

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

EL CEREBRO QUE SANA

Ya en el año 400 a.C. Hipócrates recomendaba que, para curar a los enfermos y promover su salud el médico debía esforzarse en conocer a la persona que tiene la enfermedad tanto o más que dedicarse a estudiar la enfermedad que tiene el enfermo. Hipócrates, que en gran medida fue el fundador de la medicina moderna en la Grecia del siglo IV a.C, asesoraba a sus discípulos: si para ayudar al paciente tuviese que decidir entre saber sobre la enfermedad que tenía el enfermo o sobre el enfermo que tiene la enfermedad. Lo que ahora en nuestra época se dice entre la comunidad médica refiriéndose a esta máxima hipocrática recuerda *“no hay enfermedades sino enfermos”*. Lo segundo siempre será lo mejor es decir conocer al enfermo. Dicho de otro modo; paseando por la calle nunca va una hemorragia o un infarto cerebral o una diabetes descontrolada o una hipertensión arterial, por la calle va María, Romualdo o Telesforo, que resulta que tienen una enfermedad médica como por ejemplo, secuelas de una embolia cerebral, o, una diabetes mellitus que puede o no estar bien controlada, o, una hipertensión arterial estable y que su organismo lo lleva mejor o peor. Pero eso significa que para entender las enfermedades hemos de entender y conocer dentro de lo posible a la persona que tiene la enfermedad, y para entender a esas personas debemos entender su cerebro. Y eso también quiere decir que su cerebro puede influir en como se manifiesta la enfermedad. Es decir, nuestro cerebro también enferma, pero también es el que nos ayuda incluso a sanarnos.

Un diagnóstico correcto y los tratamientos médicos adecuados basados en evidencia científica son esenciales. Sin embargo, como anticipaba Hipócrates, cada vez hay más estudios que demuestran el papel crítico que juegan otros factores de tipo personal y emocional que podrían ser determinantes de enfermedad y mortalidad. Hay personas que refieren vivir bien y estar satisfechas con sus vidas, estas condiciones tienen estadísticamente menor riesgo de ponerse enfermas, gente de fe, individuos con espiritualidad, fuertes creencias religiosas o con un claro propósito en su vida mantienen una mejor salud mental y física a lo largo de su existencia.

Uno pensaría que, dado que, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la dislipidemia (grasas de la sangre elevadas), o el fumar son factores de riesgo importantes para las enfermedades del corazón; pero un estudio de la universidad de Harvard demostró que, los individuos con mayor supervivencia deberían ser aquellos que, tras el infarto y la cirugía, cuidaron mejor su tensión arterial y su diabetes o aquellos que modificaron sus hábitos nutricionales, hicieron ejercicio, mantuvieron un control de su peso y dejaron de fumar. Sin embargo, los tres factores principales para mantener una buena salud corporal y mental resultaron ser otros factores:

- 1) Factor Emocional: el hecho de pensar que tanto el mundo a nuestro alrededor, como la gente que nos rodea nos apoya,
- 2) Factor Religioso: el hecho de pensar que hay una razón ulterior a uno mismo para vivir, y
- 3) La Autoestima: el hecho de pensar que uno tiene la capacidad de seguir con vida, que somos personas queridas y que ese problema se va a superar.

Por supuesto, tomar la medicación para la hipertensión, adherirse a una dieta adecuada o controlar la diabetes es importante, pero no suficiente. El cerebro es capaz de aprender y cambiar. Todos podemos poseer pensamientos positivos y beneficiarnos, así, de importante es su efecto sobre nuestra salud. El cerebro cambia y se adapta. Si tiendes a tener pensamientos negativos, si eres pesimista, engáñate. Mejor práctica como ver el lado positivo, finge que ves el vaso medio lleno. Tu cerebro cambiará, te volverás más optimista y, con ello mejorará tu salud. Es lo mismo que pasa cuando tratas con generosidad y cariño a la gente – tu cerebro acaba haciéndote más generoso y más cariñoso-. Trata a los demás con bondad y tu cerebro te hará más bondadoso.

En el cáncer, la respuesta psicológica y los pensamientos positivos son factores importantes que determinan una mejor respuesta al tratamiento, la mortalidad y la recurrencia son menores, y de pilón hace más agradable nuestra existencia humana a nosotros y a los demás.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Por ejemplo, las mujeres que a los tres meses de haber pasado por una cirugía por cáncer de mama y que muestran una actitud positiva hacia esta enfermedad y se dicen a sí mismas mensajes tales como:

“Yo voy a vencer esto” o

“La cirugía me ha quitado todo el cáncer y mi médico se va a asegurar de que sigo sana, de mi parte pondré todo lo que se me indique”

Estas personas tienen una probabilidad de supervivencia a los quince años tres veces mayor que aquellas mujeres que – con pensamientos más negativos – se dicen: *“En fin, hay que aceptar lo que a una le toca”*

o expresan desesperanza *“ni modo, me toco a mi y tengo que resignarme, voy a morir, para mi ya no hay cura”*.

Aceptar el diagnóstico y seguir las recomendaciones médicas – buscando el consejo de expertos – es esencia-, pero no suficiente. Además, es importante adoptar una actitud optimista ante el veredicto, porque eso aumenta notablemente la probabilidad de ganarle la batalla a la enfermedad. Las neurociencias en la actualidad nos han permitido conocer que las experiencias personales religiosas están condicionadas por una base biológica es decir neuronal. La estimulación del lóbulo temporal izquierdo o la actividad del sistema límbico, sede de las emociones, son, en gran medida, responsables de los sentimientos y las vivencias místicas. Dichas vivencias actúan con gran fuerza para mejorar nuestras respuestas orgánicas, ante cualquier agresión, biológica, psicológica o emocional.

LA AFECTIVIDAD

La afectividad tiene una fecha de aparición, muy clara y precisa, de hace 280 millones de años, invento maravilloso de los mamíferos, y en la cual se ha descubierto que la satisfacción respecto a la vida aumenta en un 24%, gracias a los sentimientos que inducen actividad altruista, es decir, que si yo, tu o mi hijo hace bien a