

Felicidad y salud



<https://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/happiness-stress-heart-disease/>

[Invierno 2011]

La biología de la emoción y lo que nos puede enseñar acerca de ayudar a las personas a vivir más tiempo

¿Podría una perspectiva soleada significar menos resfriados y menos enfermedades del corazón?

¿La esperanza y la curiosidad de alguna manera protegen contra la hipertensión, la diabetes y las infecciones del tracto respiratorio?

¿Las personas más felices viven más y, de ser así, por qué?

Estos son los tipos de preguntas que los investigadores hacen mientras exploran una nueva vía de salud pública (a veces controvertida): documentar y comprender el vínculo entre las emociones positivas y la buena salud.

Una vasta literatura científica ha detallado cómo las emociones negativas dañan el cuerpo. El estrés o el miedo graves y sostenidos pueden alterar los sistemas biológicos de una manera que, con el tiempo, se suma al "desgaste" y, eventualmente, a enfermedades como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes. La ira y la ansiedad crónicas pueden alterar la función cardíaca al cambiar la estabilidad eléctrica del corazón, acelerar la aterosclerosis y aumentar la inflamación sistémica.

Jack P. Shonkoff, Julius B. Richmond Profesor de Salud y Desarrollo Infantil FAMRI en HSPH y en la Escuela de Educación de Graduados de Harvard, y Profesor de Pediatría en la Escuela de Medicina de Harvard, explica que el "estrés tóxico" en la primera infancia, la activación sostenida de El sistema de respuesta al estrés del cuerpo resultante de experiencias tempranas de la vida como negligencia crónica, exposición a la violencia o vivir solo con un padre que sufre una enfermedad mental grave, tiene efectos nocivos en el cerebro y otros sistemas de órganos. Entre estos efectos se encuentra una respuesta fisiológica desencadenante del cabello al estrés, que puede conducir a un ritmo cardíaco más rápido, presión arterial más alta y un salto en las hormonas del estrés. Centrándose en lo positivo

"Pero las emociones negativas son solo la mitad de la ecuación", dice Laura Kubzansky, profesora asociada de sociedad, desarrollo humano y salud de HSPH. "Parece que hay un beneficio de la salud mental positiva que va más allá del hecho de que no estás deprimido".

Lo que es todavía es un misterio. Pero cuando comprendamos el conjunto de procesos involucrados, tendremos mucha más información sobre cómo funciona la salud”.

Kubzansky está a la vanguardia de dicha investigación. En un estudio de 2007 que siguió a más de 6,000 hombres y mujeres de 25 a 74 años durante 20 años, por ejemplo, descubrió esa vitalidad emocional: una sensación de entusiasmo, de esperanza, de compromiso en la vida y la capacidad de enfrentar el estrés de la vida con equilibrio emocional: parece reducir el riesgo de enfermedad coronaria. El efecto protector fue distinto y medible, incluso teniendo en cuenta comportamientos saludables como no fumar y hacer ejercicio regularmente.

Claves para una vida más feliz y saludable

- La investigación sugiere que ciertos atributos personales, ya sean innatos o formados por circunstancias positivas de la vida, ayudan a algunas personas a evitar o controlar de manera saludable enfermedades como ataques cardíacos, derrames cerebrales, diabetes y depresión.
-
- Éstas incluyen:
 - Vitalidad emocional: una sensación de entusiasmo, esperanza, compromiso.

Entre docenas de artículos publicados, Kubzansky ha demostrado que los niños que pueden concentrarse en una tarea y tienen una perspectiva más positiva a los 7 años reportan una mejor salud general y menos enfermedades 30 años después. Ella descubrió que el optimismo reduce el riesgo de enfermedad coronaria a la mitad.

Los métodos de Kubzansky ilustran la creatividad necesaria para investigar en la nueva intersección de la psicología experimental y la salud pública. En el estudio de vitalidad emocional, por ejemplo, utilizó información que se había recopilado originalmente en la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES),

un programa en curso que evalúa el estado de salud y nutrición de adultos y niños en los Estados Unidos. Comenzando con la medida NHANES conocida como el "Programa de bienestar general", Kubzansky elaboró una adaptación que en su lugar reflejaba la vitalidad emocional, y luego validó científicamente su nueva medida. Su investigación también se ha basado en datos preexistentes del Estudio de Envejecimiento Normativo de la Administración de Veteranos, el Proyecto Colaborativo Nacional Perinatal y otros estudios prospectivos de décadas.

En esencia, Kubzansky está aprovechando los métodos epidemiológicos estándar de oro para hacer nuevas preguntas de salud pública. "Estoy siendo oportunista", dice ella. "No quiero esperar 30 años por una respuesta".

