

# Las mujeres optimistas viven más

---

Publicado el: 16-04-2018

Un estudio publicado el pasado mes de noviembre alertaba que el pesimismo era malo, muy malo para el corazón. Y lo que aún era peor, si cabe, es que el optimismo no parecía tener ningún efecto positivo sobre el riesgo de morbimortalidad cardiovascular. Es decir, tener una visión optimista de la vida no va a ayudar a protegernos frente a un infarto de miocardio o un ictus. Sin embargo, es muy posible que esto no sea así. O cuando menos, en el caso de la población femenina.

Y es que un estudio llevado a cabo por investigadores de la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard (EE.UU.) muestra que las mujeres optimistas tienen un menor riesgo de mortalidad prematura por numerosas enfermedades muy graves. Y no solo por un ictus o una cardiopatía, sino también por una enfermedad infecciosa, una patología respiratoria o un cáncer.

Como explica Eric Kim, co-director de esta investigación publicada en la revista «American Journal of Epidemiology», «si bien la mayoría de los esfuerzos en medicina y salud pública están centrados en la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades, cada vez hay mayor evidencia acumulada de que la potenciación de la resiliencia psicológica puede marcar la diferencia. Nuestros hallazgos sugieren que deberíamos esforzarnos promover el optimismo, que ha mostrado asociarse con hábitos más sanos y con formas más saludables de afrontar los retos de la vida».

## Muy bueno para la salud

Para llevar a cabo el estudio, los autores analizaron los datos registrados entre los años 2004 y 2012 en los historiales médicos de cerca de 70.000 mujeres participantes en el Estudio de Salud de las Enfermeras. Y asimismo, evaluaron el grado de optimismo de las participantes, prestando una especial atención a aquellos factores que podrían afectar a la forma en el que el optimismo influye sobre el riesgo de mortalidad, caso de la dieta, la actividad física o el nivel de presión sanguínea.

Los resultados mostraron que, comparadas frente a las más pesimistas, las mujeres incluidas en el cuartil de las más optimistas –o lo que es lo mismo, el 25% de las participantes con mayores niveles de optimismo– tenían un riesgo hasta un 30% menor de fallecer de forma prematura por una de las enfermedades evaluadas en el estudio. De hecho, las mujeres más optimistas tuvieron una probabilidad hasta un 52% menor de fallecer por una enfermedad infecciosa. Una disminución del riesgo de mortalidad que, además, se estableció en un 39% en el caso del ictus; en un 38% en el caso de las cardiopatías o de las enfermedades respiratorias; y en el 16% en el caso del cáncer.

En consecuencia, este estudio es el primero en asociar el optimismo con un menor riesgo de deceso prematuro por distintas enfermedades, no solo por las patologías cardiovasculares. Pero este efecto del optimismo sobre la supervivencia, ¿a qué puede deberse? Pues según indica Eric Kim, «los hábitos saludables solo explican parcialmente la asociación entre el optimismo y el menor riesgo de mortalidad. Así, una posible explicación sería que un mayor optimismo impacta de forma directa sobre nuestros sistemas biológicos».

### **Potenciar el optimismo**

En definitiva, asumir una visión más positiva de la vida y esperar que las cosas acabarán saliendo bien parece ayudar a las mujeres a vivir más años. Y si bien no parece muy plausible, ni eficaz, que los médicos prescriban recetas de optimismo a sus pacientes, quizás no sea tan complicado que la población afronte la vida con un poquito más de positivismo.

Como concluye Kaitlin Hagan, co-directora de esta investigación, «distintos estudios previos han mostrado que el optimismo puede ser modificado con intervenciones ciertamente sencillas y baratas, como sería por ejemplo solicitar a las personas que piensen y escriban en un papel las mejores medidas a adoptar en algunas áreas de sus vidas, caso de sus carreras profesionales o sus amistades. La promoción de estas intervenciones podría ser un modo innovador de potenciar la salud en el futuro».

**Fuente:** <https://netsaluti.com>