

EL AMOR NOS AYUDA A VIVIR MÁS Y MEJOR

Por Carlos Mateos

Todos hemos experimentado los efectos saludables del amor. Cuando nos enamoramos nos sentimos llenos de vitalidad y parecemos inmunes a todas las enfermedades. Cuando llega la ruptura o la pérdida de un ser querido, tendemos a enfermar. El amor nos hace vivir más sanos y durante más tiempo. Es la mejor protección contra la enfermedad

La relación entre el estado anímico y la salud es un hecho cada vez más contrastado por la medicina actual. Y pocas emociones son tan importantes para nuestro estado de ánimo como el amor, salvando quizá su opuesto, el desamor. El amor protege contra las infecciones, previene los infartos y hasta ralentiza el desarrollo de enfermedades como el cáncer o el sida.

Desde hace varios años, todos los estudios que miden la influencia del estilo de vida en la salud incluyen como factor de riesgo la soledad. Y es que se ha comprobado que las personas que viven solas tienen mayor probabilidad de contraer un sinfín de enfermedades físicas y psíquicas, e incluso de fallecer antes de tiempo. Es sabido, por ejemplo, que los ancianos que pierden a su cónyuge tienen muchas posibilidades de morir en el mes siguiente a la desaparición de su pareja.

Al principio se atribuyó esta diferencia estadística a un mayor cuidado de la salud en las personas que vivían en compañía. Los síntomas de la enfermedad son muchas veces mejor apreciados por los demás que por uno mismo. Al mismo tiempo, las medidas preventivas (en la alimentación y en el consumo de tabaco y alcohol, por ejemplo) son más fáciles de adoptar cuando interviene más de una persona. Sin embargo, estos factores no podían explicar las grandes diferencias que separan a solteros y casados en lo referente a la salud.

Una nueva explicación empieza a emerger con fuerza a la hora de analizar el porqué las personas que tienen una pareja estable viven más y mejor que quienes pasan la mayor parte de su tiempo solas: el amor. Los científicos han tardado en reconocer que algo tan intangible para ellos como el amor pudiera hacer más para la calidad de vida y la longevidad de una persona que otros factores que podían medir y comparar. Una conclusión a la que ya había llegado casi 500 años atrás uno de los padres de la Medicina, Paracelso, cuando sentenció que “la razón más importante para curarse es el amor”.

La capacidad del amor para potenciar el sistema inmunológico o mantener estables las constantes vitales empieza a ser conocido ahora gracias al creciente número de estudios que han analizado la fisiología de las personas enamoradas. Así, en una investigación realizada entre 10.000 hombres que sufrían trastornos cardíacos se llegó a la conclusión de que la frecuencia de los ataques se reducía en un 50 % en aquellos enfermos que encontraron un gran apoyo, amor y protección por parte de sus esposas.

El amor no necesariamente tiene que proceder de la pareja para que pueda curar. En otro estudio de la Universidad Carnegie Mellon, en Estados Unidos, se comprobó que la incidencia de la gripe está relacionada con el número de relaciones afectivas. Así, en un grupo de voluntarios sanos a los que se les inoculó el virus, contrajeron la enfermedad el 62 por ciento de quienes mantenían tres o menos tipos de relaciones

(esposa, contacto con los vecinos, amigos, hijos, pertenencia a un club, etc.), por un 43 por ciento de quienes disfrutaban de cuatro o cinco relaciones, y solo un 35 por ciento de quienes gozaban de seis relaciones o más.

Conscientes de los beneficios terapéuticos del afecto, se han iniciado programas de apoyo a enfermos de cáncer o sida en hospitales de todo el mundo, y sus resultados ya han podido ser contrastados. Es precisamente en estas enfermedades, en las que el temor a la muerte juega un papel importante, donde mejor pueden apreciarse las ventajas del apoyo psicológico y emocional.

Sida y cáncer de mama

En el caso del sida, el estigma que con frecuencia recae sobre esta enfermedad hace que quienes la padecen deben sufrir muchas veces, además de las consecuencias físicas, las consecuencias psicológicas del aislamiento, sobre todo si se encuentran en un entorno rural. Un estudio de la Universidad norteamericana de Duke en este ámbito comprobó que las crisis médicas de los pacientes se reducían y el cumplimiento terapéutico era mayor cuando se atendían sus necesidades psicológicas y espirituales.

Pero es quizá en el cáncer, en concreto en el cáncer de mama, donde mejor se ha estudiado la relación entre el apoyo psicológico y la evolución de la enfermedad. Numerosos trabajos han puesto de manifiesto que las mujeres que reciben el cariño de sus seres queridos o de un grupo de autoayuda sobreviven durante más tiempo. “La revista *The Lancet* publicó un estudio con pacientes con cáncer metastásico en el que se demostró que aquellas mujeres que acudían a un grupo de soporte vivían mucho más”, asegura Francisco Gil, responsable de la Unidad de Psicooncología del Hospital Valle Hebrón de Barcelona. Esta unidad se dedica a prestar apoyo psicológico a pacientes con cáncer y es la única que funciona como servicio independiente en toda España.