Laura Kubzansky no quiere que su investigación sobre las emociones positivas se utilice para culpar a las personas por enfermarse.



Laura Kubzansky no quiere que su investigación sobre las emociones positivas se utilice para culpar a las personas por enfermarse.

Estado mental = estado del cuerpo

Algunos profesionales de la salud pública sostienen que los aparentes efectos beneficiosos de las emociones positivas no se derivan de nada intrínsecamente protector en los estados mentales optimistas, sino del hecho de que las emociones positivas marcan la ausencia de estados de ánimo negativos y hábitos autodestructivos. Kubzansky y otros no están de acuerdo. Creen que hay más en el fenómeno, y que los científicos apenas comienzan a descubrir los posibles mecanismos biológicos, conductuales y cognitivos.

El trabajo anterior respalda esta afirmación. En 1979, Lisa Berkman, directora del Centro de Estudios de Población y Desarrollo de Harvard, fue coautora de un estudio seminal de casi 7,000 adultos en el condado de Alameda, California. Los participantes que informaron menos lazos sociales al comienzo de la encuesta tenían más del doble de probabilidades de morir durante el período de seguimiento de nueve años, un efecto no relacionado con comportamientos como fumar, beber y la actividad física. Los lazos sociales incluían matrimonio, contacto con amigos y familiares, organización y membresía en la iglesia.

¿Una política de felicidad?

Si los científicos demostraran inequívocamente que los estados de ánimo positivos mejoran la salud, ¿actuarían los responsables políticos? Algunos observan que, en los Estados Unidos, definimos "felicidad" en términos económicos: la búsqueda de bienes materiales. Sostienen que incluso una avalancha de investigaciones que demuestran que el bienestar emocional protege la salud no tendría tracción en el mundo de las políticas. Muchos estadounidenses creen, después de todo, que las personas son responsables de sus propias vidas.

Pero otros ven implicaciones políticas directas. "En salud pública, es importante entender cómo podemos traducir las pautas en comportamiento", señala Eric Rimm, profesor asociado de HSPH en los Departamentos de Epidemiología y Nutrición y director del programa de epidemiología cardiovascular. "Setenta a 80 por ciento de los ataques al corazón en este país ocurren no por la genética ni por algunos factores

causales misteriosos. Es a través de elecciones de estilo de vida que las personas hacen: dieta, tabaquismo, ejercicio. ¿Por qué la gente elige hacer estas cosas? ¿Entra en juego el estado de ánimo?

El costo del estrés tóxico va mucho más allá de la mala salud de las personas: en toda la población, el costo de las enfermedades crónicas relacionadas con estas afecciones es enorme. "Imagínese si pudiéramos promulgar una política que reduciría las enfermedades cardíacas en solo un 1 por ciento", sugiere Shonkoff. "¿Cuántos miles de millones de dólares y cuántas vidas salvaría eso? ¿Y si también pudiéramos reducir la diabetes, que está creciendo en proporciones epidémicas, e incluso un accidente cerebrovascular? El punto, dice Shonkoff, es que la sociedad paga un costo considerable por el tratamiento de enfermedades crónicas en la edad adulta, y la reducción del estrés tóxico temprano en la vida en realidad puede salir adelante de estas enfermedades para prevenirlas.



El costo del estrés tóxico va mucho más allá de la mala salud de las personas: en toda la población, el costo de las enfermedades crónicas relacionadas con estas afecciones es enorme. "Imagínese si pudiéramos promulgar una política que reduciría las enfermedades cardíacas en solo un 1 por ciento", sugiere Shonkoff. "¿Cuántos miles de millones de dólares y cuántas vidas salvaría eso? ¿Y si también pudiéramos reducir la diabetes, que está creciendo en proporciones epidémicas, e incluso un accidente cerebrovascular? El punto, dice Shonkoff, es que la sociedad paga un costo considerable por el tratamiento de enfermedades crónicas en la edad adulta, y la reducción del estrés tóxico temprano en la vida en realidad puede salir adelante de estas enfermedades para prevenirlas.

Una prueba de esfuerzo de un tipo diferente En el Laboratorio de Psicofisiología de la Sociedad y Salud de Laura Kubzansky, modesto y neutral como la oficina de terapia más blanda, los voluntarios que responden a un anuncio de Craigslist para un estudio de investigación se sorprenden. Primero, están armados con una maraña de electrodos, que monitorean continuamente la frecuencia cardíaca, el gasto cardíaco y otras medidas. Un brazalete mide la presión arterial. Las escupidoras de los tubos de ensayo recogen saliva para analizar las hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol y la DHEA. Luego viene la diversión. Los voluntarios deben dar un discurso improvisado de cinco minutos sobre un tema problemático, como el impuesto a la gasolina o la reforma del bienestar. A continuación, se les pide que realicen un ejercicio matemático complicado, como contar hacia atrás desde 2,027 por 13, rápidamente y con un timbre fuerte que indica un cálculo defectuoso, después de lo cual deben comenzar de nuevo. Dos asistentes de laboratorio ocasionalmente lanzan comentarios desafiantes. Y el rendimiento de los nervios se graba en video.

