

¿Sentís enojo, tristeza o ansiedad? Cómo evitar que esas emociones te enfermen

Las emociones tienen mucha más repercusión en el cuerpo y en la salud de lo que creemos. Si se vuelven frecuentes, los sentimientos negativos pueden traducirse en enfermedades tanto psicológicas como físicas.



Los pensamientos vinculados a la ansiedad, los miedos o las inseguridades pueden boicotear nuestros planes Pexels

Nuestras emociones tienen mucha más repercusión en nuestro cuerpo y en nuestra salud de lo que creemos. **Si bien sentir enojo, tristeza y ansiedad es normal, estos sentimientos pueden incidir directamente en la salud si se repiten en el tiempo y si no logramos canalizarlos o manejarlos a consciencia.**

“Hace unos años, estaba con mucho trabajo, estresada y se me sumaban problemas familiares. La rutina era agotadora: empecé a sentir ansiedad, y nervios todo el tiempo, tenía dolores en el cuerpo y problemas para dormir. Me di cuenta que el malestar y la angustia que me generaba mi trabajo repercutían en mi cuerpo. Pude solucionarlo porque tomé consciencia de lo que me hacía mal, y empecé con terapia. Finalmente, decidí cambiar de trabajo y empezar un emprendimiento propio. Mis problemas de salud desaparecieron y hoy mi cuerpo me agradece esa decisión”, cuenta su experiencia en primera persona Analía, de 47 años.

Para evitar que las emociones afecten nuestra salud, hay que **prestar atención a lo que sentimos y cuáles son las emociones que nos embargan** con frecuencia.

La psicóloga Maribel Castro explica que las enfermedades impactan en un cuerpo subjetivo, es decir, que tanto nuestra **predisposición biológica como emocional juega un papel importante a la hora de tener determinada dolencia**. “A través de nuestras enfermedades, el cuerpo habla sobre aquello que nosotros no pudimos poner en palabras”, asegura. Sin embargo, considera que hay dos aspectos importantes a tener en cuenta: primero que no se puede desestimar que el cuerpo enfermo duele y necesita diagnóstico y cura médica, “no se trata de no consultar un especialista”, aclara.

En segundo lugar, advierte que no existe un significado universal sobre aquello que nos aqueja, el sentido es único y subjetivo. “Esto quiere decir que, si para alguien el **dolor de garganta significa ‘no poder decir algo importante por temor’ para otra persona puede significar ‘la angustia de haber pasado un mal trago’**”, asegura.

Para Gabriel Lapman, médico cardiólogo, nefrólogo, especialista en hipertensión arterial **lo que sentimos y muchas veces no decimos, nos afecta porque implica que quedan en nuestro interior sentimientos que después nuestro cuerpo manifiesta con alguna dolencia. Por ejemplo, con ataques de pánico, que si bien no son una patología orgánica per se, generan síntomas orgánicos como dolor de pecho, falta de aire, insomnio, transpiración y temblores. También se encuentra una relación lineal entre la ira y los infartos de miocardio, hay personas que sienten tristeza, se deprimen y dejan de comer, bajan de peso y eso genera una enfermedad orgánica.** “Pero tampoco hay que pensar que todas las enfermedades tienen un origen emocional”, aclara Lapman.



Lo que sentimos y muchas veces no decimos, nos afecta porque implica que quedan en nuestro interior sentimientos que después nuestro cuerpo manifiesta con alguna dolencia. En efecto, Mara Fernández, psicóloga especialista en trastornos de la conducta alimentaria, considera que **es importante mostrar los sentimientos y no reprimirlos, ya que lo que no se expresa por la palabra se refleja en el cuerpo. “El tratar de ocultar las emociones puede impulsar al cuerpo a desarrollar distintas sintomatologías tanto mentales como físicas”, asegura.**

A su vez, la licenciada describe a las emociones como reacciones psicológicas y fisiológicas que las personas vivencian a diario aunque no siempre podamos ser conscientes de ello. Son inevitables, nos permiten evaluar las situaciones que experimentamos y sirven para adaptarnos al entorno y conocer el mundo en el que vivimos. **“El miedo, ansiedad, la ira, la tristeza, depresión son emociones básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación corporal. Mientras que las positivas como la alegría, generan sensaciones placenteras, y pueden provocar cambios positivos en el pensamiento y en la conducta, que promueven la salud psicosocial, intelectual y física”, describe.**

¿Por qué las emociones pueden enfermarnos?

