

Rincón médico

Estresantemente asmático

*Situaciones estresantes + conflictos emocionales
+ predisposición genética = desarrollo de asma...*

Dra. Luz Elena Navares Moreno

En ocasiones minimizamos los problemas de salud, pensando que por sí solos se resolverán; y... terminan muchas veces complicándose por falta de prevención, conocimiento, y de cuidado.

En este pequeño artículo trataremos cómo una enfermedad es resultado de varios factores que se conjuntan y, al no tratarlos de manera integral, no se resuelve el padecimiento, sino que termina por complicarse, hacerse crónico... en un círculo vicioso.

Muchas veces, cuando nos ponemos tensos o nerviosos, empezamos a toser. ¿Es un reflejo o un mecanismo que usamos para enmascarar nuestras tensiones, o un problema emocional que termina causando una enfermedad llamada asma?

Los factores predisponentes principales son el aire contaminado, los alérgenos, el grado de pobreza sobre todo en niños, la obesidad, los factores genéticos, etc. Pero, en la actualidad, una de las causas que han llamado la atención por su impacto en desencadenar este problema es el sufrir un alto grado de estrés.

Según explica Ignacio Jáuregui, de la Unidad de Alergología del Hospital de Basurto, en Bilbao, situaciones emocionales de estrés, depresión o ira pueden desencadenar la aparición de asma en personas con predisposición genética. Este vínculo ya se observa en la infancia, ya que –como indica Jáuregui– hay investigaciones que muestran que aquellos niños de 3 años que viven con padres conflictivos, tienen más posibilidades de ser asmáticos que los demás.

Asimismo, refiere que entre las personas con asma, los conflictos emocionales también contribuyen a exacerbar los síntomas, sobre todo en edades más avanzadas: “El papel del estrés en el inicio del asma aumenta con la edad. Si bien los factores psicológicos de este tipo apenas contribuyen en la aparición del 10 por ciento de los casos de asma en niños, podrían tener una relación más directa en la mitad de los casos de asma iniciados a partir de los 45 años”.

Existen varios estudios que asocian la presencia de un fuerte estrés y cambios de ánimo con el aumento de riesgo en hospitalizaciones por asma.

Esta enfermedad es la respuesta a determinados estímulos que producen alergia: polen, ácaros del polvo, partículas de la piel de gato y del perro, humo, aire frío, ciertos alimentos o aditivos alimenticios. Se caracteriza por la aparición de episodios de dificultad respiratoria (crisis o ataques), generalmente asociados a otros síntomas como tos, pitidos al respirar y sensación de ahogo. Los síntomas varían según la edad.

El asma es una condición médica crónica que provoca que las vías respiratorias, principalmente los bronquios, se hinchen y se estrechen por el aumento de la irritación, y acumulación de la mucosidad, lo cual hace que se presente dificultad para respirar, sibilancias, opresión en el pecho y tos. Su severidad fue clasificada por la Iniciativa Global para el Asma en cuatro niveles: intermitente, leve persistente, moderado persistente y severo persistente.

Los resultados de padecer asma pueden causar tanto limitaciones físicas y compromisos en la salud que llegan a producir crisis de ansiedad antes del siguiente ataque asmático.

Por otro lado, sabemos y existe evidencia que el estrés crónico puede alterar el sistema inmune por elevaciones crónicas del cortisol y las catecolaminas (tanto el cortisol y las catecolaminas son hormonas asociadas al estrés, ya que el organismo las fabrica, en las glándulas suprarrenales, ante situaciones de emergencia para ayudarnos a enfrentarnos a los problemas).

A pesar de ser un padecimiento del cual se conocen bastante bien las causas y por el cual existen cada vez mejores tratamientos, paradójicamente su frecuencia va en aumento.

Como en muchas enfermedades crónicas, el asma interactúa de manera importante con la salud mental. Se observa que los adultos con asma tienen menos satisfacciones en su vida y mayor grado de neurosis, que los adultos sin asma.

Círculo vicioso

Por su parte, el asma también crea problemas psicológicos en las personas que sufren la enfermedad, apareciendo un círculo vicioso de trastornos psíquicos y síntomas respiratorios. Así, el número de casos de depresión es mucho más elevado entre los enfermos de asma, sobre todo los que viven en el medio urbano.

La asociación entre la depresión y el asma puede deberse a las experiencias que se derivan de padecer esta enfermedad crónica. El ausentismo escolar o laboral, el no poder realizar ciertas actividades físicas, despertarse a media noche con síntomas de asma o tener que acudir a un servicio de urgencias con un ataque, pueden llevar al paciente a una sensación de desamparo y temor.

Según el estudio Afrontamiento del Estrés y Neuroticismo en Relación con la Severidad del Asma, existe una interacción recíproca y compleja entre afrontamiento del estrés, ajuste emocional y salud de la persona con asma. Los síntomas pueden ser precipitados o agravados por la tensión emocional y a su vez pueden perturbar el ajuste en esta área.

El afrontamiento consiste en conductas y pensamientos (por ejemplo: pedir ayuda, analizar el problema o tratar de olvidar) empleados por un individuo para hacer frente a situaciones de tensión o estrés, tales como tener un hijo, cambiar de empleo, discutir con la pareja, etc. Éste depende tanto de la naturaleza del evento amenazante como de los rasgos personales del sujeto.

El adecuado manejo de las emociones negativas es relevante para contribuir a la mejoría o agravamiento de la enfermedad. Ante esta situación, se planteó en este estudio el problema de qué relación existe entre la severidad del asma, el neuroticismo (baja tolerancia a el estrés tanto físico como psicológico) y el afrontamiento del estrés. Este mismo estudio trató de contribuir a la importancia del abordaje interdisciplinario del asma bronquial, tomando en cuenta el aumento de su prevalencia (el número de casos nuevos de asma por año en un área determinada), morbilidad (enfermedad) y mortalidad (muerte) en todo el mundo en los últimos años, así como los elevados costos personales y comunitarios que genera.

Conclusiones de este estudio:

- Los sujetos con el tipo de asma intermitente a leve, emplearon en mayor medida el análisis lógico y el re-aprendizaje como estrategias de afrontamiento. Por el contrario, utilizaron menos la descarga emocional (enojo y frustración), a la vez que obtuvieron

menor puntaje en neuroticismo, ansiedad, impulsividad y depresión; comparados con quienes padecían asma moderada a severa.

- Por otro lado, los asmáticos con niveles moderados a severos mostraron un inadecuado ajuste emocional, importantes sentimientos de ansiedad y depresión, y dificultades para manejar sus impulsos, superiores a los del primer grupo.
- Futuras investigaciones deben confirmar estos nuevos hallazgos. El estrés puede ser un blanco importante para la prevención del asma.

Fuente: *Afrontamiento del Estrés y Neuroticismo en Relación con la Severidad del Asma.* Viviana Godoy, José Eduardo Moreno. *ARCHIVOS DE ALERGIA E INMUNOLOGÍA CLÍNICA* 2002; 33; 2: 53-57.