

**LUIS ROJAS MARCOS**  
PROFESOR DE PSIQUIATRÍA EN NUEVA YORK

## “El optimismo posee un intenso poder regenerador, es el gran aliado contra las enfermedades crónicas”



**El profesor Rojas Marcos explicó en las jornadas 'Diabetes 2 Days', organizadas por Novartis y destinadas a exponer las últimas investigaciones sobre el tratamiento de la diabetes, los beneficios terapéuticos de un estado emocional positivo al enfrentarse a las dolencias crónicas**

### NEKANE LAUZIRIKA

BILBAO. Este doctor en psiquiatría, afincado en Nueva York y coautor, entre numerosas obras, del libro *Corazón y Mente: Claves del bienestar físico y emocional*, conoce muy bien la importancia de ser optimista. En nuestra conversación lo deja traslucir al asegurar que “el pensamiento positivo posee un intenso poder regenerador, es el gran aliado contra la diabetes”. Durante unos días dejó la *Gran Manzana* y se desplazó a Madrid para disertar, junto a destacados especialistas, sobre la bondad de afrontar las dolencias crónicas, como la diabetes tipo 2, con autoestima. Y es posible.

**Hay personas que ven la botella medio vacía y otras medio llena. ¿Qué estrategia de vida produce más beneficios en general y en pacientes?** En general, las personas no son totalmente optimistas o del todo pesimistas, sino que es cuestión de matices y de grados. El optimismo, el ver la botella medio llena o medio vacía, se ha venido estudiando y muchos trabajos nos confirman los beneficios del optimismo para los enfermos de patologías crónicas, como la diabetes tipo 2. Además, el optimismo tiene tres componentes.

### ¿Cuáles son?

El primero se refiere a la inclinación a valorar de forma favorable el pasado. Los pacientes optimistas evocan de forma preferente los buenos recuerdos, lo que les predispone a confiar en su capacidad para afrontar la enfermedad. El segundo componente se refleja en la forma de explicar la patología en el presente. Estas personas tienden a creer que el impacto de la diabetes en su vida es limitado, y consideran que el control de la afección y de las posibles complicaciones está en sus manos. Esto hace que se enfrenten a la dolencia con una mayor determinación.

### El tercer componente del optimista es la esperanza.

Sí. Los enfermos optimistas tienen grandes esperanzas en que van a superar los inconvenientes derivados de la enfermedad y se van a adaptar saludablemente.

Esa actitud esperanzadora es la que va a nutrir su persistencia y también la que de forma clara va a favorecer las emociones positivas. Y estimula en las personas que padecen, por ejemplo, diabetes

tipo 2 la confianza y la motivación necesarias para gozar de una vida activa, completa y feliz.

**El diabético debe cuidar su dieta, hacer ejercicio... ¿La visión positiva de su dolencia la mejora fisiológicamente? ¿Le produce más endorfinas o le ayuda a regular su glucosa?**

Más importante que eso es la actitud de cada paciente. Si la persona que sufre esta enfermedad, coge el control de su estilo de vida, hará ejercicio, tomará correctamente la medicina, porque piensa que controla su enfermedad. No es que el optimismo nos haga cambiar la bioquímica cerebral, aunque este factor también pueda influir, sino que el optimismo nos ayuda a actuar y a reaccionar a una enfermedad crónica y a pensar que tenemos la solución. Por lo tanto, vamos a intentar atajar esa enfermedad y controlarla, en lugar de decir que *sea lo que Dios quiera. No voy a hacer nada y que pase lo que pase.*

**Cuando un paciente padece disfunción eréctil, hipertensión... ¿Es posible tener la autoestima alta?**

La autoestima es cómo nos valoramos. Hay quienes lo hacen bien y piensan que son gente estupenda. Otros creen que no valen para nada. El cómo se reflejan ante una enfermedad también pesa. Si una persona se culpa por tener una patología, no la podrá superar. Esa falta de confianza para sobrellevar una dolencia le afectará negativamente. Pensará que no tiene capacidad para superarla y no lo intentará. En las dolencias crónicas es importante que la persona afectada –sea por la diabetes, la hipertensión o un cáncer crónico–, tome un papel activo día a día al controlar la enfermedad. Si esa persona no toma esa actitud activa, no se cuidará bien.

