

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

Numerosos estudios de la última década confirman el efecto del ánimo sobre la salud. 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 al 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

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 dé-

bil, 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.

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 INDIRECTOS

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.

OTROS FACTORES ESTRESANTES

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.

EFFECTOS DE LOS ESTADOS DE ANIMO SOBRE LOS TUMORES

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

CONCLUSIONES DE LOS AUTORES

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. FUENTE: Journal of Consulting and Clinical Psychology.

Jornada Científica de la delegación Uruguay de la AAPNIE

El sábado 31 de agosto, de 9 a 13 horas, en Acevedo Díaz 1613, se realiza la Primera Jornada Científica de PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGIA (PNIE), delegación Uruguay de la AAPNIE

Los ejes temáticos de esta Jornada son: Red PNIE; Complejidad e integración; Psicología y Fisiopatología del stress; Respuestas neuroinmunoendocrinas; Aportes desde las neurociencias; Inscripciones psicoorgánicas; No determinismo y neuroplasticidad; Huellas anémicas; Primeras experiencias y vínculos tempranos.

PROFESIONALES DE LA UNIVERSIDAD FAVALORO

Participan: profesionales Master en PNIE (Universidad Favaloro de Bs.As), representantes de la Asociación Argentina de PNIE, disertantes investigadores y docentes del área de las neurociencias, endocrinología, inmunología, médicos de distintas especialidades, psicólogos, psicoanalistas, todos aadados por una visión integrativa en la clínica.

Esta Jornada, en la cual la participación es gratuita, se considera de interés para: médicos clínicos, psiquiatras, psicólogos y profesionales de

la salud los que podrán solicitar información ampliatoria al teléfono 619.79.02 y e.mail margadub@adinet.com.uy; ilealgazi@yahoo.com

UNA NUEVA DISCIPLINA DESDE EL PARADIGMA DE UNA VISION INTEGRATIVA

Esta nueva disciplina intenta articular la comprensión médica y psicológica de la salud y la enfermedad desde el paradigma de la complejidad en una visión integrativa.

Estudia las interrelaciones del sistema nervioso en sus dos funciones principales: la psicológica y la neurológica propiamente dicha con el resto de los sistemas orgánicos, mediatizado fundamentalmente por las respuestas neurohormonales.

La investigación ha demostrado que el sistema inmunológico está también íntimamente ligado a estas respuestas primordialmente a través de modificaciones en las funciones de los linfocitos.

Considera los correlatos

neurovegetativos, neuroendocrinos e inmunológicos del stress como hiperactivación del sistema nervioso, por factores de gran intensidad o cronicidad, estímulos conscientes e inconscientes, de origen tóxico, emocionales u otros.

APERTURADA UN NUEVO CAMPO DE CONOCIMIENTO

Esto abre un campo de conocimiento que se irá ampliando progresivamente en lo que respecta a las interrelaciones mente-cuerpo, lo cual determina aproximaciones distintas de las que se utilizan actualmente en el manejo de las distintas patologías tanto de la esfera orgánica como de la esfera psicológica.

Los aportes de esta nueva disciplina modifican el abordaje de patologías comunes como las afecciones cardiovasculares, las enfermedades neoplásicas, los trastornos funcionales de todas las áreas médicas y demuestran que el anterior concepto de enfermedades psicósomáticas no se restringe a ciertas patologías concretas sino que abarca todas las expresiones mórbidas del ser humano.

LAS IMPLICANCIAS TERAPEUTICAS

Esto tiene implicancias terapéuticas ya que es necesario tener en consideración las interrelaciones entre la psiquis y los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico para realizar enfoques de tratamientos más eficaces tanto de las afecciones de manifestación principalmente somática como de las predominantemente psíquicas.

Con la creación en Uruguay de la Delegación PNIE, un grupo de profesionales médicos y de salud mental que han profundizado en este conocimiento a través de su formación en el exterior (particularmente en Argentina en la Universidad Favaloro de Bs As) hoy se reúnen para compartir sus experiencias y sus propuestas de estudio. Creemos que el tomar contacto con estos nuevos aportes científicos enriquecen nuestra clínica y comprensión de los estados de salud y enfermedad en una concepción del ser humano como unidad biopsicosocial.

