

El estrés y el desánimo dañan el sistema inmune y empeoran muchas dolencias

Javier Sampedro. *El País*, Madrid lunes, 24 de junio de 2002

Las evidencias son difíciles de obtener y muchos resultados se basan todavía en meras correlaciones estadísticas, pero una gran cantidad de estudios realizados en los últimos 10 años apuntan a la misma conclusión: el estrés, la falta de afecto y el desánimo alteran a las hormonas que modulan el sistema inmune, y, en consecuencia, predisponen a las enfermedades infecciosas, dificultan el cicatrizado de las heridas y pueden agravar el curso de algunos cánceres y de otras enfermedades. El *Journal of Consulting and Clinical Psychology* revisa hoy las evidencias acumuladas.

El trabajo, firmado por Ronald Glaser y otros tres investigadores de la Universidad Estatal de Ohio (EE UU), reconoce que faltan muchos datos sobre los mecanismos concretos que conectan el estrés y el desánimo con el mal funcionamiento del sistema inmune. Las evidencias provisionales apuntan a que las emociones negativas estimulan la producción de hormonas (cortisol, catecolaminas, citoquinas) que tienen amplios efectos sobre las células de la sangre (linfocitos), que normalmente se ocupan de neutralizar y destruir los agentes infecciosos y las células cancerígenas.

Pero, pese a esas incertidumbres sobre el mecanismo exacto, caben pocas dudas estadísticas sobre la realidad de los efectos del estrés y el desánimo sobre una amplia gama de estados de salud relacionados con el sistema inmune.

Algunos estudios se han basado en la inoculación de voluntarios con una vacuna (contra la hepatitis B) o con un virus de efectos leves (el del catarro). Se ha podido demostrar así, por ejemplo, que el estrés y la ansiedad provocados por los

exámenes de fin de curso se asocian a una débil, o retrasada, producción de anticuerpos tras la inoculación de una vacuna (la vacuna sirve aquí como un modelo de agente infeccioso). En esos mismos estudiantes ansiosos por los exámenes, la cicatrización de heridas -que también tiene mucha relación con el sistema inmune- es un 40% más lenta que en las vacaciones de verano (en los mismos individuos). La interleuquina-1 (IL-1), un importante modulador inmunológico, mostró una clara reducción.

Otros factores estresantes para los que se ha podido demostrar un efecto perjudicial sobre el sistema inmune son: estar a cargo de un cónyuge con Alzheimer, el estrés laboral sostenido, el aislamiento social, el desempleo y las relaciones personales tensas. En una serie de experimentos pudo demostrarse que incluso el desánimo leve y transitorio se asocia a una baja producción de anticuerpos contra una sustancia inocua ingerida por los voluntarios.

Los efectos del estado de ánimo en la evolución de un tumor son muy variables, y dependen del tipo de cáncer, según los autores. La supresión de la respuesta inmune se ha asociado estadísticamente con una alta incidencia de leucemias y linfomas, y también con las metástasis (tumores secundarios) en muchos tipos de cáncer. El estrés psicológico se ha correlacionado con los niveles en sangre de un marcador específico del cáncer de próstata. Sin embargo, muchos otros tipos de tumores no son reconocidos por el sistema inmune, y por tanto, no empeoran con los estados de ánimo negativos.

Según Glaser y sus colegas, 'el sistema endocrino sirve como

una puerta central para las influencias psicológicas en la salud; el estrés y la depresión pueden provocar la segregación de hormonas por las glándulas pituitarias y suprarrenales que tienen múltiples efectos sobre la función del sistema inmune'.

Otros efectos son más indirectos. Los individuos estresados duermen mal, se alimentan peor, hacen menos ejercicio y tienden a abusar del alcohol y de las drogas, y todo ello tiene consecuencias sobre el funcionamiento del sistema inmune. Por ejemplo, el sueño profundo es uno de los principales estimulantes de la segregación de la hormona del crecimiento, que -entre otras cosas- es a su vez un estimulador del sistema inmune. El estrés, por lo tanto, puede empeorar la salud también por esta vía indirecta.

Los autores concluyen: 'Un sistema inmune que funcione correctamente es central para la buena salud. Sus alteraciones pueden influir en la etiología [origen], progresión y severidad de una variedad de enfermedades. Aquí hemos revisado las enfermedades infecciosas, ciertos cánceres, la cicatrización de heridas y las enfermedades autoinmunes, pero el espectro potencial es mucho más amplio, desde las úlceras hasta la aterosclerosis [...]. La psiconeuroinmunología promete ser una gran ayuda para entender la interacción entre la función psicológica y la salud'.

Una consecuencia evidente de estos estudios es que la intervención psicológica o psicoterapéutica puede ayudar a frenar la evolución de ciertas enfermedades que no suelen asociarse a ese tipo de actuaciones.