La psicooncología, como disciplina encargada de analizar los vínculos entre los aspectos psíquicos y somáticos en el cáncer, cada vez es más respetada por la comunidad científica, tradicionalmente reacia a admitir a la mente como factor influyente en la salud. Sin embargo, su presencia es aún testimonial en nuestro país, como demuestra la labor en solitario que realiza Francisco Gil. Este psicólogo formado en el Memorial Sloan Kettering Center, el centro más prestigioso del mundo en el tratamiento del cáncer, reconoce que los oncólogos no suelen recomendar a sus pacientes que busquen apoyo emocional “por desconocimiento”, ya que carecen de la formación adecuada.

En Estados Unidos, este apoyo psicológico está perfectamente organizado a través de grupos de autoayuda en cáncer de mama. De hecho son tan numerosos y organizados que constituyen un importante grupo de presión en la asistencia sanitaria. Cuentan con multitud de publicaciones propias, foros de debate en Internet y asociaciones en cada distrito. En España están empezando a surgir, aunque no siempre encuentran la información necesaria por parte de los médicos. “La tendencia está cambiando y en el Instituto Catalán de Oncología se está trabajando en la recomendación de este apoyo psicológico, cada vez hay más adeptos”, confiesa Francisco Gil.

Uno de los centros de investigación que más se ha destacado por su estudio de las relaciones entre el respaldo afectivo y el desarrollo de la enfermedad es el California Pacific Medical Center, en San Francisco. **AÑO CERO** ha entrevistado en exclusiva a la doctora Ellen G. Levine, directora de investigación del Grupo Psicosocial en Oncología. Según la doctora Levine, el apoyo emocional del médico es fundamental en la evolución del paciente. “Pienso que la compasión y el afecto son necesarios en

todas las relaciones. En el terreno médico, un doctor que posea estos atributos provocará que el paciente sea más confiado y deseoso de comunicarse y tomar parte en su cuidado médico. Eso podría resultar en una mejora de los resultados médicos, un menor dolor, menos tiempo en el hospital, etc.”.

Soportar el dolor

Está comprobado que el dolor del cáncer se agudiza con el aislamiento social. Una situación en la que se encuentran muchos pacientes que ven cómo sus relaciones sociales se deterioran por culpa de su enfermedad, lo que a su vez redundará en más dolor. Según un trabajo de la Clínica Mayo de Rochester, aquellos pacientes que consiguen mantener el apoyo afectivo que necesitan pueden soportar dolores más intensos. La investigación se realizó con mujeres que padecían cáncer de mama o algún tipo de tumor de naturaleza ginecológica y en todos los casos se pudo establecer el vínculo entre relaciones afectivas y tolerancia al dolor.

El amor que uno recibe en los momentos en que más lo necesita no solo está relacionado con el dolor, sino también con la supervivencia. Hace siete años se publicó un estudio del Colegio Médico de UCLA con pacientes que sufrían cáncer de piel. Aquellos que se sometieron a terapias de grupo tuvieron un 9 por ciento de mortalidad frente al 29 por ciento del resto. En el primer grupo de pacientes no se produjo ningún fallecimiento hasta pasados cuatro años y medio. A pesar del tiempo transcurrido desde la publicación del estudio, los oncólogos se siguen resistiendo a aceptar la importancia del afecto en la evolución de la enfermedad. No ocurre lo mismo cuando se trata de fármacos. Desde la publicación de un trabajo sobre un fármaco a su adopción unánime por la comunidad médica apenas transcurren unos meses.

Pero por mucho que algunos no quieran verlo, la evidencia se acumula sobre la importancia del soporte emocional en el mejor desarrollo de enfermedades como el cáncer, aunque aún no se tiene claro el porqué de esta conexión. Una de las posibles causas puede ser el que reduce el estrés, del que desde hace años se sabe que está implicado en la aparición de tumores. Según Francisco Gil, “el estrés reduce la capacidad anticancerígena de las células, lo que podría favorecer el desarrollo de células neoplásicas”. Por su parte, el doctor Eduardo García Camba, jefe de Psiquiatría del Hospital de La Princesa, destaca la relación entre el apoyo afectivo y la mejora de variables inmunológicas, como los linfocitos y las células NK.

