



Vigila cómo te sientes. Nuestras emociones son culpables de nuestra salud

Descripción

Introducción

Uno de los aspectos más fascinantes de la biología humana es la indisoluble conexión entre la mente y el cuerpo.

En los últimos años, diversas investigaciones se han centrado en tratar de desvelar cómo nuestras emociones, tanto negativas como positivas, juegan un papel crucial en nuestra salud física.

Durante años, el concepto de que «lo que no mata engorda» se ha utilizado para trivializar el impacto emocional en nuestra salud.

Sin embargo, estudios recientes sugieren todo lo contrario.

Nuestras emociones tienen un impacto tangible y medible en nuestra salud física.

Específicamente, las emociones negativas como la ira pueden tener efectos perjudiciales en la función vascular, lo que a su vez puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Pero no son las únicas que tienen impacto en nuestra salud. Todas las emociones tienen una relación directa con nuestro desarrollo físico.

El impacto de las emociones negativas

Un estudio liderado por Daichi Shimbo, M.D., de la Columbia University Irving Medical Center, arroja luz sobre los efectos específicos de la ira en la función vascular.

El aspecto más revelador de sus hallazgos es que, entre todas las emociones negativas evaluadas —ira, ansiedad y tristeza—, solo la ira provocó un deterioro temporal notable en la capacidad de los vasos sanguíneos para dilatarse adecuadamente después de un evento emocional.

Esta dilatación es esencial para mantener una adecuada circulación sanguínea y para responder a las demandas fisiológicas del cuerpo en diferentes situaciones, resultando un factor clave en la prevención de afecciones como la aterosclerosis y los eventos cardiovasculares mayores.

La investigación muestra que, durante episodios de ira, el cuerpo experimenta un aumento en la producción de hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina. Estas sustancias químicas preparan al cuerpo para una respuesta de «lucha o huida», elevando la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo cual puede ser útil en situaciones de peligro inmediato pero perjudicial cuando la respuesta se activa de manera frecuente o inapropiada debido a emociones negativas crónicas.

El estudio específicamente encontró que la ira evocada por recuerdos pasados impacta temporalmente la función endotelial, que es la capacidad del endotelio (la capa interna de las células que recubren los vasos sanguíneos) para regular la dilatación vascular. Esta función es crucial porque un endotelio saludable ayuda a prevenir la aterosclerosis, un precursor común de enfermedades cardiovasculares.

Los participantes en el estudio fueron sometidos a tareas que evocaban recuerdos personales de ira, y las mediciones de la función vascular se realizaron en varios intervalos después de la tarea emocional. Los resultados mostraron que el impacto negativo de la ira en la dilatación de los vasos sanguíneos era temporal, cesando aproximadamente 40 minutos después del evento emocional.

Sin embargo, la repetición frecuente de estos estados emocionales puede llevar a un deterioro a largo plazo en la salud vascular.

A diferencia de la ira, las respuestas vasculares a la ansiedad y la tristeza no mostraron cambios significativos en el estudio. Esto no significa que estas emociones no afecten el

cuerpo, sino que su impacto puede manifestarse de maneras diferentes o en diferentes marcos temporales. La ansiedad, por ejemplo, podría tener efectos más prolongados y menos inmediatos sobre el sistema cardiovascular, posiblemente afectando la salud cardiovascular a través del estrés crónico más que mediante cambios agudos en la función vascular.

Los hallazgos de Shimbo subrayan la importancia de desarrollar estrategias efectivas para la gestión de la ira en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Esto podría incluir técnicas de manejo del estrés, terapia cognitivo-conductual, y otros enfoques psicológicos que ayuden a las personas a responder a situaciones desencadenantes de una manera más saludable.

Además, los programas de intervención deberían considerar la inclusión de entrenamientos en habilidades emocionales como parte integral del cuidado preventivo cardiovascular.



El lado positivo de las emociones

Aunque la investigación científica ha tendido a enfocarse en los efectos perjudiciales de las emociones negativas sobre la salud, es igualmente importante destacar el poder curativo de las emociones positivas.

Las emociones positivas pueden jugar un papel protector en nuestra salud.

Estas no solo contrarrestan los efectos dañinos de emociones como la ira, la ansiedad y la tristeza, sino que también ofrecen beneficios sustanciales y medibles para la salud física y mental.

