficiosos a la actitud optimista, como sufrir menos enfermedades en la vejez o vivir más años.

Investigadores del hospital Royal Marsden de Londres analizaron a casi 600 mujeres con cáncer de pecho en 1999 y comprobaron que las que manifestaban desesperanza presentaban un menor índice de supervivencia. Sin embargo, el estudio no constató efecto alguno en las mujeres que mantenían una actitud positiva y combativa contra la enfermedad. “Disfrute el poder del pensamiento positivo, pero no le ayudará a golpear el cáncer”, tituló categórico el diario británico *The Times* una información sobre un estudio publicado en el 2007 por investigadores de la Universidad de Pensilvania de EE.UU. (la casa de Martin Seligman, impulsor de la psicología positiva). Tras analizar a un millar de pacientes con tumores cerebrales y de cuello, los investigadores concluyeron que el estado emocional no tiene efecto en la progresión de la enfermedad ni en la supervivencia del enfermo.

Ese estudio apuntaba que no hay evidencia de que se pueda combatir el cáncer con una actitud emocional ni que la psicoterapia o grupos de apoyo contribuyan a la supervivencia. Con todo, los investigadores reconocían un beneficio emocional a los enfermos. Es decir, les ayudaban a sobrellevar mejor su enfermedad, así que serían aconsejables.

“Aún hay pocos estudios concluyentes porque deben ser longitudinales (de seguimiento de muchas personas durante años), pero empiezan a abundar los datos sobre que una actitud positiva cura”, defiende Enrique García Fernández-Abascal, catedrático de Psicología de la Emoción y

Algunos libros que abordan las emociones y sus efectos

Emociones e inteligencia social: las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón
Ignasi Morgado. Ed. Ariel

Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales
Albert Figueras. Ed. Plataforma

Emociones positivas
Enrique García Fernández-Abascal. Ed. Pirámide

Del trauma a la felicidad. Los hechos negativos extremos pueden generar creencias positivas y crecimiento personal
D. Paez, M.A. Bilbao, F. Javaloy. Ed. M. Casullo

“TODO INFLUYE, ACTITUD Y MECANISMO BIOLÓGICO”, ASEGURA UN PSICÓLOGO

Diversos estudios han explorado el efecto de las emociones negativas en la salud, en la evolución de las enfermedades o en la longevidad. Menos son los trabajos que han analizado el impacto de las emociones positivas, aunque han ido en aumento en los últimos diez años, al amparo de la expansión de la psicología positiva y de la psicooncología. Los trabajos en este ámbito se multiplicarán por el interés en la cuestión, vaticinan los especialistas. Las investigaciones publicadas son muy variadas. He aquí algunas.

Efecto en la longevidad
> Un trabajo que se cita a menudo como referencia es el de la Universidad de Kentucky en un convento de monjas publicado en el 2001. A través del análisis de los votos de ingreso que habían hecho las novicias, se concluyó que aquellas monjas que hicieron los votos en positivo, lo que denotaba una actitud optimista ante la vida, vivían más años (una media de casi ocho más) que las que plantearon los votos como un sacrificio.
> Investigadores de la Universidad Tohoku de Sendai, en Japón, analizaron entre 43.391 personas de una región la influencia de sentir o no alegría de vivir. Entre quienes decían

no sentirla se calculó un 50% más de mortalidad (por causas diversas que incluían desde el infarto hasta el suicidio) que en el grupo que sí la sentía. También comprobaron en el grupo con una actitud más pesimista más problemas de salud, que estaban más estresados, se quejaban de más dolores físicos y tenían mayores dificultades de movilidad.

Efectos biológicos
> Epidemiólogos del University College de Londres publicaron un estudio en el 2005 con 216 voluntarios de 45 a 59 años a quienes midieron biológicamente la felicidad y la tristeza. Les tomaron la presión arterial, hicieron mediciones del cortisol (hormona que se segrega más en situación de estrés) y les sometieron a un test y a estímulos mentales monitorizados. Las personas de carácter triste producían un 32% más de cortisol. Los investigadores concluyeron que quienes tenían un ánimo positivo padecían menos problemas endocrinos y cardiovasculares.
> En otra medición, a las personas más pesimistas se les detectó más fibrinógeno en sangre, una molécula que se relaciona con la inflamación.
> Un estudio de la Universidad de Harvard (EE. UU.) publicó en el 2001 el resultado del seguimiento a

diez años de más de 1.300 hombres. Hallaron que entre los más optimistas se registraba la mitad de patología cardíaca que en el grupo de quienes se mostraban pesimistas.

