

## ASÍ NOS HACEN ENFERMAR LA TRISTEZA, EL ESTRÉS Y EL MAL CARÁCTER

**El estado emocional, tanto positivo como negativo, afecta al organismo por vía directa a través de la bioquímica -segregando sustancias que favorecen o perjudican el estado general de salud- e indirecta, ya que, en función del estado de ánimo, estaremos más o menos predispuestos a llevar un estilo de vida saludable**



- *No se puede vivir bien en una situación de emergencia prolongada y el cuerpo acaba padeciéndolo con aumento de la tensión arterial, desencadenando trastornos autoinmunes latentes, facilitando infecciones, etc*
- *Llorar es un mecanismo que alivia la tensión interna, muy útil como forma puntual de desahogo, pero es importante no quedar anclado en el llanto porque esclaviza y victimiza a la persona*

*No, no es un cuento 'chino', ni una 'movida' esotérica neohippie. Somatizar no es sentir un malestar que sólo existe en la mente, como si de una ilusión se tratara. Nuestro cuerpo y nuestras emociones están mucho más conectadas de lo que creemos. Soraya Bajat, jefa de Psicología del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela y Jefa de Salud Mental del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja (Madrid), nos explica cómo influye nuestro estado emocional en nuestra salud.*

**¿Por qué mente y cuerpo están mucho más conectados de lo que pensamos y no es un 'rollo zen'?**

*La mente y, por tanto, nuestras emociones, son el cerebro en acción. A grandes rasgos, el cerebro consta de parte anterior o neocórtex que es el cerebro racional o pensante, parte media, sistema límbico, que es el cerebro emocional y parte posterior que es el cerebro instintivo. Las tres partes están conectadas entre sí, y el cerebro medio está vinculado a través del sistema nervioso autónomo con el resto del cuerpo. Pensar genera una reacción bioquímica en el cerebro mediante la secreción de sustancias químicas, mensajeras de los pensamientos, y el cuerpo recibe estos mensajes químicos y activa reacciones acordes, sintiendo exactamente como el cerebro piensa. Tenemos neurotransmisores que se encargan de los mensajes químicos entre las neuronas,*

neuropéptidos en el mesencéfalo, hipotálamo, donde está la glándula pituitaria que es la glándula maestra que abre todas las glándulas indicando a las glándulas del cuerpo que produzcan hormonas que dan instrucciones al organismo y crean los sentimientos. Los centros hormonales del cuerpo son la glándula pituitaria, la pineal, tiroides, timo, suprarrenal, digestiva y sexual. Por todo ello, es importante comprender que la mente es cuerpo, mente y cuerpo forman parte del mismo todo, no son dos realidades independientes o separadas.

### **¿Hay alguna diferencia entre psicosomatizar y esta conexión real entre nuestro estado anímico y nuestra salud?**

No hay diferencia; el término psicosomático hace referencia a la conexión mente-cuerpo. Aquí lo principal es explicar qué se entiende por trastorno o enfermedad psicosomática. Muchas personas consideran que somatizar es sinónimo de inventar, de percibir un malestar que no existe, que es producto de la mente, como si de una ilusión se tratara. Esa es una creencia errónea, el término psicosomático hace referencia exclusivamente a la causa de la dolencia o malestar, no a la realidad de la misma. El dolor, el malestar físico o la enfermedad es real, lo único que indicamos con el término es su origen. Una úlcera gástrica es anatómicamente idéntica tanto si se produce por un mal hábito alimentario como por un estado ansioso constante, ya que en ambos casos hay una segregación excesiva de jugos gástricos que terminan erosionando las paredes del estómago, el resultado es el mismo, aunque por diferentes motivos. Se consideran trastornos o enfermedades psicosomáticas aquellas en las que el estado emocional del paciente juega un factor importante como desencadenante, agravante o mantenedor de la enfermedad física que tiene el paciente. Las enfermedades autoinmunes e inflamatorias (como, por ejemplo, las reumáticas), alteraciones digestivas, musculares y las que cursan con dolor crónico son algunos ejemplos de trastornos donde el estado emocional del paciente juega un papel muy importante.

### **¿Cómo nos afectan las emociones?**

El estado emocional, tanto positivo como negativo, afecta al organismo por vía directa a través de la bioquímica, segregando sustancias que favorecen o perjudican el estado general de salud, así como por vía indirecta, ya que en función del estado de ánimo estamos mejor o peor predispuestos a llevar un estilo de vida saludable, a cumplir las prescripciones médicas y a llevar correctos hábitos de autocuidado. Las emociones se expresan a través del cuerpo, sentimos acorde a lo que pensamos y pensamos acorde a lo que sentimos. Estar con un estado de ánimo tranquilo conlleva a un cuerpo relajado, mientras el conflicto mental implica una tensión corporal. Los pensamientos activan redes neuronales que producen estados mentales afines a esos pensamientos y sentimientos acordes a los mismos. Como ha demostrado la neurociencia, las emociones positivas (amor, alegría, agradecimiento, etc.) aumentan la IgA así como las emociones negativas (miedo, enfado, tristeza, etc.) la disminuyen, afectando a nuestro sistema inmune, de ahí el campo actual de estudio de la psiconeuroinmunología. En base a la teoría ABC de psicología, donde A es un acontecimiento estresante, B el sujeto que gestiona el acontecimiento y C la consecuencia derivada de la gestión, si la consecuencia de la gestión es positiva el sujeto tendrá salud por equilibrio y si es negativa tendrá trastorno por desequilibrio bioquímico.

