OPTUM™

Equilibrio en la Vida

Enero del 2014

El optimismo podría fortalecer su salud. ¡Imagínese!

"Sé optimista y serás feliz". ¿Cuántas veces oyó decir eso y dijo, "Sí, ajá"? Bien, en algunos casos, es verdad. La psiconeuroinmunología es una rama relativamente nueva de la medicina que estudia la conexión entre el sistema nervioso y el sistema inmunitario, así como la relación entre la mente y la salud general de una persona. Se ha descubierto que el estrés está directamente vinculado con una variedad de enfermedades, como infecciones, trastornos de la piel y, en algunos casos, incluso tumores. El estrés, al igual que cualquier cosa que creamos, como un poema, un muñeco de nieve o una nueva receta para preparar pastel de carne, comienza como un pensamiento o una idea. Como seres humanos, no sólo somos capaces de crear cosas tangibles, sino que también somos capaces de crear nuestros propios estados de ánimo, sentimientos, enfermedades y bienestar. ¿Cómo es eso?

El estrés puede alterar la capacidad de curarnos

No tenemos que ir lejos para encontrar factores estresantes: las pérdidas, las finanzas, las relaciones y el trabajo pueden ser causa de preocupación y angustia. Sin embargo, lo que los investigadores están descubriendo es que la manera en que percibimos y manejamos esos factores estresantes, la forma en que "pensamos" en ellos, puede tener graves consecuencias físicas. El mecanismo es el siguiente: el estrés se registra en el cerebro y luego se transmite al cuerpo.[1] En respuesta, el cerebro libera hormonas, entre ellas, las hormonas de estrés, al sistema nervioso del cuerpo. A su vez, cuando el sistema inmunitario registra una lesión o inflamación, envía glóbulos blancos o leucocitos, que son las células inmunitarias que matan a las bacterias. Si usted sufre una lesión o herida y además está bajo estrés, las hormonas del estrés pueden incidir directamente no sólo en la forma en que se distribuyen los glóbulos blancos al área afectada, sino también en la forma en que actuarán (el efecto que tendrán) una vez que lleguen adonde terminan yendo.[2]

Supongamos que se resbala, se cae y se fractura un brazo. Inmediatamente, las hormonas del cerebro le ayudarán a sentir que tiene que proteger la extremidad de una infección invasora y el cerebro enviará una tropa de células inmunitarias al área afectada. Como si fueran conejos, estas células se dividirán y proliferarán para crear un ejército lo suficientemente grande como para combatir a los invasores. Sin embargo, si mientras el cuerpo se ocupa de proteger el brazo, usted está pensando en que no podrá actuar en el recital de

Continúa en la Página 2 »

SEAP

Llame gratis al
(800) 692-7459
(800) 824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Consejos simples para cultivar una mentalidad optimista

1. Rodéese de personas optimistas. La interacción habitual con personas optimistas es contagiosa y lo alentará más a ver la vida desde una perspectiva optimista.
2. Propóngase conscientemente ver las situaciones cotidianas desde un punto de vista constructivo y las dificultades de la vida como una oportunidad de desarrollo personal, no como una carga.
3. Dedique tiempo a disfrutar de una buena risa. Como dice un proverbio antiguo: "la risa es el mejor remedio". Compartir un buen chiste con un amigo le ayudará a aliviar el estrés y le sumará un poco de diversión y liviandad a su vida.[8]

» Viene de la Página 1

piano de la semana próxima o que no podrá levantar a su bebé cuando llore, el cerebro registrará estos pensamientos como miedo y, en respuesta, también enviará un ejército de hormonas de estrés. Las hormonas de estrés pueden hacer dos cosas: 1) pueden interferir en la proliferación de los glóbulos blancos y, por lo tanto, suprimir o reducir la cantidad de células combatientes que pueden ayudar a luchar contra la infección y 2) pueden cambiar la manera en que actúan las células o el efecto que tienen. En ambos casos, las hormonas de estrés pueden debilitar la capacidad curativa de las células inmunitarias (los glóbulos blancos), y aumentar el tiempo que tardará el brazo en curarse.

