

Salud y estado de ánimo

La salud física depende en buena medida del estado de ánimo. Esa relación se llama conexión cuerpo-mente y significa la comunicación entre la mente y el organismo físico.

El stress o la felicidad pueden modificar la actividad del sistema inmunitario; y el aparato de respuesta consiste en una red de nervios que conectan cada órgano y tejido con el cerebro.

La tensión y las situaciones amenazantes de la vida cotidiana activan las áreas cerebrales encargadas de la alerta y ponen en marcha la secreción de adrenalina; mientras, los centros del sistema inmunológico actúan como una red descentralizada que se activa gracias a las células de defensa generadas en la médula ósea.

Sin embargo, ambos mecanismos pueden fabricar mensajeros químicos que se entrecruzan a través del torrente sanguíneo y de zonas del sistema nervioso, como el nervio vago. Así, un nivel elevado de stress puede interrumpir el buen funcionamiento de las defensas. La mente habrá dejado su huella indeleble en el cuerpo a modo de enfermedad.

La medicina moderna no considera la existencia aislada de una vida orgánica y otra mental o espiritual. Por el contrario, trata de estudiar la intrincada conexión entre el cuerpo y el espíritu, y las modificaciones que padecen uno y otro, cuando cualquiera de ellos sufre alguna alteración. En otras palabras, cualquier afección de la parte física implica una lesión más o menos intensa del espíritu, así como el sufrimiento moral o afectivo repercute sobre la parte orgánica del organismo, provocando alteraciones en el normal funcionamiento biológico.

Un hombre sano no es aquel que puede correr 15 kilómetros, ni el que resiste la infección, ni el que es capaz de sostener la atención por espacio de horas sin sentir fatiga, ni tampoco el que sabe ser dueño de sí mismo, en todas las circunstancias.

El hombre sano participa de esas cualidades y de otras más, algunas de las cuales se ponen precisamente en evidencia cuando lo ataca una enfermedad, cuando sufre una complicada operación quirúrgica o cuando soporta un prolongado período de tensión nerviosa. También sabe sobreponerse al dolor. En la historia abundan los ejemplos de hombres y mujeres, en quienes los más intensos padecimientos sirvieron para liberar las energías y los recursos acumulados en lo más hondo de su ser, probando de este modo, la calidad superior de su salud integral.

Envejecimiento y estado de ánimo

La transformación del cuerpo humano es constante. Desde el momento en que se nace hasta el de la muerte, el organismo evoluciona, y tan pronto como se alcanza la edad adulta, comienza a envejecer. Por lo tanto, en la vida se distinguen dos períodos perfectamente definidos, aunque con límites difusos. El primero, que termina alrededor de los veinticinco años, está señalado por el crecimiento, mientras que el último, se caracteriza por el avance de la decadencia.

Este proceso no se manifiesta de manera uniforme en las distintas partes del cuerpo, aunque los tejidos elásticos de la piel y de las arterias son generalmente, los primeros en envejecer. Así mismo, el desarrollo y el deterioro particular son muy variables, como también lo es la longevidad.

Los cambios orgánicos estructurales van acompañados por modificaciones en el carácter, como consecuencia del aprendizaje y la influencia del entorno. Sin embargo, se ha afirmado que el tiempo sólo ocupa un lugar secundario en la edad humana, porque la juventud y la vejez son estados del alma, puesto que se pueden encontrar demostraciones de estados vigorosos o deprimidos, en todas las edades temporales.

Las personas convencidas de que el aspecto del tejido elástico de la piel es el verdadero criterio de la edad real, se preocupan por signos externos insignificantes, cuando esa senilidad es poco importante frente a la juventud de ánimo que pueda conservarse. Por otro lado, existen personas que aparentemente, no envejecen, pues su aspecto no revela perceptiblemente el paso de los años, y da la impresión de que poseyeran el secreto de la eterna juventud. Pero ese secreto no se encuentra en ningún preparado químico, y la juventud es en ellas un estado mental, por lo que su elixir debe ser también, un estado espiritual.

Por lo que a la mente se refiere, la diferencia entre los diez y los veinte años es lógica e innegable, como el resultado de la madurez; lo mismo que desde la pubertad hasta la adultez, y luego la madurez que se alcanza con la experiencia. Sin embargo, el decaimiento del ánimo para seguir creciendo y desarrollándose, no es rigurosamente inevitable.

La capacidad para realizar adquisiciones o de aprender por la experiencia y por la práctica, es un aspecto esencial de la adaptación. Todo órgano que pierde su aptitud para adaptarse a distintas situaciones termina por decaer y cuando se pierde por completo, acaba muriendo. Por consiguiente es necesario precaverse de la facultad de adaptación en lo que se refiere a la capacidad intelectual, ya que el hombre que no consiga

adaptarse a las diferentes situaciones de la vida, no podrá ser un individuo útil a la sociedad y por el contrario se convertirá en una carga.

Aunque la facilidad para adquirir ciertas técnicas neuromusculares, después de finalizada la juventud, pueda estar seriamente limitada, se puede afirmar que en cuanto a los atributos que a la inteligencia se refiere, es posible continuar evolucionando de un modo indefinido.

Uno de los secretos para prolongar la juventud es conservar la aptitud para el trabajo, que no debe ser necesariamente una labor que produzca retribución económica, sino pura y sencillamente trabajo, que otorga toda clase de beneficios y satisfacciones, y no permite el envejecimiento mental.

Del mismo modo que es conveniente tratar de estar siempre ocupados, es necesario también procurar aprender algo nuevo. El aprender por el hecho en sí, constituye un buen trabajo en estos últimos años de la vida, desde el punto de vista del ejercicio mental.

Otra regla general para conservar el sentimiento juvenil es conservar el optimismo. Podrá decirse que esto es justamente lo que el hombre viejo, a causa de su edad, no puede hacer. Pero esto es verdad sólo a medias, porque se ignora el poder congénito y original de la mente en sí misma. Si el anciano encuentra ocupación satisfactoria y reconoce el peligro del pesimismo incipiente, podrá protegerse contra el mismo.

Se debe conceder una especial atención al consejo de no detenerse con demasiada frecuencia en el pasado, ni de limitarse a esperar la muerte. Esto es de capital importancia para la persona de edad avanzada, quien debe mirar con optimismo el futuro. Es completamente justo amar y admirar el pasado, analizarlo y aprender de él, pero no es lógico ni conveniente, vivir para el pasado, tendencia demasiado frecuente en individuos, instituciones y naciones, cuyo destino consiguiente es siempre el mismo. Al contrario, los que deseen sobrevivir satisfactoriamente, deben proyectarse hacia el futuro, pues los que permanecen en la contemplación del pasado, vegetan en el presente.

Alcanzada la etapa final, muchos de los peligros y de las excitaciones de la vida han pasado, las pasiones se han abatido, y el poder del juicio y de la crítica, se han colocado por encima de la emoción y de los impulsos, lo que favorece la aplicación práctica de la experiencia de la vida pasada.

Existen los períodos naturales de la vida, imprescindibles para el escenario donde se desarrollan las experiencias que proporcionan la enseñanza necesaria para la evolución individual y colectiva. El estudio y el análisis de sus posibilidades y dificultades, permitirá dirigir la propia vida con el objeto de obtener la mayor proporción de salud y de felicidad posibles, desde el advenimiento de la madurez hasta la terminación de una vejez razonable y honrada.