### **¿Qué pasa en nuestro organismo cuando estamos estresados? ¿Cómo afecta el cortisol a nuestro sistema inmune?**

*El estrés como reacción vivencial a la presión, a la sobrecarga, al peligro real o imaginario genera una cascada de sustancias químicas de las hormonas del estrés, cortisol y catecolaminas (adrenalina y noradrenalina). Ante amenaza o peligro real o imaginario se activa el sistema nervioso simpático, que a su vez activa la glándula suprarrenal para movilizar mucha energía para luchar, huir, etc. mediante la segregación de dichas hormonas del estrés. El diseño natural, adaptativo, es la respuesta al estrés acorto plazo para una emergencia, y no a largo plazo. La respuesta humana al estrés se puede activar con un simple pensamiento y puede durar más de lo debido siendo nocivo para la salud. El estrés puede ser debido a estímulos externos o a estímulos internos como la anticipación, 'futurización negativa' o recuerdos traumáticos que convierten la situación estresante de breve a larga. No se puede vivir bien en una situación de emergencia prolongada y el cuerpo acaba padeciéndolo con aumento de la tensión arterial, desencadenando trastornos autoinmunes latentes, facilitando infecciones, etc. Como se gasta mucha energía ante la reacción del estrés, queda poca energía para la reparación y la regeneración interna del sistema inmunológico, endocrino, etc. ya que la sangre está principalmente abasteciendo a los músculos. De ahí que el estrés puede pasar de ser una respuesta adaptativa a una situación de urgencia a una conducta desadaptativa con efecto perjudicial para el organismo. Psicológicamente el cortisol y las catecolaminas generan emociones de ira, miedo, odio, fomentan sentimientos de agresividad, frustración, ansiedad, inseguridad y provocan experiencias de dolor, sufrimiento y tristeza. Por todo ello, es importante aprender una adecuada gestión emocional para evitar la cronicidad del estrés por los efectos negativos tanto psicológicos como fisiológicos que provoca.*

### **Y la tristeza, ¿qué huella nos deja? ¿Es bueno llorar para soltar el lastre que llevamos dentro?**

*La tristeza es una emoción negativa que puede ser motivada o reactiva, siendo en este caso un sentimiento normal o adaptativo como consecuencia a una mala noticia o situación adversa, así como existe también la tristeza vital o inmotivada que es perjudicial, ya que no es un mecanismo de adaptación sino un estado constante de malestar emocional. Cuando la tristeza es sostenida, en el organismo se produce un estado bioquímico de disminución de serotonina y noradrenalina, su persistencia afecta al sistema inmunológico por afectación de la expresión génica. Otros síntomas físicos asociados a la tristeza por la hipoactividad serotoninérgica y noradrenérgica son el cansancio, disminución de la fuerza y resistencia física, hipotonía muscular y una mayor percepción del dolor. Además de la repercusión a nivel inmunológico, de falta de energía vital, hay una falta de motivación que interfiere indirectamente en el estado de salud general al dificultar a la persona a llevar un correcto estilo de vida y pautas de autocuidado. Llorar es un mecanismo que alivia la tensión interna, muy útil como forma puntual de desahogo, pero es importante no quedar anclado en el llanto y el lamento porque esclaviza y victimiza a la persona. Es importante no reprimir la tristeza, hay que vivir su experiencia y trascenderla.*

### **¿Y la alegría?**

*La alegría es un afecto positivo que implica la secreción de sustancias químicas afines a ella como las endorfinas, dopamina y serotonina. Estimula la expresión génica de proteínas sanas, toda la bioquímica va al final a afectar al sistema de genes, activando la expresión de las proteínas relacionadas con los genes de salud o de la enfermedad. Como la ciencia ha puesto de manifiesto, no nos enferman los genes, sino la epigenética, el entorno (bioquímico, celular, emocional) es el que favorece que el gen muestre una expresión u otra, y el estado de alegría favorece los relacionados con una*

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

*mejor salud. Mientras que la tristeza es constricción, la alegría es expansión; esto es, más energía, fortaleza, resistencia, menos somnolencia y menor percepción de estímulos dolorosos. Así como, a nivel psicológico, facilita el esfuerzo de llevar un estilo de vida más saludable*

**GEMA GARCÍA MARCOS**

<https://www.elmundo.es/vida->

[sana/bienestar/2021/11/08/61890034fc6c8396078b45a9.html](https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2021/11/08/61890034fc6c8396078b45a9.html)