

ESTADO DE ÁNIMO INCIDE EN LA SALUD

Escrito por administrador

Lunes, 12 de Octubre de 2020 11:22 -



- Para sentirse mejor se necesita dormir tiempo suficiente, ejercitarse, alimentación sana y platicar con otras personas
- Mantener buen estado de ánimo ayuda incluso a pacientes con cáncer a enfrentar mejor la enfermedad

Las emociones repercuten en nuestra salud, pues cuando son positivas refuerzan el sistema inmunológico y, en caso contrario, producen un efecto perjudicial en la respuesta inmune y en el sistema endócrino, reveló Ignacio Camacho Arroyo, académico de la Facultad de Química (FQ) de la UNAM.

Explicó que hay sustancias de diferente origen químico involucradas en la regulación de las emociones, las cuales se producen en diferentes partes del organismo, principalmente en el cerebro.

Al participar en el programa La UNAM responde, de TVUNAM, dijo que cuando se producen en exceso, son insuficientes o no actúan de manera adecuada, se generan trastornos emocionales.

El integrante de la Unidad de Investigación en Reproducción Humana del Instituto Nacional de Perinatología-FQ, dijo que al estar en una situación de estrés intenso se incrementan los niveles de cortisol en el organismo, y esa sustancia es un inmunosupresor.

En contraste, pacientes con cáncer cuya actitud es positiva, tienen mayor probabilidad de, al menos, enfrentar de mejor manera la enfermedad, por las sustancias que se producen cuando hay un buen estado de ánimo, las cuales estimulan el sistema inmunológico.

Detalló que el organismo está conformado por un sistema neuro-inmuno-endócrino, donde diferentes partes del cuerpo y sustancias interactúan para que sea capaz de adaptarse al medio.

“Debido a la pandemia, estamos en una situación de estrés agudo o crónico que genera respuestas en nuestro organismo. La emergencia sanitaria y el estrés que implica ha llevado a mucha gente a padecer depresión y ansiedad, de manera más frecuentemente en las mujeres que en los hombres”, abundó Camacho Arroyo.

Tales respuestas son fundamentales para sobrevivir, pero el problema es cuando están exacerbadas. “No las podemos evitar, porque son parte del proceso adaptativo que tenemos al

ESTADO DE ÁNIMO INCIDE EN LA SALUD

Escrito por administrador

Lunes, 12 de Octubre de 2020 11:22 -

ambiente”, aclaró.

No obstante, se pueden regular. En ese sentido, comentó que hay diferentes estrategias para reducir al máximo los efectos negativos del estrés, entre ellas: hacer ejercicio y alimentarse adecuadamente; un tratamiento farmacológico recetado por un médico especialista; realizar o actividades que hagan sentir alegre a la persona.

“Un factor fundamental en la regulación de nuestras emociones y para mantener un estado inmunológico y endócrino sano, es dormir bien. Si lo hacemos, la manera como enfrentamos la vida es totalmente diferente; y para lograrlo debemos cenar con moderación y disminuir el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a la cama”, aseveró Camacho Arroyo.

La forma en que cada persona reacciona a situaciones estresantes es muy diferente. Por ello, se requiere autovalorarse, saber lo que sentimos, en todo momento; “ahora, en la pandemia, debemos tener más atención en nuestro cuidado y el manejo de nuestras emociones”, sugirió.

Un factor importante que perturba el estado emocional es la falta de comunicación con los seres queridos. “La carencia del contacto físico nos afecta, por eso es muy importante tener comunicación, aunque sea de manera virtual, con los amigos, los compañeros, etcétera. Esa es una manera de mejorar nuestro estado de salud y confrontar el aislamiento”, concluyó.