



Jorge Abasolo

Periodista, Diplomado en Marketing Político y Miembro de la Sociedad de Historia y Geografía de Chile.

jorgeeibar13@gmail.com



Optimismo y espiritualidad, los ejes para vivir más y con buena salud

CUIDAR nuestro cuerpo es esencial para nuestro bienestar y salud. El concepto de salud tiene directa relación con este punto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como "un estado de completo bienestar físico mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Pues bien, el acto de mirar constantemente el lado positivo de la vida puede ser fundamental para prolongarla. Así lo sugiere una investigación científica realizada por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (EEUU) y que descubrió -entre otras cosas- lo siguiente. Las mujeres con perspectivas optimistas tienen más posibilidades de vivir más allá de los 90 años, en comparación con las que tienen una personalidad más pesimista.

"Nuestros hallazgos indican que vale la pena centrarse en los factores psicológicos positivos, como el optimismo, como nuevas formas de promover la longevidad y el envejecimiento saludable", señala Hayama Koga, investigadora en salud poblacional de la Universidad de Harvard, quien estuvo a cargo del estudio.

BUSQUEDA DE SENTIDO

Aunque los autores dejaron meridianamente claro que la relación entre el optimismo y la longevidad no está zanjada, especialistas locales dicen que existen algunas hipótesis.

Ademir Estrada, geriatra del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, comenta:

"Es cierto que está demostrado que a las personas optimistas les va mejor en salud. Han salido múltiples estudios de salud pública donde se percibe que ellas tienen menos cáncer, menos accidentes cerebro vasculares y viven más".

Según este médico, se cree que las personas optimistas adoptan y mantienen

hábitos más saludables, lo que podría explicar los hallazgos.

Cecilia Plaza, doctora de familia de la Clínica Alemana, explica que, "en medicina, la espiritualidad está relacionada con la búsqueda de sentido, de significados, propósito de la vida y trascendencia. Tiene que ver con la conexión con uno mismo y con nuestro entorno".

Una revisión de 47 estudios, publicada recientemente en JACC Heart Failure concluyó que la espiritualidad puede tener un impacto altamente positivo en la calidad de vida de los pacientes con insuficiencia cardíaca.

"En la medicina moderna hay cada vez más preocupación por la importancia de la salud espiritual y las emocio-

nes", asegura la doctora Cecilia De la Plaza

A su vez, la Red de Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas de las Américas señala que la evidencia muestra cómo la inclusión de aspectos espirituales en medicina genera beneficios y "han demostrado que están asociados con mejores estrategias de afrontamiento frente a situaciones difíciles y una mayor satisfacción con la vida, lo cual se refleja en el bienestar mental y físico".

Conforme con la doctora De la Plaza, revisiones sistemáticas han demostrado una relación entre salud espiritual y bienestar global. "Se ha visto menor riesgo de depresión, enfermedad coronaria, menos riesgo de suicidio, mayor longevidad y mejores estrategias para abordar y vivir una enfermedad", asegura.●

Múltiples y recientes investigaciones concluyen en lo mismo: tener una visión positiva de la vida, así como darle un sentido, se asocia con menos enfermedades y mayor longevidad.