

## REFLEXIONES SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ENFERMEDAD Y LA SALUD MENTAL

Luis Fernando Copa Duran  
*Universidad Adventista de Bolivia*

Es indudable que la comprensión de la relación entre salud mental y enfermedad; y la importancia de la misma a través de la objetividad o la prudencia de esta comprensión, es poco relevante en el común de la población y a su vez exacerbadas en contraposición a la afirmación anterior. Este hecho producido por algunas noticias o conocimiento sobre enfermedades que se producen por la alteración de la salud mental y las determinantes sociales de salud, las que llegan a desencadenar una enfermedad, son difundidos a través de los diversos medios de comunicación o medios de interacción personal, entrando en la exageración, o la divulgación de noticias o hechos no contrastados o la generalización de sucesos excepcionales producidas por los mismos, centran la atención o

talvez la curiosidad de las personas hasta que algún hecho realmente tangible o mensurable, despierte el interés de estos, pero de igual manera también contribuyen a la creación de alarma social, además de transmitir prejuicios y conclusiones erradas sobre el hecho real de la producción de enfermedades a través de la alteración de la salud mental.

Analizando y dilucidando sobre las definiciones de salud mental; diferentes escuelas y la organización mundial de la salud (OMS), aseguran que no existe una definición oficial de lo que significa salud mental, pero a su vez queda implícita y se la incluye en la definición de salud postulada por la misma OMS, «*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la*

*ausencia de afecciones o enfermedades».*

Al final tomaremos una definición que si bien puede tener variaciones culturales o académicas refleja una salvaguarda para el propósito del presente artículo de opinión. Salud mental es el estado de equilibrio de una persona y el entorno socio cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones interpersonales, además como la capacidad de amar disfrutar, tolerarse a uno mismo y tolerar a los demás.

### **Visión holística de salud del ser humano**

Cuando todas las definiciones tienen que ver con las teorías, de la salud y enfermedad tomando en cuenta los diferentes criterios de los psicólogos los clínicos y los psicoanalistas, considera que en realidad todas las alteraciones o las enfermedades mentales no están tan separadas de las enfermedades somáticas, puesto que tienen una relación intrínseca

desde la misma aparición del hombre. Se anota esta situación porque se observa la salud desde un punto de vista holístico, donde se integra al ser humano en una relacionalidad de todo en lo que concierne y comprende; el cuerpo, el espíritu, la mente las emociones, y otros determinantes que hacen a la salud. El desequilibrio de uno de estos componentes, se reflejará en la alteración en los otros componentes y podemos considerar que se produce una enfermedad.

Si tomáramos en cuenta y aplicáramos la definición etimológica de la que significa salud, caeríamos en cuenta que no se puede separar clínicamente o por especialidad la enfermedad por la misma definición etimológica del latín *salus* = superar una dificultad. Por tanto como se viene vislumbrando la orientación del presente trabajo, podemos afirmar que la salud de la mente con todas sus prerrogativas muestra que todos los determinantes del

pensamiento con tendencias negativas o positivas se encargaran directamente en el equilibrio de la salud física, partiendo del comportamiento neurofisiológico y la actividad bioquímica de nuestro organismo, que dependiendo del estado mental equilibrado a partir del concepto de salud mental que nos indica: *que es la capacidad de hacer frente a las presiones y tensiones de la vida, según la OMS.*

### **Poder del pensamiento y sentimiento en la salud**

Así como la acción de elementos biológicos, como los parásitos, virus y bacterias que, por una alteración o deficiencia de los factores inmunológicos, del organismo, producen una alteración en la salud, llegando a producir una enfermedad; y para comprensión, talvez realizando una analogía con la acción de los virus informáticos en las computadoras, que alteran las diferentes configuraciones, memorias de archivo y servicios de estos. De igual manera

podemos considerar las mismas situaciones con la acción de los *virus, del pensamiento y sentimiento* humano, que afectan a la salud mental y que puedan desencadenar en males o enfermedades somáticas o físicas, demostrando de esta manera la relación directa entre la mente y el cuerpo.

