

## Los enlaces Cuerpo-Cerebro: ¿Hay vínculos entre el estrés y la salud?

¿Puede la mente ayudarnos a sanar cuando estamos enfermos, o disminuir nuestras probabilidades de desarrollar un cáncer, o de adquirir otras enfermedades?

Investigadores del nuevo campo de la **Psico-Neuro-Inmunología** (PNI) piensan que sí. Luego de haber sido acusada de ser una “charlatanería”, la investigación en PNI ha demostrado que el estrés y la salud mental deficiente pueden producir cambios a escala celular y conducirnos hacia problemas o mejoras de la salud.

“Es un campo que ha avanzado muy rápidamente”, dijo Ron Glaser, profesor y presidente de la sección de Microbiología e Inmunología Médica e investigador del “Centro de Cáncer Comprensivo” del Estado de Ohio, Estados Unidos. Glaser trabaja con su colega y esposa Janice Kiecolt-Glaser, una profesora de psiquiatría y psicología e investigadora del mismo centro. Los Glaser han estudiado como el estrés afecta la salud de los estudiantes de medicina, mujeres y hombres divorciados y de aquellos que deben cuidar a enfermos crónicos. Su trabajo fue el primero en combinar apreciaciones psicológicas de los niveles de ansiedad, con los análisis celulares de la sangre y con otros componentes del sistema inmunológico (SI) humano.

Ellos encontraron una consistente y marcada diferencia entre el estado del SI de individuos estresados y de otros más sosegados. Es más, demostraron que al reducir el estrés, muchas veces mejoraba el estado del SI y por ende, la salud del paciente.

Es importante tener un sistema inmune fuerte, para que el cuerpo pueda luchar exitosamente contra las infecciones, las alergias y el cáncer. “Hemos aprendido de estudiar el SIDA que cuando se suprime severamente el sistema inmunológico de una persona, ésta puede desarrollar ciertos tipos de cáncer y una gran variedad de infecciones secundarias”, dijo Glaser. Los pacientes de SIDA a menudo desarrollan el sarcoma de Kaposi y Epstein-Barr, asociado con linfomas de células-B.

Hoy en día, se sabe que el SI nos cuida del cáncer al revisar constantemente el cuerpo en busca de células deformes, las productoras de cáncer en potencia, para entonces destruirlas antes de que puedan multiplicarse para formar un tumor.

La gran interrogante es: ¿Por qué falla este mecanismo? La mayoría de los expertos cree que deben suceder varias cosas antes de que aparezca un cáncer: posiblemente se ha estado expuesto a agentes carcinógenos y promotores del tumor, deben haber activado la acción oncogénica y el fracaso de los genes supresores de tumores. Los investigadores de PNI piensan que el estrés podría estimular uno o más de esos factores.

Durante los últimos años, varios estudios han hecho resaltar un efecto específico: *que el estrés afecta grandemente la salud de un paciente*. David Spiegel, investigador de la Universidad de Stanford, hace dos años publicó en el periódico “Lanceta” un estudio que comparaba la tasa de supervivencia de pacientes con cáncer de mama que recibieron terapia de grupo (para bajar el estrés) con la de otros que recibieron un idéntico cuidado médico pero no la terapia de grupo.

La prognosis para los pacientes de por sí era pobre, puesto que se trataba de pacientes desahuciados. Lo que Spiegel buscaba era prolongar y mejorar su calidad de vida. En la prueba participaron más de 80 pacientes. Al final de los 10 años que duró el estudio, los pacientes con cáncer que tuvieron terapia de grupo, vivieron mucho más tiempo y mejor que aquellos que no la tuvieron.

Otro estudio hecho por I. Fawzy, Norman Cousins y otros colegas de UCLA, continuaron el experimento de Spiegel. La investigación de Fawzy, la cual aparece en los Archivos de Psiquiatría General, revisó a pacientes con cáncer en fase temprana de melanoma maligno, una forma de

cáncer de la piel. Fawzy también comparó pacientes que recibían terapia de grupo con otros que no, pero también revisó la respuesta del sistema inmunológico de sus pacientes. Al final de los seis meses que duró la prueba, basándose en pruebas clínicas, se les pudo decir a los pacientes que recibieron apoyo psicológico que su condición médica había mejorado considerablemente.

Al comienzo, todos los pacientes sufrían de un alto nivel de angustia. Pero después de un breve lapso, el grupo que recibió terapia psicológica mostró niveles significativamente más bajos de depresión y niveles más altos de vigor. También mostraron niveles más elevados de ciertas células blancas que son capaces de matar las células del tumor canceroso.

Otro estudio completado este año, fue un paso más allá. S. Ben-Eliyahu y sus colegas en UCLA y en la Universidad Hebrea de Jerusalén, usaron ratas para probar el efecto del estrés en el desarrollo de tumores y de metástasis (proceso por el cual un tumor se extiende a otras áreas del cuerpo). En el estudio, el cual apareció en la publicación “Cerebro, Conducta e Inmunidad”, dos grupos de ratas recibieron inyecciones con células tumorales, pero un grupo fue estresado obligándole a nadar durante un cierto tiempo. Después de 12 días, las ratas estresadas mostraron un 100% de aumento de nuevos tumores pulmonares; las otras mostraron una mejoría notable.

El investigador Sheldon Cohen, psicólogo de la Universidad de Carnegie-Mellon, informó el verano pasado en el “Periódico de Medicina de Nueva Inglaterra”, sobre la relación que existe entre el estrés y los resfríos comunes. Cohen midió los niveles de estrés de varios voluntarios y luego los expuso a cinco variedades diferentes de virus causantes del resfrío. Esperó que los voluntarios desarrollaran los síntomas correspondientes. Hubo diferencias dramáticas. Los voluntarios con niveles de estrés relativamente bajos manifestaron un 20 por ciento menos de resfríos que el grupo de más estresados. “Es el único estudio de su tipo, en el que realmente se controló la exposición directa al patógeno (al virus en sí)”, dijo Janice Kiecolt-Glaser.

Después de una década de investigación, el equipo de Ohio ha demostrado que el estrés realmente puede afectar las habilidades del cuerpo para controlar el virus EBV, el causante del herpes. Su trabajo, junto con el de otros investigadores del Centro de Cáncer del Estado de Ohio, demostró que el estrés puede alterar la reparación del ADN en las células y que ese estrés puede afectar el proceso de apoptosis, un mecanismo natural por el cual las células se auto-destruyen.

“Nuestras investigaciones también han mostrado que el estrés tiene otros efectos fisiológicos que afectan a las células, quizás reforzando la posibilidad de que se conviertan en anormales y luego en cancerosas”, dijo Glaser. Ambos, Kiecolt-Glaser y Glaser están de acuerdo en que el vínculo que hay entre la mente, el estrés y la salud del paciente ha sido plenamente demostrado. La evidencia recogida durante estos últimos años es muy alentadora. El nuevo campo de la PNI bien puede representar un portentoso adelanto en la lucha contra el cáncer.

Contactos: Ronald Glaser, (614) 292-5526, o Janice Kiecolt-Glaser, (614) 293-5120,

Escrito (en inglés) por Earle Holanda. Traducción libre de Frank Desmedt Van Dyck.

---

Este escrito fue obtenido en <http://consolani.tripod.com/pni.html> y es un servicio gratuito.