Efecto Madre Teresa

El amor no solo tiene efectos terapéuticos en la persona que lo recibe, sino incluso en quienes lo contemplan. El doctor David McClelland, de la Facultad de Medicina de Harvard ha demostrado este poder a través de lo que ha llamado “el efecto de la madre Teresa”. Proyectó un documental a unos estudiantes de su universidad en los que aparecía la Madre Teresa de Calcuta cuidando con amor a un grupo de enfermos. Posteriormente midió los niveles de inmunoglobulina A en la saliva y comprobó que este anticuerpo, que actúa contra las infecciones víricas, se elevaba considerablemente. Pero lo más sorprendente quizá fue descubrir que este incremento también se producía en los estudiantes que consideraban a la Madre Teresa “excesivamente religiosa” o “falsa”.

Estas mediciones, no obstante, podrían ser sólo la punta del iceberg en las transformaciones fisiológicas que se producen en nuestro organismo como consecuencia del amor. Algunos físicos cuánticos como David Bohm y Stewart Wolf han apuntado que es posible que al experimentar diferentes emociones transformemos

nuestros átomos. Este último mantiene que el miedo afecta a los electrones y el amor a los fotones.

Telepatía

Lo cierto es que el amor tiene una capacidad transformadora del organismo que va más allá de las explicaciones mecanicistas. Y lo que algunos investigadores empiezan a preguntarse es si puede el amor traspasar las barreras físicas y sanar en la distancia. Los sanadores cuyas prácticas han sido sometidas a experimentos de laboratorio han confesado que el vínculo que les une con la persona que sanan es el amor. La misma explicación es atribuida a fenómenos como la telepatía. La Universidad de Princeton realizó 256.000 pruebas a 15 parejas y comprobó que aquellas parejas que se encontraban más unidas eran las que presentaban una conexión telepática mayor.

El doctor Bernie Siegel, uno de los mayores divulgadores de la fuerza sanadora del amor, atribuye a este sentimiento la capacidad que tienen muchos animales para volver al domicilio de sus amos recorriendo cientos de kilómetros y sin haber conocido nunca el camino.

A raíz de todas estas investigaciones, cabe preguntarse si más que tener efectos terapéuticos, el amor no será la fuerza que mueve el mundo. De ser así, la curación tendría lugar en el momento en que nos reencontramos con esa fuerza universal de la que procedemos.

CONSEJOS PARA APROVECHAR LAS VENTAJAS TERAPÉUTICAS DEL AMOR

Estos son algunos consejos elaborados a partir de las últimas investigaciones sobre el amor y la falta de él:

- **Enamórese.** Estar enamorado puede ayudar a seguir una alimentación más saludable. Un grupo de expertos británicos ha comprobado que las personas casadas o que inician una relación son dos veces más propensas a mejorar sus hábitos de dieta.
- **Conozca gente.** Mientras más relaciones de afecto mantengamos, menor será el riesgo de caer enfermo y mejor podremos soportar el dolor.
- **Afíliase a una ONG.** El voluntariado social no solo beneficia a quienes reciben la atención de los voluntarios, como los ancianos, que viven más, sino también a quienes lo ejercen. Eso sí, sin estrés. Trabajar en más de una organización o tener que cumplir otras obligaciones reduce los beneficios.
- **No trabaje con su pareja.** Las parejas sin hijos que trabajan en la misma empresa están más estresadas, en particular si tienen menos de 50 años.
- Pero **comparta tareas domésticas** con ella. Las cifras de tensión arterial en las parejas que comparten tareas domésticas se mantienen controladas, mientras que en aquellas que no las dividen o no están cohesionadas, se dispara.
- **No pelee.** No solo controlará su tensión arterial sino que reducirá el riesgo de que sus hijos adopten actitudes violentas, cometan suicidio, consuman sustancias tóxicas (como alcohol, tabaco o drogas) y tengan conflictos emocionales.

- Pero si lo hace:
 - **Ríndase.** Rendirse en las disputas matrimoniales tiene menos efecto sobre la presión sanguínea que discutir en igualdad de condiciones.
 - **Bese y abrace.** Se requieren cinco encuentros positivos entre los miembros de un matrimonio (una sonrisa, un abrazo, una caricia, un beso) para anular los efectos negativos de la disputa.

Si es usted una mujer joven:

- **Tenga un amigo varón.** Se ha comprobado que en el caso de las mujeres jóvenes, tener un amigo varón es un factor de protección frente a la anorexia y la bulimia.

Si es usted hombre:

- **Cásese.** Los hombres casados y con hijos pueden reducir hasta un tercio el consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas en los dos primeros años de matrimonio. Además, aunque no se ha demostrado una relación causa-efecto, los solteros añosos tienen mayor riesgo de padecer Alzheimer u otra forma de demencia.
- **O permanezca soltero** si quiere conservar la virilidad. Al casarse, el hombre puede ver reducida su virilidad. La testosterona disminuye, lo que se cree que es debido a que reduce el estrés.

Para más información:

Dr. Bernie Siegel. Paz, amor y autocuración. Ediciones Urano

Dr. Larry Dossey. Palabras que curan. Ediciones Obelisco