



palabras **MAYORES**

Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor

Número 3

Año 2, agosto 2009

[Visite nuestra revista digital >>](#)

Seres de luz y de oscuridad

Dr. Rodolfo Rojas Cañamero*

Resumen

Recientes investigaciones han vinculado directamente las emociones con enfermedades crónicas, tales como la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y aquellas que afectan al sistema inmunológico. Las emociones negativas generan daño orgánico porque el cerebro interpreta dichas emociones como amenazas y gatilla el sistema neurohormonal del cuerpo liberando hormonas y sustancias químicas como la adrenalina y el cortisol. La activación constante de este mecanismo produce, con el tiempo, alteraciones en diferentes órganos y sistemas. Las emociones negativas afectan la salud. La falta de paz es causa de enfermedad.

Palabras clave: estrés - salud - envejecimiento - emociones - perdón

En los próximos años, mucha gente en el mundo llegará a la vejez gozando de una mejor salud y contando con mayores posibilidades de llevar una vida útil y satisfactoria que hace dos décadas. Sin embargo, la situación de la gente mayor en el Perú nunca ha sido tan mala como en la actualidad. La sociedad peruana, que por centurias reverenció a sus ancianos, ha cambiado y se muestra cada vez más indiferente a ellos.

Durante mucho tiempo, las personas mayores constituyeron un preciado soporte para la familia y la comunidad. La gente respetaba su sabiduría y buscaba sus consejos y bendiciones, pero los valores y las prioridades han cambiado. Los antiguos compañeros de trabajo, los familiares e incluso los hijos e hijas no tienen tiempo para hablar con ellos. Las actitudes respetuosas empiezan a desaparecer y, con estas transformaciones, el mundo de los ancianos se ha tornado deprimente. Muchas personas se sienten olvidadas, indeseadas y solas.

Frente a este escenario, a los adultos mayores solo nos quedan dos alternativas: hacernos cargo una vez más de nuestra vida, tratar de mejorarla y construir con los años que nos quedan la vida que siempre deseamos, o bien asumir que ya no podemos llevar

una vida productiva, bajar los brazos y tirar la toalla. En este caso, lo más probable es que nos hundamos en la depresión y empecemos a envejecer con rapidez.

La actitud hacia la vida y el cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra mente a cualquier edad son siempre una decisión personal. Si optamos por correr el riesgo de construirnos un futuro, tal vez —y solo tal vez—, las cosas salgan bien.

He insistido en el cuidado de nuestra mente como una forma de controlar el envejecimiento, porque existe cada vez mayor información científica acerca de cómo las emociones pueden desgastar prematuramente nuestro organismo. Es un hecho que la mente y el cuerpo están íntimamente relacionados. Las emociones y el modo como las sentimos en nuestro cuerpo están relacionados por la forma en la cual el cerebro percibe una situación y transmite su reacción a los diferentes órganos, ya sea por trayectos neurales o mediante secreción de sustancias hormonales. Por ejemplo, cuando generamos una emoción como el miedo o la ira, el cuerpo libera adrenalina y cortisol en nuestro torrente sanguíneo. Si bien ambos permiten activar con rapidez todo nuestro cuerpo para el ataque o la huida —lo cual ayuda a la supervivencia ante amenazas reales—, pueden, a su vez, convertirse en elementos generadores de diversas enfermedades cuando son activados incesante e innecesariamente.

Los niveles elevados de adrenalina pueden, a lo largo del tiempo, elevar la presión arterial, aumentar el grado de coagulabilidad de la sangre y contribuir a la formación de placas de ateroma en el interior de las arterias. Es importante mencionar que la enfermedad cardíaca coronaria es la primera causa de muerte entre los mayores de 65 años. Asimismo, la secreción de cortisol condiciona el aumento de peso y el mantenimiento del sobrepeso, especialmente en la parte media del cuerpo; también hace que nuestro cuerpo retenga sodio, lo que contribuye al aumento de la presión arterial.