Esto se ha demostrado mediante el estudio de personas bajo estrés crónico, como los cuidadores de pacientes con alzhéimer. Los resultados han revelado que en este grupo de personas, las heridas pueden tardar más en curarse y la efectividad de las vacunas puede reducirse.[3]

Pensar en tener el control nos da el control

La buena noticia es que al igual que "hacerse un mundo de las cosas" puede afectar la capacidad del cuerpo para curar eficazmente las heridas, el nivel de control que usted tiene o piensa que tiene en una situación también cumple una función en la supresión del sistema inmunitario. Por ejemplo, se realizó un estudio controlado con un grupo de estudiantes universitarios. Cada estudiante, sentado en una pequeña habitación, estuvo expuesto a una de cuatro situaciones:

1. Ruido intermitente fuerte
2. Ningún ruido
3. Ruido intermitente fuerte pero con una palanca para apagarlo cuando lo desee
4. Ruido intermitente fuerte pero con una palanca para apagarlo cuando lo desee; sin embargo, la palanca no estaba conectada a nada[4]

Los resultados notables de este experimento revelaron que el sistema inmunitario de las personas en la situación 4 reaccionó de forma muy similar a quienes estuvieron en la situación 3. En otras palabras, quienes no tenían control (el grupo cuya palanca no estaba conectada), tenían la ilusión de control. Eso fue suficiente para limitar la respuesta del ruido estresante en el sistema inmunitario.[5]

Efecto placebo

También se ha demostrado que el efecto placebo (cuando quienes reciben un placebo creen que están recibiendo un medicamento) tiene un cierto efecto en la recuperación de los pacientes. En un grupo de control, el placebo mejoró realmente la salud de una persona dos veces más que quienes no recibieron nada. Esencialmente, el solo hecho de pensar que el medicamento tendría un efecto podría haber sido suficiente para provocar ese efecto.

Piense en cosas alegres

Entonces, ¿los pensamientos importan? Los psiconeuroinmunólogos, que continúan descubriendo las conexiones entre el cerebro y el sistema inmunitario y el sistema nervioso autónomo, son prudentemente optimistas en que los pensamientos tienen importancia. Están viendo cada vez más pruebas de la relación entre los pensamientos y los efectos que éstos tienen en el cuerpo, tanto positivos como negativos.[6] En resumen, si

bien habrá muchas situaciones de la vida que usted no puede controlar, puede controlar cómo piensa en ellas. Y esto puede marcar una diferencia en cómo el cuerpo reacciona a la situación. Simplemente es algo para tener en cuenta.

Y socialice para mantenerse saludable

No hay mejor antídoto para el estrés que pasar un buen momento y reírse con amigos. Nuevamente, los psiconeuroinmunólogos han descubierto una fuerte correlación entre la socialización y la buena salud. Encontraron que el cortisol aumenta en las personas que se ven envueltas en situaciones en las que son criticadas, por ejemplo, en el trabajo, en la escuela o simplemente al caminar en público. Contar con un buen sistema de apoyo en el que pueda confiar para mejorar su autoestima y que le brinde aliento puede protegerlo de que se debilite su sistema inmunitario y, de hecho, podría prevenirlo de enfermedades tan básicas como un resfrío.[7]

Recursos

www.liveandworkwell.com

Visite la sección EstarBien para encontrar más información, herramientas, artículos, programas de autoayuda y recursos relacionados con la salud y el bienestar.

1. Kemeny, Margaret, PHD, CSF Psychiatry Dept. http://www.youtube.com/watch?v=3R9mD-iJZIg Información utilizada con la autorización de la Dra. Margaret E. Kemeny, Psicóloga.
2. Ibíd.
3. Ibíd.
4. Ibíd.
5. Ibíd.
6. Ibíd.
7. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1713648
8. Ronald Roberts, LCSW, SAP, Optum Behavioral Solutions

OPTUM™

© 2014