El Comité Organizador de esta Jornada lo integran: Dra Ileana Algazi ; Lic. Margarita Dubourdieu ; Dra Yashmin Afonso y Lic. Mima Frascarelli

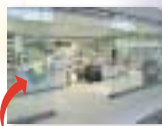
GAUTIER NUEVAMENTE JUNTO A USTED, JUNTO A SU PACIENTE

En el año 2001 iniciamos nuestro programa **GAMB** con el propósito de facilitar la continuidad de tratamientos prolongados, al ofrecer presentaciones con mayor número de comprimidos a un costo significativamente menor (dos o tres veces) que productos importados con idéntico principio activo. Hoy ya consolidado nuestro **GAMB**, le presentamos un nuevo emprendimiento: el programa

¿Cómo funciona el 4 + 1 Gautier?



PASO 1
Su prescripción del medicamento Gautier incluido en el Programa 4 + 1 Gautier.



PASO 2
El paciente concurre a cualquier farmacia adherida al 4 + 1 Gautier identificada con sticker



PASO 3
Con la compra del medicamento Gautier el farmacéutico entrega al paciente un cupón 4 + 1 Gautier.



PASO 4
El cupón se completa con la compra de 4 unidades.

PASO 5
Al completar el cupón el paciente recibe la 5a. caja sin cargo.*
*Para garantizar la entrega de la 5ta. caja sin cargo.

LISTADO INICIAL 4 + 1 GAUTIER

MEDICAMENTOS CON IDÉNTICO PRINCIPIO ACTIVO

IMPORTADOS		GAUTIER		RELACION		
Producto importado	Origen	Precio de venta en farmacia(*)	Producto Gautier	Origen	Precio de venta en farmacia(*)	Importado vs. Gautier (costo cerca o más del:)
ADALAT RTD 20 3 cajas x 20 comp.	Alemania	\$ 601	CUOREX RTD 20 1 caja x 60 comp.	Uruguay	\$ 184	TRIPLE
CERVILANE 1 caja x 40 comp.	Argentina	\$ 332	VERTIN 1 caja x 40 comp.	Uruguay	\$ 171	DOBLE
DICETEL 50 1 caja x 20 comp.	Francia	\$ 228	COLOPAX 50 1 caja x 20 comp.	Uruguay	\$ 125	DOBLE
IDEANIL 5 1 caja x 14 comp.	Uruguay	\$ 683	PLACET 5 1 caja x 15 comp.	Uruguay	\$ 311	DOBLE
LEXOTAN 6 2 cajas x 30 comp.	Argentina	\$ 396	LUCITA 1 caja x 60 comp.	Uruguay	\$ 165	DOBLE
NORVASC 10 3 cajas x 10 tab.	Bélgica	\$ 887	CORDILAX 10 1 caja x 20 comp.	Uruguay	\$ 277	TRIPLE
RISPERDAL 3 1 caja x 20 tab.	Bélgica	\$ 1,259	RSP 3 1 caja x 20 comp.	Uruguay	\$ 225	QUINTUPLE
RIVOTRIL 2 2 cajas x 30 comp.	Brasil	\$ 348	CLONOTEN 2 1 caja x 20 comp.	Uruguay	\$ 100	TRIPLE
TEGRETOL 200 1 caja x 20 comp.	Argentina	\$ 244	AURATION 200 1 caja x 20 comp.	Uruguay	\$ 120	DOBLE
TRENTAL 1 caja x 60 comp.	Argentina	\$ 655	RAYNAL 1 caja x 60 comp.	Uruguay	\$ 344	DOBLE

* Fuente: Lista vigente al 1/10/02 de los laboratorios referenciados. ** Fuente: Lista de Precios Gautier, julio 2002

El programa incluye todas las presentaciones y concentraciones de los productos que a modo de ejemplo se mencionan en el cuadro.

Porque la ciencia sólo avanza cuando avanza hacia la gente

