

Ser feliz es la mejor manera de proteger nuestra salud

La doctora Maria Panelo, médico adjunta del servicio de Cardiología del Hospital Universitari General de Catalunya nos ilustra sobre cómo la felicidad contribuye a proteger nuestra salud. En el campo de la medicina hay una evidencia científica creciente sobre los aspectos psicológicos positivos del bienestar, incluidas las emociones positivas, el optimismo y la satisfacción con la vida, como protectores para las enfermedades cardiovasculares (ECV) y la longevidad.

Se relaciona el bienestar positivo con una mejor salud cardiovascular, una menor incidencia de ECV en poblaciones sanas y un menor riesgo de resultados adversos en pacientes con enfermedad cardiovascular existente. (1)

¿Qué es el bienestar positivo?

Son atributos psicológicos emocionales o cognitivos favorables, como el afecto positivo (es decir, las emociones positivas) y el optimismo.

El bienestar no es simplemente la ausencia de una enfermedad mental ni es lo opuesto a constructos psicológicos negativos como la depresión. Aunque los factores psicológicos positivos y negativos están inversamente correlacionados, el bienestar positivo a menudo sigue siendo un predictor independiente de los resultados de salud posteriores después de tener en cuenta la depresión o el afecto negativo. (2)

Hoy en día, favorecido por la difusión de las redes sociales y el modelo del consumismo, se exalta el hedonismo, el placer como sinónimo de bienestar. Sin embargo; la “eudaimonía” es una forma más profunda de bienestar relacionada con el significado y la realización del verdadero potencial de un individuo (p. ej., propósito en la vida, crecimiento personal) y otros constructos de bienestar, como el optimismo y la vitalidad emocional, están fuertemente asociados con los resultados cardiovasculares favorables. (3)

Cabe señalar que el bienestar positivo está entrelazado con factores psicológicos y sociales relacionados, como el apoyo social, que también son importantes para la salud cardiovascular y el tratamiento de la enfermedad. (4)

La felicidad previene la enfermedad cardiovascular:

Las personas con vitalidad u optimismo tienen un 20-30% menos de riesgo de enfermedad coronaria (5), la satisfacción en los dominios de la vida reduce el riesgo de angina (6), el optimismo predice una menor incidencia de insuficiencia cardíaca (7). Tener un propósito en la vida se asocia con una reducción del riesgo de accidente cerebrovascular (8) la vitalidad emocional y el afecto positivo también protegen del ictus. (9, 10)

La felicidad favorece al paciente que ya tiene enfermedad cardiovascular:

Tener un propósito en la vida disminuye el riesgo de infarto de miocardio en pacientes que ya tienen cardiopatía coronaria (11) el afecto positivo reduce los infartos y la mortalidad en pacientes con stents coronarios. (12)

Ser feliz es la mejor manera de proteger nuestra salud

El optimismo reduce los reingresos en los pacientes intervenidos de by passes coronarios (13), predice un mejor estado de salud física, y mejores comportamientos de salud después del síndrome coronario agudo. (14)

La felicidad prolonga la vida:

El afecto positivo, la satisfacción con la vida y el bienestar eudaimónico protegen la longevidad (15) las personas con mayor propósito en la vida vivían más que sus contrapartes con menos propósito, incluso independientemente de las influencias del afecto positivo, el afecto negativo y las relaciones sociales positivas. (16)

La felicidad tiene muchas maneras de proteger nuestra salud:

Las asociaciones entre el bienestar positivo y los resultados de las enfermedades cardiovasculares están mediadas en gran medida por mejores comportamientos de salud (p. ej. actividad física, sueño, dieta, no fumar y adherencia a la medicación). (11, 17, 18).

El bienestar positivo también está relacionado con un mejor funcionamiento inmunológico, neuroendocrino y cardiovascular, además de una menor reactividad al estrés y habilidades de afrontamiento adaptativas.

Debemos saber que las enfermedades cardiovasculares no se producen ni se curan por el estado de ánimo, su médico puede ayudarle a entender los determinantes de su salud y actuar sobre ellos, con medicación y con procedimientos que en el caso de la cardiología son muy amplios.

Sin embargo, trabajar en nuestra propia auténtica felicidad y la de nuestros seres queridos reporta en beneficios de salud para nosotros y para nuestra sociedad.

Fuentes

- 1- The Protective Role of Positive Well-Being in Cardiovascular Disease: Review of Current Evidence, Mechanisms, and Clinical Implications. Sin N. Curr Cardiol Rep. 2016 Nov; 18(11): 106
- 2- Positive psychological attributes and cardiac outcomes: associations, mechanisms, and interventions. DuBois CM, Beach SR, et al. Psychosomatics. 2012; 53:303–318.
- 3- The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. Boehm JK, Kubzansky LD. Psychol. Bull. 2012; 138:655–691.
- 4- Lack of social support in the etiology and the prognosis of coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis. Psychosom. Med. 2010; 72:229–238.
- 5- Boehm JK, Peterson C, Kivimaki M, Kubzansky L. A prospective study of positive psychological well-being and coronary heart disease. Barth J, Schneider S, et al. Health Psychol. 2011; 30:259–267.
- 6- Heart health when life is satisfying: evidence from the Whitehall II cohort study. Boehm JK, Peterson C, et al. Eur. Heart J. 2011; 32:2672–2677.

Ser feliz es la mejor manera de proteger nuestra salud

- 7- Prospective study of the association between dispositional optimism and incident heart failure. Kim ES, Smith J, et al. *Circ. Heart Fail.* 2014; 7:394–400.
- 8- Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: The Health and Retirement Study. Kim ES, Sun JK, et al. *J. Psychosom. Res.* 2013; 74:427–432.
- 9- Positive psychological health and stroke risk: The benefits of emotional vitality. Lambiase MJ, Kubzansky LD, et al. *Health Psychol.* 2015; 34:1043–1046.
- 10- Positive psychological health and stroke risk: The benefits of emotional vitality. Lambiase MJ, Kubzansky LD, et al. *Health Psychol.* 2015; 34:1043–1046.
- 11- Positive Affect and Health Behaviors Across 5 Years in Patients With Coronary Heart Disease: The Heart and Soul Study. Sin NL, Moskowitz JT, et al. *Psychosom. Med.* 2015; 77:1058–1066.
- 12- Reduced positive affect (anhedonia) predicts major clinical events following implantation of coronary-artery stents. Denollet J, Pedersen SS, et al. *J. Intern. Med.* 2008; 263:203–211.
- 13- Optimism, response to treatment of depression, and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. Tindle H, Belnap BH, et al. *Psychosom. Med.* 2012; 74:200–207. [PubMed: 22286847]
- 14- Optimism and recovery after acute coronary syndrome: a clinical cohort study. Ronaldson A, Molloy GJ, et al. *Psychosom. Med.* 2015; 77:311–318.
- 15- Behavioral cardiology: Current advances and future directions. Rozanski A. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2014; 64:100–110.
- 16- Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. Hill PL, Turiano NA. *Psychol. Sci.* 2014; 25:1482–1486.
- 17- The Promise of Well-Being Interventions for Improving Health Risk Behaviors. *Curr. Cardiovasc. Boehm JK, Vie LL, et al. Risk Rep.* 2012; 6:511–519.
- 18- Dispositional optimism and health behaviour in community-dwelling older people: associations with healthy ageing. Steptoe A, Wright C, et al. *Br. J. Health Psychol.* 2006; 11:71–84.