Según Fernández, las **reacciones emocionales negativas sostenidas en el tiempo mantienen niveles de activación psiconeuroendocrina intensos** que pueden deteriorar nuestra salud. Por ejemplo, pueden aumentar la frecuencia cardíaca, originar cefaleas, déficit atencional, falta de concentración, hipertensión arterial, trastornos de la conducta alimentaria, alteraciones en el sistema endocrino, por ejemplo del ritmo de la hormona del estrés llamada cortisol, que puede generar enfermedad cardiovascular o fallas en el sistema inmune.

Cuando nuestro cuerpo identifica **una situación o emoción como negativa hay una respuesta de neurotransmisores** que liberan cortisol, lo que produce un aumento de la frecuencia cardíaca. Esa interpretación negativa que hace que nos sintamos totalmente vulnerables.

Según la doctora María Sánchez Calvin, médica especialista en nutrición, psicología médica y psiconutrición en esos momentos nuestro cerebro hace algo muy arcaico que es lo que nos ha hecho sobrevivir a los seres humanos durante millones de años. **“El cerebro prepara al cuerpo para la lucha o la huida, esa es la respuesta al cortisol que se genera en nuestro organismo, entonces aparece esa taquicardia para darle energía a los músculos para poder luchar o huir, aparece esta sensación desagradable en la que la persona siente acelerado el corazón y transpira”**, señala.

Sin embargo, cuando esa situación o descarga es cortita y, por ejemplo, la persona recurre a la respiración mediante la técnica de volverla consciente, puede bajar la frecuencia cardíaca y el bienestar vuelve más rápido. Pero si la persona está continuamente en esta situación de estrés, que el cerebro procesa como una situación de peligro, si no logra volver a su bienestar emocional hay que recurrir a otro tipo de ayuda.



La meditación y el mindfulness proponen volver a la conciencia del momento presente y ayudan a bajar la frecuencia cardíaca. Pixabay

Estrategias para reconectar

“Muchos de los malestares se manejan con la **respiración, desde la meditación y el mindfulness**, que proponen volver a la conciencia del momento presente. Otras personas necesitarán trabajarlo con profesionales como psicólogos que pueden brindar otro tipo de herramientas para manejar estas situaciones”, asegura Sánchez Calvin. Desde la psicología, Castro asegura que prestar atención a lo que nos pasa y **hablar de nuestras emociones** son los principales canales para **evitar que inconscientemente nuestro cuerpo enferme** a causa de lo que sentimos.

Existen distintas estrategias para canalizar aquellas emociones o sentimientos negativos: “hay quienes salen a correr o a caminar, o van al gimnasio y con eso pueden volver a

encontrar su eje, hay pacientes que lo logran a través de un aroma, están aquellos que se ponen a cocinar una comida rica”, explica Sánchez Calvin.

La especialista recuerda que “durante la pandemia, todo el mundo se puso a cocinar, ¿por qué? Porque lo primero que hicieron nuestras madres cuando nos trajeron al mundo fue ponernos en su regazo, en el lugar más cuidado que existe y nos amamantaron. De manera que la cocina te lleva a ese lugar, a ese sentirte seguro, a bajar el estrés de no saber qué está pasando. El ejercicio también es beneficioso porque se liberan endorfinas que nos generan bienestar, es una manera de liberar la adrenalina y no dejar que se acumule porque eso trae sensación de malestar”, explica.

Por su parte, Lapman sostiene que para canalizar las emociones negativas, la persona tiene que mejorar su estilo de vida y para lograrlo debe tomar la decisión de ocuparse de sí mismo.

“La gente siempre está para el otro pero se olvida de si mismo y no come bien, no se ejercita, no medita, no se conecta con otras personas, no hace nada que conecte con su sentido de vida. Hay que trabajar sobre uno mismo porque no hay ninguna pastilla que diga te saco la tristeza o la ansiedad”, enfatiza y enumera algunos ejemplos de lo que podemos hacer a diario para nuestro bienestar. Desde llamar a un amigo lejano, preparar una comida, salir a caminar, escuchar una playlist que nos motive, una escapada a la naturaleza, trazar objetivos pequeños que a largo plazo son grandes. “La gente vive en el día de la marmota, todos los días son iguales y esto genera una dinámica muy patológica que termina desencadenando infartos, cánceres. **Es necesario reconectar con uno mismo,** despegarse de la tecnología, apagar unas horas el teléfono, leer un libro y todos los días trazarse un mínimo objetivo que nos brinde bienestar”, finaliza.

Silvina Vitale

<https://www.lanacion.com.ar/salud/mente/sentis-enojo-tristeza-o-ansiedad-como-evitar-que-esas-emociones-te-enfermen-nid11042022/>