Gracias a la investigación se ha podido observar que emociones como la felicidad y la gratitud pueden mejorar la función inmunológica, reducir el dolor y promover un envejecimiento más saludable. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de fomentar experiencias y estados emocionales positivos como parte de un enfoque holístico para la salud.

Emociones positivas como la alegría, la gratitud y el amor están asociadas con una mejor salud cardiovascular.

Diversos estudios han demostrado que estos estados emocionales pueden mejorar la función endotelial, incrementar los niveles de óxido nítrico y reducir la presión arterial.

Además, las emociones positivas pueden disminuir la respuesta al estrés del cuerpo, reduciendo la frecuencia cardíaca y los niveles de cortisol en situaciones estresantes, lo que contribuye a una menor incidencia de enfermedades cardíacas a largo plazo.

Las emociones positivas activan ciertas áreas del cerebro que están involucradas en la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que no solo nos hacen sentir bien, sino que también tienen efectos antiinflamatorios y pueden mejorar la función inmunológica.

Esto es vital porque la inflamación y la función inmune comprometida son factores de riesgo conocidos para muchas enfermedades crónicas, incluidas las cardiovasculares.

Investigaciones longitudinales han vinculado las emociones positivas con una mayor longevidad y una mejor calidad de vida.

La capacidad de experimentar emociones positivas incluso en circunstancias difíciles es una faceta clave de la resiliencia psicológica.

Estas emociones no solo ayudan a las personas a recuperarse más rápidamente de los contratiempos, sino que también les permiten extraer significado y crecimiento personal de las experiencias adversas. La resiliencia fomentada por las emociones positivas puede actuar como un amortiguador contra la depresión y ansiedad, promoviendo un estado de

bienestar mental y físico más estable.

Promover la salud mental y emocional puede ser tan importante como la prevención física de enfermedades².

Conclusiones

La relación entre emociones y salud física es compleja y multifacética.

Si bien los mecanismos exactos continúan siendo un campo de investigación activa, es evidente que tanto la regulación emocional como la promoción de emociones positivas deben ser componentes integrales de cualquier estrategia de salud preventiva.

Las emociones positivas no solo son esenciales para nuestra salud mental, sino que son igualmente cruciales para nuestra salud física.

Al promover emociones positivas en nuestra vida diaria y aprender a cultivarlas activamente, podemos disfrutar de beneficios que van desde una mejor salud cardiovascular hasta una mayor longevidad y calidad de vida.

Este ámbito de investigación destaca la necesidad de incorporar estrategias que fomenten el bienestar emocional en los programas de salud pública y en la práctica médica personalizada, reconociendo que cuidar el corazón emocional es tan importante como cuidar el corazón físico.

Tradicionalmente, los programas de salud preventiva se han centrado en aspectos como la dieta, el ejercicio y la cesación del tabaquismo. Sin embargo, los estudios que demuestran los efectos tangibles de las emociones sobre la salud cardiovascular y general sugieren que estos programas deben expandirse para incluir componentes de salud mental y emocional.

Incorporar técnicas de manejo del estrés, entrenamiento en habilidades de regulación emocional, y programas que fomenten emociones positivas podría ser tan crucial como las recomendaciones dietéticas o de ejercicio.

A nivel de políticas públicas, se debe considerar la creación de entornos laborales y comunitarios que promuevan el bienestar emocional. Esto podría incluir la implementación de políticas que reduzcan el estrés laboral, como horarios de trabajo más flexibles, espacios de trabajo más saludables y accesibles, y programas de apoyo emocional en el

lugar de trabajo.

Así mismo, las políticas urbanísticas que promuevan espacios verdes y áreas recreativas pueden contribuir al bienestar emocional y físico de las comunidades.

Una implicación clave para la salud pública es la necesidad de educar a la población sobre la conexión entre las emociones y la salud física.

Esto incluye integrar la educación emocional en las escuelas desde una edad temprana, así como ofrecer talleres y recursos para adultos en entornos comunitarios y laborales.

Además, capacitar a los profesionales de la salud para que reconozcan y aborden los componentes emocionales de las enfermedades crónicas es fundamental para ofrecer una atención más holística y efectiva.

Referencias

1. Shimbo, D., et al. (2024). Translational Research of the Acute Effects of Negative Emotions on Vascular Endothelial Health: Findings From a Randomized Controlled Study. *Journal of the American Heart Association*.
2. American Heart Association. (2021). Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection.