

El manejo de las emociones y el sistema inmunológico del ser humano

The management of emotions and the human immune system

Silvia Carolina Mosquera Zambrano¹ (skmentalhealthservices@gmail.com)
(<https://orcid.org/0009-0003-3832-6700>)

Silvia Carolina Kaunas² (skmentalhealthservices@gmail.com) (<https://orcid.org/0009-0000-5355-6561>)

Resumen

Este artículo científico de investigación, nace de la experiencia práctica que, como psicólogas, poseen sus autoras, al tratar clínicamente, el manejo indebido o desordenados de algunas emociones, y, en etapa aguda de crisis emocionales y su incidencia en la salud física de las personas, actuando directamente sobre el sistema inmunológico de cada una. Se plantea entonces, como objetivo general: revisar críticamente cómo determinadas patologías emocionales en el ser humano, inciden en su sistema inmunológico. Meta que demanda la aplicación de un enfoque de investigación de índole cualitativa y de la aplicación de los métodos, analítico-sintético y el inductivo. Como resultado se obtiene la argumentación detallada de cuánto puede influir en el sistema inmunológico de las personas, emociones como la tristeza, la depresión y la ira, debilitan el sistema inmunológico y provocan enfermedades serias, sometidas por la misma razón a complicaciones. Mientras que otras, de naturaleza positiva, como la alegría, la gratitud, la esperanza fortalecen el sistema inmunológico y facilitan un organismo saludable y estable.

Palabras clave: psicología, manejo, emociones, sistema inmunológico, ser humano.

Abstract

This scientific research article is born from the practical experience that, as psychologists, its authors have, when clinically treating the improper or disordered management of some emotions, and, in the acute stage of emotional crises and their impact on the physical health of people, acting directly on the immune system of each one. It is then proposed, as a general objective: To critically review how certain emotional pathologies in humans affect their immune system. Goal that demands the application of a qualitative research approach and the application of analytical-synthetic and inductive methods. As a result, a detailed argument is obtained about how much it can influence people's immune system; emotions such as sadness, depression and anger weaken the immune system and cause serious illnesses, subject to complications

¹ Psicóloga Clínica por la Universidad de Guayaquil. Doctorando de programa de Doctorado en Psicología en la Universidad de Buenos Aires, UBA. Ecuador.

² Máster en Ciencias en Salud Mental. Licenciada en Psicología. Experta y perito forense ante la Corte de Inmigración de Nueva York. Directora Clínica de S.K. Mental Health Counseling Services, PLLC, New York, USA. Experta y perito forense ante la Corte de Inmigración de Nueva York.

for the same reason. While others, of a positive nature, such as joy, gratitude, and hope, strengthen the immune system and facilitate a healthy and stable organism.

Key words: psychology, management, emotions, immune system, human being.

Introducción

Emociones, emociones..., naturaleza del ser humano

Así es, el ser humano se caracteriza, según la teoría de la evolución, por su capacidad de raciocinio y de manejar sus emociones. Estas, van desde la tristeza, la alegría, la felicidad, la depresión, la gratitud, la preocupación, el asombro, ira, frustración, misericordia, compasión, desdén, asco, aversión, miedo, sorpresa, vergüenza, orgullo, entre otras que conforman emociones básicas. Y se agrupan en emociones positivas, negativas y ambiguas. El amor, es positivo, la ira es negativa y, la sorpresa, suele ser una emoción ambigua. Todas, están relacionadas a eventos de la vida diaria, y en un día puede pasarse fácilmente de un estado emocional a otro. Todas, influyen en el ánimo de las personas.

Según Oliveros (2018):

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación. Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos. (p.7)

Su existencia perenne en cada ser humano y las habilidades que este desarrolla en su manejo, pueden desencadenar consecuencias negativas y consecuencias positivas en el organismo. Por lo cual es preciso ahondar en su influencia en el sistema inmunológico.

A través de la técnica de investigación de la observación científica, se advierte la problemática asociada a ¿de qué manera, la existencia de patologías emocionales en el ser humano, podrán incidir en su sistema inmunológico? En este sentido, el presente artículo tiene como objetivo revisar críticamente cómo determinadas patologías emocionales en el ser humano, inciden en su sistema inmunológico.

Los métodos a emplearse son, el analítico-sintético, el que resulta en una combinación de dos métodos de naturaleza, también cualitativa y que permiten:

Descomponer un problema en diferentes partes, para investigar cada una por separado, y posteriormente, evaluar la interrelación entre ellas. Mientras que, el sintético. Es aquel que busca reconstruir un todo a partir de sus elementos; es decir, uniendo sus partes. (Reyes et al, 2022, p. 121)

Y, también, el método inductivo, que “se refiere a utilizar la lógica, para a partir de premisas particulares, extraer una conclusión general” (Reyes et al, 2022, p. 121). Todo lo que permite llevar a buen puerto las ideas aquí vertidas y sus metas.

Desarrollo

Las patologías emocionales, sus características, clases y tipos

Las patologías emocionales representan un conjunto de alteraciones psíquicas que afectan significativamente el equilibrio emocional del ser humano. Estas patologías pueden ser heredadas y adquiridas, acorde a las vivencias de las personas, a sus experiencias, pero también pueden venir predeterminadas en su información genética. En términos generales, este tipo de afecciones tiene lugar como consecuencia de una mala gestión emocional frente a lo que demanda su vida y los conflictos presentes en ella. Suele suceder que estas patologías pasan desapercibidas durante mucho tiempo, siendo confundidas con “rasgos de personalidad” o simples cambios de humor, lo que dificulta su diagnóstico, tratamiento y curación en el caso que quepa esta.

Las patologías relacionadas a las emociones, demandan también habilidades para atenderlas, como, por ejemplo, la inteligencia emocional misma. Estas, a veces pueden ser temporales, pasajeras, pero otras, pueden ser perdurables e incluso, crónicas.

A diferencia de una emoción normal, que suele ser momentánea y proporcional al estímulo que la provoca, las emociones patológicas tienden a prolongarse, a intensificarse y a volverse desadaptativas. La emoción patológica es aquella que impide un funcionamiento adecuado del individuo y no le permite adaptarse de manera efectiva a su entorno. (Oliveros, 2018, p.9)

Esto explica por qué las personas que padecen este tipo de trastornos, con mucha frecuencia, tienen episodios que dificultan su capacidad de mantener relaciones sanas, desempeñarse bien en el ámbito laboral, desarrollarse exitosamente en sus estudios y empresas, e incluso, se les dificulta tomar decisiones.

Para hablar de patologías emocionales hay que entender su clasificación o tipos. Ello depende, por ejemplo, del área afectada o el patrón de conducta predominante en cada individuo. Entre las más comunes están:

- los trastornos de ansiedad,
- los trastornos depresivos,
- los trastornos de la personalidad y,
- los trastornos psicosomáticos.

Los trastornos de ansiedad, por ejemplo, se caracterizan por un miedo excesivo y persistente que no guarda relación con el peligro real. Se diagnostica como el trastorno de pánico, la fobia social y el trastorno obsesivo compulsivo. La ansiedad, cuando es patológica, no solo afecta el estado emocional, sino también el cuerpo, provocando palpitaciones, sudoración, insomnio y otros síntomas físicos (Mayo Clinic, 2021).

Por otro lado, los trastornos depresivos se manifiestan mediante una tristeza profunda, pérdida de interés por las actividades diarias, fatiga constante y en casos graves pensamientos suicidas. La depresión no es simplemente una tristeza pasajera, sino un estado depresivo que interfiere seriamente en la vida de quien la padece. Estas condiciones pueden estar originadas por factores genéticos experiencias traumáticas o una combinación de ambos (Mayo Clinic, 2021).

También es importante hacer referencia a las patologías emocionales de tipo psicosomático, en las cuales el sufrimiento emocional se expresa mediante síntomas físicos sin una causa médica aparente. Entre ellas se encuentran algunos recurrentes y comunes como el dolor de estómago, migrañas, fatiga crónica o enfermedades dermatológicas, náuseas. De hecho, todas, pueden ser manifestaciones de un desequilibrio emocional y un cuadro depresivo.

Y es que, existen emociones reprimidas o mal gestionadas que se canalizan a través del cuerpo. Por ejemplo: ¿han visto personas que trabajan mucho con el cerebro, o bajo presión, es decir, que manejan mucho stress, como han desarrollado tics como el pestañeo constante de ojos? O, las que se comen constantemente las uñas, o las que se sacan constantemente vellos de las cejas, por solo mencionar algunos de los síntomas que obedecen a expresiones físicas que el cerebro provoca, dada la carga que tiene. Estos signos deben ser atendidos, de hecho, son una alarma que reclama atención profesional y oportuna. Todos reflejan que algo interno no está bien. La mente y el cuerpo están profundamente conectados y esta clase de patologías lo evidencia de forma clara.

