

¿Cómo influye ser optimista en la salud?



Investigadores estadounidenses han averiguado que una expectativa general de que van a pasar cosas buenas puede ayudar a las personas a vivir más tiempo.

El estudio, publicado en *American Journal of Epidemiology*, ha encontrado que las mujeres que eran optimistas registraban un riesgo significativamente menor de fallecer de varias causas principales de muerte, como cáncer, enfermedad cardíaca, apoplejía, patología respiratoria e infección, en comparación con las mujeres que eran menos optimistas.

El trabajo analizó datos de 2004 a 2012 de 70.000 mujeres inscritas en el Nurses Health Study. Los investigadores evaluaron los niveles de optimismo de las participantes y otros factores que podrían influir en cómo el optimismo puede afectar al riesgo de mortalidad, como la raza, la presión arterial alta, la dieta y la actividad física.

Las mujeres más optimistas (el cuartil superior) tuvieron un riesgo casi un 30 por ciento menor de morir por cualquiera de las enfermedades analizadas frente a las mujeres menos optimistas (el cuartil inferior), de acuerdo con el estudio. Las más optimistas registraban un 16 por ciento menos de riesgo de morir de cáncer; 38 por ciento menos de riesgo de morir por enfermedad cardíaca; 39 por ciento menos de riesgo de morir por accidente cerebrovascular; 38 por ciento menos de riesgo de morir por infección.

Mientras que otros estudios han vinculado el optimismo con menor riesgo de muerte temprana por problemas cardiovasculares, este halló un vínculo entre el optimismo y la reducción del riesgo de otras causas importantes.

“Aunque la mayoría de los esfuerzos médicos y de salud pública se centran hoy en reducir los factores de riesgo para las enfermedades, la evidencia ha ido construyendo la idea de que mejorar la resistencia psicológica también puede marcar una diferencia”, indicó el líder del estudio, Eric Kim, investigador del Departamento de Ciencias Sociales y del Comportamiento en Harvard..

Asimismo, añadió que los resultados de la investigación sugieren que “debemos hacer esfuerzos para impulsar el optimismo, que se ha demostrado que está asociado con comportamientos más saludables y maneras más saludables de afrontar los desafíos de la vida”.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/115165-como-influye-ser-optimista-en-la-salud>



Radio Habana Cuba