Efecto de la soledad
> Investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles analizaron las emociones y el ADN. En personas que se consideraban solitarias y otras que no constataron que las primeras mostraban mayor actividad en genes relacionados con la inflamación del sistema inmunitario (el estudio, no obstante, se hizo con pocos participantes).
> Otro estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard constató, tras estudiar a 3.000 personas, que los hombres aislados socialmente mostraban mayores índices de una molécula en la sangre que es indicadora de mayor riesgo de patologías cardiovasculares.

Efecto en la salud
> Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania (EE.UU.), gurú de la psicología positiva, y otros colegas hicieron en 1998 un estudio de seguimiento a 35 años de personas que a los 25 años habían mostrado una actitud pesimista ante la vida: a partir de los 45 años, sufrían más problemas de salud.

Motivación en la Universidad a Distancia (UNED). “Yo –cuenta– he aprovechado un estudio de seguimiento de pacientes durante diez años que se inició para ver si existía un efecto coronario y que incluía variables psicológicas. A los encuestados se les pasó un test que medía episodios estresantes en su vida, cambios importantes... Hemos visto que las personas que están más sanas, que han tenido menos ingresos hospitalarios, refieren un número igual que las demás de eventos negativos en su vida (como la pérdida de algún familiar...) pero refieren más hechos positivos y, a la vez, los valoran más intensamente. Así que no se trata sólo de lo que te

pueda ocurrir de bueno, sino de cómo lo disfrutas”.

Este psicólogo trabaja ahora en un seguimiento de la actitud de personas infartadas. Aún se analizan los datos, pero apuntan a que los infartados que mantienen una actitud positiva tienen menor riesgo de repetición del ataque cardíaco. Ya existen estudios que atribuyen a un estado emocional positivo un efecto protector ante la patología cardiovascular. “Porque se cuidan más, dirán algunos. Seguro. Todo influye, comportamientos y biología”, se anticipa Enrique García. Los psicólogos positivistas sostienen que una actitud vital

positiva abre la mente, da a la persona más margen de acción, más recursos, más control de la situación y que tener la sensación de control o de apoyo emocional reducen el dolor. "Pero el efecto de las emociones positivas también existe. No es una entequeia ni un milagro. Tiene su explicación en procesos bioquímicos que obedecen y a la vez inciden en determinados comportamientos", afirma.

Quienes sostienen que la actitud positiva influye en la prevención, mejor evolución y la cura de enfermedades se amparan en que al sentir las emociones, se originan unos procesos bioquímicos en el cerebro y otros sistemas del organismo que tienen su efecto. Se ha constatado que se liberan más hormonas y otras sustancias (como oxitocina, feliténamina, encefalinas o endorfinas) en momentos agradables, desde un beso hasta el acto sexual o amamentar al hijo, una relación de empatía...

"Seguro que hay implicados mecanismos bioquímicos. Y que aparte de producir mayor cantidad de sustancias como éstas, probablemente se inhibe la producción de otras (la adrenalina se libera con emociones positivas y en exceso ante una emoción negativa como el miedo y lo mismo ocurre con el cortisol, la hormona que se vincula al estrés). Pero, apenas se empiezan a conocer estos mecanismos, se ignora el impacto en el organismo de la liberación de estas sustancias y, desde luego, somos incapaces de controlar a voluntad estos procesos bioquímicos, que son muy complejos y nada automáticos. Además, no se producen hormonas de la felicidad constantemente, eso tendría otros efectos en el organismo", puntualiza Ignasi Morgado, catedrático de Psicobiología de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).