**¿Cómo se consigue la autoestima?**

La pregunta es sencilla, la respuesta complicada. Requiere en primer lugar un esfuerzo, un proceso de entender en qué basas tu autoestima. Como no tenemos un aparato para medirla, como existe para la glucosa o la presión arterial, el único método para saberlo es preguntando. Y la cuestión es saber en qué se basa la autoestima; sabemos que hablar es bueno, porque al ponerle palabras a los sentimientos disminuye la intensidad emocional de los miedos y las preocupaciones que tenemos. Si no eres una persona habladora y resulta que tienes que verbalizar más, la tarea no será fácil.

**En el relanzamiento de la autova-**

### SUS FRASES

**“La autoestima y el optimismo son vitales para enfrentarse a la diabetes tipo 2”**

**“En un día no muy lejano, a partir de las células madre, crearemos páncreas”**

**loración de la mirada positiva, ¿qué papel juega la familia, las amistades, el trabajo, el entorno?**

No cabe duda que el entorno familiar, social influye mucho, sobre todo, al principio de la vida. A medida que crecemos vamos adoptando nuestros propios valores y es posible que una persona no aceptada por la comunidad tenga una buena autoestima. Y no le dé valor a lo que otros piensan. En un mundo racista, por ejemplo, la comunidad puede pensar que un hombre de raza negra es inferior. Pero, sin embargo, este hombre piensa que los que están a su alrededor son unos racistas y su percepción no refleja una realidad. Si nos sentimos apreciados por los demás, si somos eficaces en el trabajo, si nos llevamos bien con los compañeros y aprecian lo que hacemos, está claro que todo ello ayuda a la autoestima de las personas.

**¿Qué papel juegan las asociaciones de pacientes?**

Son fundamentales. En las asociaciones, las personas forman grupos de autoayuda. Personas diabéticas, con cáncer de mama, alcohólicas... se dan cuenta de que su problemática la padecen otras; los grupos de autoayuda son muy útiles para mucha gente.

**¿Puede venir una parte del optimismo desde el punto de vista científico o las expectativas son a largo plazo y no generan especial empatía?**

No cabe duda que cuando uno mira la historia hacia atrás, lo que ve es que hemos mejorado muchísimo. La esperanza de vida es espectacular. Esa idea que tienen algunas personas de que cualquier tiempo pasado fue mejor no vale. Vamos avanzando y la visión del futuro de los descubrimientos, de las nuevas medicinas es esperanzador. Sabemos de dolencias en las que morían millones de personas, empezando por la viruela, que hoy en día se han erradicado. El valor que dan las personas a esto es distinto; un elemento del optimismo es la esperanza.

**¿Anima a los diabéticos ver que la sociedad les tienen más en cuenta?**

Sí. Todo lo que sea disminuir la discriminación o marginación de personas que sufren una enfermedad ayudará al paciente. Esto ocurre con la obesidad, el cáncer; sucedía con la tuberculosis cuando se tenía miedo de decir que se tenía. Pasa a menudo con las dolencias mentales. Una sociedad que no discrimina a sus gentes –sean obesos o tengan VIH.– facilitará a quienes sufran los trastornos tengan una visión más esperanzadora y pongan más de su parte a la hora de controlar su problema.

**¿Como siquiatra es optimista sobre la pronta desaparición de la diabetes tipo 2 por ingeniería genética?**

Hoy en día se ha avanzado en su control. En la genética también se están haciendo descubrimientos enormes. En un día no muy lejano podremos, a partir de células madre, crear páncreas de las personas, para que en lugar de hacer trasplantes esas mismas personas puedan desarrollar estos órganos esenciales como son los páncreas.