Es menester señalar que los diferentes pensamientos, sentimientos y estados de ánimo, tienen el poder iniciar la producción y secreción de diferentes sustancias químicas y hormonas, a partir de las diferentes estructuras glandulares de nuestro organismo. Estas situaciones han sido debatidas, estudiadas y corroboradas por diferentes investigaciones que han demostrado que los estados de miedo, ira envidia, celos, angustia y otros por ende los pensamientos que canalizan el famoso estrés, por pérdidas, duelo, accidentes, y otros, producen fisiológicamente muchas sustancias que

finalmente acaban en una enfermedad.

Por citar ejemplos muy sencillos y fáciles de comprobar, como el proceso de una alteración de angustia, ira, rabia, o estrés que inducen a la producción de hormonas, que alteran la presión arterial como los glucocorticoides, la adrenalina, o la inhibición de algunas sustancias como las catecolaminas, entre ellas la dopamina y la epinefrina; que producen diversas manifestaciones y síntomas que desencadenan una enfermedad. Se puede comentar mucho más respecto a este tema mencionaremos que las alteraciones del estado de ánimo y sentimiento, como: la tristeza, labilidad, irritabilidad, la depresión, llegan a producir enfermedades mucho más serias, al promover la producción de ciertas proteínas, enzimas o sustancias como la *calamitosa*, que facilita la destrucción de las células en un proceso inflamatorio y derivar en varias enfermedades, como el cáncer, la

diabetes y entre otras enfermedades mentales y somáticas.

### **Las fuentes de la salud mental**

La armonía de todos los componentes que hacen a la salud mental, de hecho, que se traducirá en la salud física, por tanto, es importante mantener un equilibrio armónico en nuestra vida, partiendo desde lo más sublime, el amor a Dios- que nos apartara de todos los peligros de enfermedad, a través del cuidado de la alimentación y por sobre todo cuidar nuestros sentimientos, y pensamientos.

### **Amor y fe**

***“...He aquí que yo les traeré sanidad y medicina; y los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad...”***. (Jeremías 33:6)

La vida de todos, se torna tan sencilla cuando depositamos nuestra fe en Dios y nos dejamos guiar por ello, de tal manera que desterraríamos el dolor, el miedo, la envidia, el engaño, la infidelidad, la ira y todo lo que afectare nuestra salud mental,

comprendiendo al final que todas nuestras acciones deberán estar regidas por el amor y la fe... ***porque ninguna cosa es imposible para Dios.*** (Lucas 1:37) y es por fe que clamamos: ***En la oscuridad, Dios es mi luz,*** puesto que en la oscuridad de nuestros pensamientos debemos acudir al amor de Dios, cuando oscuros son nuestros sentimientos, que perjudican nuestra salud mental y física, pero suelen perjudicar y hacer más daño a nuestros hermanos, con las consecuencias de estos, o de los actos que resultaren de los mismos; pero en contraposición y sobre todas las cosas, él nos ama y nos protege con sus Ángeles y no permite que caigamos enfermos o derrotados. ***Porque en la tormenta, Dios es nuestro refugio.***

En las tormentas de desesperanza, de desempleo, de hambre y de frío, y no solo del ambiente, sino del frío de nuestros gobernantes, de algunos de nuestros familiares, o de nuestros hijos, del frío de falta de

justicia y de paz en el mundo, que nos afectaría en gran medida, si Dios no se convierte en nuestro refugio de amor y de fe. Y al final ***Dios es nuestra fortaleza,*** en nuestras tristezas, en nuestras caídas, en nuestras mismas enfermedades, y en la gran necesidad de nuestros hermanos pobres. ***Y es nuestra compañía en todas nuestras soledades.***

Dios es la fuente de toda salud, si entendemos que la misión de cada uno de nosotros es vivir en paz, primero con nosotros mismos buscando salud mental y por ende salud física y luego, la práctica de bienestar con todos nuestros hermanos.

### **Bibliográfica:**

1. Autores: Julián Pérez Porto y María Merino. Publicado: 2008. Actualizado: 2012. Definición de Salud Mental.
2. La salud pública: perspectivas: Gustavo Malagón- Londoño, Álvaro Moncayo. 2<sup>a</sup>. ed.-Bogotá: Editorial médica internacional, 2011.

3. Organización Mundial de la Salud. CIE 10. Trastornos mentales y del comportamiento.

Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. 10a ed. Ginebra. Madrid: Ed. Meditor. 275-276.