La mente y el cuerpo están indivisiblemente unidos; es indudable que la forma en que nos sentimos emocionalmente juega un rol determinante en la forma como nos sentimos físicamente. El cerebro no tiene manera de establecer diferencias entre situaciones reales o imaginarias; es por ello que una película de terror puede ocasionar una descarga de adrenalina similar a la que nos produciría una situación real. Por eso, el estrés no tiene que ver tanto con los eventos o experiencias en sí mismos, sino con la forma como

nosotros los percibimos y los valoramos. El nivel de estrés se configura en función de lo que nosotros creemos respecto de alguna circunstancia de nuestra vida.

Es importante señalar, además, que el cerebro tampoco distingue si un recuerdo es antiguo o reciente. Una vez que un recuerdo se corporiza en nuestra mente y se traduce en código bioquímico, el cuerpo reaccionará como si la situación fuera presente y responderá con la liberación de las sustancias que correspondan a las características de la emoción recordada; por ejemplo, una emoción de hostilidad desencadenará liberación de adrenalina y cortisol, mientras que un recuerdo feliz liberará endorfinas que producirán una agradable sensación de bienestar.

De ese modo, si guardamos y recordamos constantemente emociones tóxicas —como sentimientos de temor, hostilidad, ira, tristeza—, nuestro cuerpo secretará una y otra vez hormonas relacionadas con estas emociones —tales como la adrenalina y el cortisol— tantas veces como activemos dichos recuerdos y responderá a ellas en un círculo interminable, con el desgaste que ello significa para el organismo.

En otras palabras, las emociones negativas, la acumulación de estas e incluso su recuerdo son causa de enfermedades en nuestro cuerpo. Este hecho nos desafía a tratar de pensar y sentir de manera diferente; ya un libro tan antiguo como el Nuevo Testamento nos habla del poder curativo del amor y del perdón. Perdonar significa dejar de lado el resentimiento y el deseo de castigar o de obtener una compensación por una ofensa; el perdón puede ser dirigido hacia los demás o hacia uno mismo; el perdón nos permite liberarnos de los sentimientos negativos hacia quienes nos lastimaron; perdonar es no aferrarse al rencor. Como hemos mencionado, el cerebro no distingue en su reacción si los recuerdos son pasados o recientes, y una vez que el sentimiento de perdón se transmite en código bioquímico, el cuerpo responderá a dichas sustancias con un efecto reparador.

Soy cardiólogo desde hace 25 años, y en mi práctica he sido testigo de cómo el diagnóstico de un infarto de miocardio puede cambiar significativamente —y para bien— el comportamiento de algunas personas. Una reacción que desearía ver con mayor frecuencia es la de aquellos pacientes que, después del evento coronario, dejan atrás las situaciones que les resultan dolorosas y se enfocan en aquello que es verdaderamente importante en sus vidas. Una pregunta me queda siempre que observe este

comportamiento: ¿por qué solo en situaciones tan extremas como el diagnóstico de una enfermedad amenazante somos algunas personas capaces de introducir cambios en nuestra manera de pensar? ¿Por qué los consejos —aun los de los expertos—, las llamadas de atención e incluso los ruegos de nuestros seres más queridos no logran provocar este cambio en nosotros?

Pareciera que llegamos a convencernos de que estos sentimientos de dolor, desilusión y desesperanza, así como otras emociones negativas que todos llevamos dentro —y de las cuales no somos del todo conscientes—, somos nosotros, que ellos nos configuran y nos construyen. Esta una creencia falsa, pero está allí; y es a causa de esta creencia —y tal vez por el miedo a dejar de ser, de perdernos a nosotros mismos—, que muchas veces nos aferramos a los sufrimientos que nos producen estas emociones negativas.

Con frecuencia se encuentra personas que, luego de una vida larga y difícil, han guardado minuciosamente sentimientos tales como enojo, preocupación, frustración, culpa, orgullo, rencor, pena, desesperación, sabiendo que estos les hacen daño. Muchos de tales sentimientos, unidos a la incapacidad para perdonar, se convierten en estructuradores de lo que será su vida hasta el final de sus días; incluso, en ocasiones, el solo recuerdo de ofensas pasadas confiere sentido a la vida de algunas personas. Existe un gran número de familias enteras que viven en constante estado de estrés porque el estrés de uno de sus miembros ayuda a crear estrés en los demás, generando un círculo cuyas consecuencias pueden ser devastadoras.