"Si supiéramos cómo funcionan estos mecanismos, seguro que ya se habría creado la píldora de la felicidad. Pero la relación entre lo emocional-psicológico y lo fisiológico también se evidencia en el efecto placebo, en que una persona puede sentirse mejor cuando cree que ingiere un fármaco que le cura, aunque no sea auténtico", recuerda Albert Figueras, médico del Institut Català de Farmacologia que ha analizado los placebos. Igualmente, indica que otros estudios han mostrado que la actitud positiva del acompañante de un enfermo también contribuye a que éste se sienta mejor.

"Todo el mundo coincide en que una actitud positiva favorece una buena salud, pero no está claro por qué ni si afecta a la enfermedad -afirma Morgado-. Sin duda, un estado emocional negativo provoca estrés, que sí se ha comprobado que tiene un impacto negativo en la salud al favorecer patología mental, cardiovascular o debilitar el sistema inmunitario". El psicobiólogo cree que la actitud positiva es recomendable porque evita el estrés. "Si tiene más efectos, mejor", afirma, pero no se atreve a asegurar que las emociones positivas refuercen

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL AYUDA A UN ENFERMO A SOBREPONERSE, BUSCAR TERAPIAS, DISFRUTAR DE LA FAMILIA...

el sistema inmunitario, el nervioso o algún otro.

Es una postura que comparte Josep Ramon Germà, director de gestión del conocimiento y jefe del servicio de Oncología del Institut Català d'Oncologia (ICO). "No está suficientemente definido -opina- el vínculo entre lo emocional y lo físico. Pacientes con una actitud positiva evolucionan bien sí, pero se puede explicar simplemente porque se cuidan más, y también hay el que tiene una actitud positiva y muere. Ni siquiera estamos seguros por ahora de que el estrés cause cáncer o si la cuestión es que al estar estresada una persona se cuida menos, fuma más, come mal... Hace un año se hizo un estudio con ratones que indicó que si se les estresaba segregaban factores citogénicos que hacían crecer tumores. Puede que la estimulación anormal de algunas células haga que degeneren en cancerígenas, pero es un camino por explorar".

Germà es escéptico frente a la supuesta curación de tumores sólo por la actitud positiva del paciente. Dice que en 36 años de experiencia no se atrevería a decir que ha atendido un caso así. Ha visto dos casos de cáncer de riñón con metástasis en que después de extirpar el tumor desapareció la metástasis. "En los últimos años se han hecho estu-

dios que apuntan a que en algunos tipos de cáncer (de riñón, hígado, melanoma) al extirpar el tumor desaparece la metástasis porque el tumor deja de segregar ciertas sustancias, así que esa curación espontánea sería un mecanismo celular", explica.

Con todo, Germà está de acuerdo en que la actitud desesperanzada "no contribuye a nada bueno" y los pacientes deben evitarla -lo que no equivale, insiste, a que una actitud esperanzada cure-. "La persona que adopta una visión esperanzadora ante cualquier enfermedad la vive mejor", dice. Sin entrar en las emociones, el enfermo que abandona tiene más posibilidades de incumplir el tratamiento, no cuidarse, estresarse... y se encontrará peor.

El oncólogo advierte, sin embargo, contra la "tiranía del pensamiento positivo, que puede ser contraproducente". "Cuando se le diagnostica una enfermedad grave, es un momento de crisis para esa persona y su reacción lógica es preocuparse o deprimirse. Si el médico le dice: 'Si piensa en positivo le irá mejor', esa persona razonará 'pues me va a ir mal, porque soy incapaz de un pensamiento positivo'. Lo que el médico debe decirle al paciente -aconseja Germà- es que entienda que su mundo se hunda en ese momento, pero que probarán tratamientos, que tiene probabilidades'..."

Morgado recomienda, más que una actitud positiva, la inteligencia emocional. "Es -dice- la capacidad de gestionar las emociones de manera razonable, aunque parezca una contradicción: no dejarse llevar por las emociones negativas hasta el punto de bloquearse". Contar con una madura inteligencia emocional es clave, agrega, ante reveses vitales como puede ser el diagnóstico de una enfermedad grave, porque permite sobreponerse, informarse de terapias, soportar el tratamiento, disfrutar pese a todo de la familia o de lo bueno..., lo que otros consideran una actitud positiva. ■