El experimento mide los efectos potencialmente beneficiosos sobre la salud cardíaca de la oxitocina, una hormona natural que actúa como neurotransmisor y se cree que es tanto una

causa como un efecto de las relaciones sociales positivas. Kubzansky manipula tres variables: oxitocina niveles, estrés y apoyo social. Ella administra oxitocina, un medicamento recetado que no se puede comprar en una farmacia convencional, a través de un aerosol nasal. Ella induce el estrés al pedirles a los voluntarios que se presenten públicamente. Y crea apoyo social al hacer que algunos participantes traigan un amigo alentador con ellos, mientras que otros reciben instrucciones de presentarse solos.

El experimento está diseñado para responder varias preguntas: ¿Cómo se comparan los beneficios de reducción de estrés de la oxitocina con los del apoyo social? ¿La oxitocina ofrece los mismos efectos protectores en las mujeres que en los hombres? Lo más importante, ¿la oxitocina reduce el daño de las hormonas tóxicas del estrés que corren por el cuerpo bajo presión, causando efectos corrosivos con el tiempo?

Kubzansky reconoce que los estados psicológicos como la ansiedad o la depresión, o la felicidad y el optimismo, se forjan tanto por la naturaleza como por la crianza. "Son heredables en un 40-50 por ciento, lo que significa que puede nacer con la predisposición genética. Pero esto también sugiere que hay mucho espacio para maniobrar". Su "prevención de los sueños": inculcar competencia emocional y social en los niños, con la ayuda de padres, maestros, pediatras, entrenadores deportivos, consejeros escolares, profesionales de la salud mental y formuladores de políticas, que ayudaría a conferir no solo una buena salud mental sino también física resistencia para toda la vida.

Incluso en la edad adulta, no es demasiado tarde para cultivar estas cualidades, dice ella. Si bien la psicoterapia o la meditación pueden funcionar para una persona, otra persona puede preferir actividades basadas en la fe, deportes o simplemente pasar tiempo con amigos. "Supongo que muchas de las personas con angustia crónica nunca descubrieron cómo regresar de una mala experiencia, centrarse en algo diferente o cambiar su perspectiva".

Mapeo de la felicidad

A partir de datos compilados recientemente de un estudio representativo a nivel nacional de adultos mayores, Kubzansky está comenzando a mapear lo que ella llama "la distribución social del bienestar". Está trabajando con la información recopilada sobre el sentido y el propósito de los participantes, la satisfacción con la vida y el estado de ánimo positivo. Al rastrear cómo estas medidas y la salud se dividen en las categorías demográficas tradicionales, como la raza y el origen étnico, la educación, los ingresos, el género y otras categorías, espera comprender de manera precisa qué es acerca de ciertos entornos sociales que confieren un mejor marco de mente y mejor salud física. Lo último que quiere, dice Kubzansky, es que su investigación se utilice para culpar a las personas por no simplemente ser más felices y, por lo tanto, más saludables. Refiriéndose a uno de sus primeros estudios importantes, que encontró un vínculo entre la preocupación y la enfermedad cardíaca, dijo: "Mi mayor temor era que los periodistas lo captaran y los titulares fueran: 'No te preocupes, sé feliz'. Eso es inútil. No todos viven en un entorno en el que puedes desactivar la preocupación. Cuando saca esta investigación del contexto social, tiene el potencial de ser una pendiente resbaladiza para culpar a las víctimas".

Estar en el momento

Kubzansky, que está casada y tiene dos hijos pequeños, dice que su trabajo la ha hecho pensar mucho más en encontrar el equilibrio en su propia vida. Con ese fin, dice, recientemente se inscribió en una clase de yoga. También toca el piano clásico, tanto música de cámara con amigos como horas solistas en el teclado para su propio disfrute.

"Cuando estoy tocando el piano", explica, "estoy en el momento. No me estoy preocupando, pensando o tratando de resolver un problema. Solo estoy haciendo esto que me llama la atención".

Esa idea también está en el centro de su investigación. "Todos necesitan encontrar una manera de estar en el momento", dice ella, "para encontrar un estado restaurador que les permita bajar sus cargas".

Sara Rimer es periodista y autora con sede en Boston. Madeline Drexler es editora de la Review.



Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com