Ninguna vida humana es una historia común: cada uno de nosotros tiene su propia historia, una historia personal que lo hace único y que solamente la persona misma conoce en todas sus dimensiones, desde su infancia hasta su final; sin embargo, existen elementos que nos son comunes a todos. Vivir no es fácil, La vida trae consigo alegrías y satisfacciones, pero también decepciones y tristezas. La enfermedad, la pérdida de nuestros seres queridos, la vejez y la muerte son parte de esa vida; por más que deseemos evitarlo, no podremos impedir que ocurran. Lo que sí podemos hacer es tratar de aceptar la vida con mayor comprensión y flexibilidad, aceptar que todo lo que amamos está sujeto al cambio, al deterioro y la separación, que todos los hombres somos mortales y, por ello, tan solo moradores temporales de nuestros cuerpos. Cuidando del cuerpo y del espíritu, podemos también evitar que se acelere nuestro deterioro.

La vejez es una parte del proceso de la vida, nadie sabe lo que vendrá después, Por ello, es fundamental vivir en la vejez, como en cada momento de vida, tratando de dar y encontrar lo mejor en ese instante. Nada acelera más el envejecimiento que el miedo, y es el miedo lo que subyace en todos los sentimientos negativos que albergamos: miedo a que nos dejen de querer, miedo al abandono, miedo a la soledad, miedo al olvido; miedo a confrontar la vida hasta el final. Envejecer puede significar abandonarnos a estos sentimientos que dañan nuestro cuerpo y nuestro espíritu o significar el asalto final para alcanzar la cumbre que soñamos en la juventud, nuestro intento para lograr ser más comprensivos, más tolerantes, más amorosos, mas buenos, más felices, más sabios.

Quisiera dejar algo en claro: no estoy diciendo que para prolongar la vida con salud basta con abandonar los sentimientos negativos o perdonar; lo que estoy afirmando es que ello puede contribuir a lograr este objetivo. Del mismo modo, tener un proyecto de vida con objetivos propios también podría ayudar; la vejez es una buena oportunidad para ser auténticos, ser nosotros mismos, no fingir, no buscar la aprobación de los demás.

El cuidado de nuestra salud es un deber que tenemos para con nosotros mismos y para con aquellos que nos quieren. Hay recomendaciones fuertemente validadas, como las de mantener nuestra fuerza y nuestra energía haciendo ejercicio, descansando lo suficiente y comiendo alimentos saludables.

Una buena educación, un estilo de vida estimulante y el mantenimiento de relaciones afectivas estables contribuyen al buen funcionamiento del cerebro en la vejez.

La vejez es un don muy preciado. Creo que debemos intentar no lamentarnos del pasado, no temer el futuro y sentir con intensidad el presente. Si estamos aquí es porque, de seguro, nuestra misión no ha terminado.

Bibliografía

BERTHERAT, Therese. El cuerpo tiene sus razones. Barcelona, Editorial Argos. 1977.

CHOPRA, Krishan. Su vida está en sus manos. España, Plaza y Janés Editores. 2000.

COLBERT, Don. Emociones que matan. Nashville, Editorial Betania. 2006.

FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Barcelona, Editorial Herder. 2004.

GOLEMAN, Daniel. Emociones Destructivas. Barcelona, Editorial Kairos. 2003.

TOLLE, Eckhart. The Power of Now. Vancouver, New World Library. 2004.

Rodolfo Rojas Cañamero (Perú). Es médico cirujano por la Universidad Peruana Cayetano Heredia y especialista en Cardiología por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Graduado en la especialidad de Cardiología Intervencionista en la Universidad de Buenos Aires. Tiene una maestría en Bioética. Ha laborado en el Sanatorio Anchorena de Buenos Aires, y actualmente trabaja en el Instituto Nacional del Corazón (INCOR), las clínicas Cayetano Heredia y Javier Prado. Ejerce como docente universitario y es un destacado investigador. Ha recibido diversos reconocimientos y premios.