

Rincón médico

Viviendo con el enemigo: las malas relaciones personales pueden llevar... a la muerte

Dra. Luz Elena Navares Moreno

Roberto es una persona que se aproxima a la tercera edad, actualmente está pensionado, cuenta con algunos negocios, pero está muy enfermo. Siempre fue trabajador y buen administrador. Tuvo muchos logros en su vida: superación personal, una familia, estabilidad económica, negocios, etc. Su historia de vida es muy similar a tantas otras que conocemos. Provenía de una familia de escasos recursos y muy numerosa; siendo el mayor de los hermanos, tuvo que dejar los estudios para trabajar y ayudar a la manutención. Posteriormente otros dos de sus hermanos sumarían esfuerzos para salir adelante con la familia. Pero, mental y emocionalmente, no pudo superar muchos sufrimientos de su niñez, como algunos abusos y el hecho de creer que algunos de sus hermanos tenían mayores privilegios que él. Siendo joven, al probar el sabor del poder, también abusó de algunas personas, entre ellas a su esposa a quien le exigía el sueldo completo de su trabajo cada mes y a su hermana con la que de manera continua tenía discusiones. Todo esto, en el transcurso del tiempo no lo pudo olvidar y empezó a sentir pena por sí mismo, rencor y desconfianza contra las personas más cercanas a él, justificando bajo cualquier pretexto su actuar y maquinando de manera obsesiva la forma de perjudicarlas y así “defenderse”. Estos malos sentimientos se fueron acumulando en su corazón, hasta que no pudo más y sufrió un fuerte infarto, secundario al bloqueo de las arterias que irrigan el corazón, terminando sus últimos años muy incapacitado.

Corazón y emociones

El buen cuidado de nuestro cuerpo depende mucho del tener pensamientos y actitudes positivas, que siempre aligeran la carga más pesada. En este artículo mencionamos algunas investigaciones que señalan lo que pasa con el corazón cuando mantiene relaciones y sentimientos negativos con personas muy cercanas como son: rechazo, desconfianza y rencor.

En octubre 9 del presente año un nuevo estudio realizado en Inglaterra demuestra cómo los aspectos negativos de una relación cercana (desconfianza, no tener apoyo emocional, rencor) pueden incrementar el riesgo de tener un evento coronario. El Dr. Roberto de Vogli (Collage Universidad, Londres, Inglaterra), y sus colegas reportan estos hallazgos en los Archivos de Medicina Interna de Octubre del 2007.

“Pensamos que la calidad de las relaciones sociales pueden ser un factor muy importante para la salud y el bienestar”. Hay una creciente cantidad de literatura que muestra que el estar expuestos a relaciones negativas incrementa la preocupación, ansiedad y sentimientos de baja autoestima que a largo plazo producen efectos emocionales que pueden disparar cambios biológicos en el cuerpo” El epidemiólogo De Vogli dice que estudios previos han demostrado que una pobre calidad en el matrimonio es un importante factor de riesgo para infarto de miocardio, falla cardíaca y síndrome metabólico; al parecer las mujeres son más afectadas por los aspectos negativos de una relación que los hombres. “Nuestros hallazgos se basan y

corroboran a través de investigaciones previas...mostrando que las interacciones negativas en las relaciones cercanas son determinantes en los eventos coronarios”.

Los aspectos negativos de una relación incrementan la enfermedad de coronarias hasta en un 34 %

Este estudio se realizó con 9011 personas inglesas (6114 hombre y 2897 mujeres). Se midió a través de un cuestionario los aspectos negativos de las relaciones. El 80% de los que respondieron, citaron a su pareja (matrimonio) o el socio (negocios) como su relación más cercana.

Se descubrió una relación entre los aspectos negativos de las relaciones y los eventos coronarios durante un seguimiento de 12 años. Los investigadores pensaban antes de tener los resultados que la relación sería mayor entre las mujeres y personas de baja posición social (Hipótesis basada en trabajos previos en este campo).

De los 8499 individuos que no tenían enfermedad coronaria al inicio del estudio, 589 tuvieron un evento de enfermedad coronaria.

También se analizaron otros factores que pudieran influir, de manera positiva o negativa, en la investigación. Se analizaron los siguientes factores: biológicos (obesidad, hipertensión, diabetes y niveles de colesterol), conductas de salud (tabaquismo, alcoholismo, ejercicio y consumo de verduras y frutas). Y los resultados evidenciaron que el 34% de las personas que vivían aspectos negativos en las relaciones cercanas, tenían mayor riesgo de sufrir incidentes coronarios.

Al contrario de la hipótesis planteada anteriormente, ellos encontraron que -aunque las mujeres y las personas de bajos recursos socioeconómicos estaban más expuestas a sufrir los aspectos negativos de una relación cercana;- el género y la posición social no tuvieron efectos particularmente significantes para que se produjera el problema cardiovascular.

“Se agradable con los otros”

Se infiere, entonces, que las relaciones personales negativas pueden ser dañinas a la salud. De igual manera los efectos emocionales pueden afectar los cambios en los sistemas neuroendócrinos, inflamatorios e inmunológicos. Y aunque los tratamientos farmacológicos “pueden curar los síntomas, ellos no atacan la raíz”.

“Lo que las personas necesitan es ser más agradables y amables con las otras”: “Parece ser muy simple, algo tan cotidiano y de la vida diaria, que las personas piensan que es algo sin importancia” (De Vogli R., Chandola T., and Marmot M.G., Negative aspects of close relationships and heart disease, Arch Intern Med 2007; 167:1951-1957).

Es conveniente recordar que nuestra vida se encuentra constantemente bajo la influencia de riesgos y circunstancias que pueden poner en peligro nuestro estado de bienestar general. Entre estos factores se encuentran las condiciones genéticas hereditarias, el ambiente bioecológico y psico-social, el cuidado diario para la salud y los estilos de vida o hábitos. De todos estos factores, el de mayor importancia es un estilo de vida responsable, correcto, adecuado o positivo:

- Ejercicios físicos regulares;
- Emplear efectivamente el tiempo libre con actividades recreativas sanas;
- Nutrición adecuada;
- Control de las tensiones (estrés);

- No fumar;
- No ingerir alcohol (o su consumo moderado);
- Moderar o suprimir el consumo de bebidas que contengan cafeína (café, té y gaseosas de cola);
- Evitar el uso y abuso de drogas;
- Dormir de 7 a 8 horas;
- Escoger con cuidado su compañero(a) sexual;
- Aplicar medidas de seguridad;
- Ayudar a las personas más necesitadas;
- Hábitos apropiados de higiene.

Las relaciones adecuadas pueden mejorar la calidad de vida. Dichas relaciones ayudan al buen funcionamiento de todas las facetas del organismo. Las malas relaciones perjudican la calidad de vida e impiden una mejora sustancial del mismo.