Otro tipo es los trastornos de la personalidad, que constituyen un grupo más complejo:

Implican patrones de pensamiento, emoción y conducta rígidos e inadaptados. Entre ellos se encuentran el trastorno límite de la personalidad, el narcisismo patológico o el trastorno antisocial. Estas patologías suelen tener un inicio temprano, en la adolescencia o en la adultez joven, y afectan severamente las relaciones interpersonales. Los trastornos de personalidad son expresiones extremas de rasgos que todos los seres humanos poseen, pero que en estos casos se convierten en fuentes de sufrimiento y disfunción en su entorno. (Nail et al, 2019, p.9)

Definitivamente, las patologías emocionales son afecciones serias que no deben ser ignoradas ni subestimadas. Su impacto va más allá del malestar emocional, afectando el cuerpo, el comportamiento y las relaciones personales. Comprender sus características y clasificaciones es fundamental para detectarlas a tiempo y brindar a quienes las padecen el acompañamiento terapéutico adecuado. La salud mental, tal como lo promueve la Organización Mundial de la Salud, es una parte esencial de la

salud integral y el abordaje temprano de estas patologías puede marcar una gran diferencia en el bienestar de las personas.

Definición y características del sistema inmunológico humano

Como sistema que es, está conformado por muchos componentes, que juntos funcionan, al unísono o por separado. De hecho, el sistema inmunológico humano es una compleja red de células, órganos y tejidos que actúan en conjunto para defender al cuerpo frente a organismos patógenos, células tumorales y otras amenazas. Su capacidad de respuesta se basa en reconocer lo propio y lo ajeno, destruir agentes invasores y mantener el equilibrio fisiológico.

Esta función vital no opera de manera aislada, sino que está estrechamente conectada con otras dimensiones del ser humano, entre ellas, la emocional. Varias investigaciones han dado a conocer que la presencia de patologías emocionales puede afectar de forma significativa el funcionamiento del sistema inmunológico cuando la persona se encuentra en depresión el organismo en general no funciona correctamente, al estar en cuadro de depresión las defensas naturales del organismo se debilitan haciéndolo más vulnerables a enfermedades. Las emociones, en particular aquellas que son sostenidas en el tiempo y de alta carga negativa, como puede ser la tristeza profunda, la ansiedad o el miedo crónico, tienen un impacto fisiológico concreto. Estas emociones estimulan la producción de hormonas del estrés, como el cortisol, que en niveles elevados y constantes puede inhibir la función inmunológica.

Según Abbas y Lichtman (2022), “el sistema inmunológico no solo responde a infecciones, sino que está influenciado por factores neuroendocrinos y emocionales que pueden modular su actividad” (p.36). Esto conlleva a que una persona con una patología emocional no tratada puede experimentar una disminución en la eficacia de sus respuestas inmunes. Patologías emocionales como la depresión, la ansiedad generalizada o el estrés postraumático, afectan no solo la percepción del entorno y las relaciones interpersonales, sino que también alteran el equilibrio neuroquímico del cuerpo. En estos estados emocionales prolongados, se altera la comunicación entre el sistema nervioso central, el sistema endocrino y el inmunológico. Esa interacción se conoce como psiconeuroinmunología, una disciplina que estudia cómo los pensamientos, las emociones y el estado mental influyen directamente en los procesos inmunitarios.

Y, como señalan Kiecolt-Glaser y Glaser (2005) “los estados emocionales crónicos de estrés o tristeza afectan la proliferación de linfocitos, la producción de citoquinas y la capacidad del organismo para enfrentar infecciones” (p. 236)

Uno de los efectos más documentados de esta relación, es la inmunosupresión provocada por el estrés crónico:

Las personas sometidas a situaciones emocionales intensas y continuas, como el duelo no resuelto o el trauma psicológico, tienden a mostrar niveles más bajos de células natural killer (NK), encargadas de destruir células infectadas por virus o células

tumorales. También presentan una menor respuesta a las vacunas y una recuperación más lenta ante enfermedades comunes. Esto demuestra que el bienestar emocional no es un lujo, sino una necesidad biológica. El cuerpo cuando está emocionalmente herido, no puede defenderse con la misma eficacia. (Abbas y Lichtman, 2022, párr.34)

Se ha comprobado que la hostilidad, el aislamiento social y la falta de vínculos afectivos contribuyen a un deterioro progresivo del sistema inmunológico. El ser humano es un ser social y su salud emocional se construye a través del contacto, la empatía y la contención. Cuando estos elementos faltan, el cuerpo interpreta la situación como una amenaza constante, generando un estado inflamatorio crónico de bajo grado que favorece la aparición de enfermedades autoinmunes, cardiovasculares y hasta ciertos tipos de cáncer.

Es que, el sistema inmunológico y las emociones no pueden entenderse como entidades separadas. Las patologías emocionales alteran los mecanismos de defensa del cuerpo, disminuyendo su capacidad para responder ante infecciones o condiciones graves. Esta relación entre mente y cuerpo debe ser tomada en cuenta no solo en el ámbito clínico, sino también en la educación y la promoción de la salud. La prevención, el acompañamiento emocional y la salud mental integral son elementos clave para fortalecer la inmunidad y en consecuencia la calidad de vida de las personas por eso es bueno saber y reconocer cuando se está pasando por una depresión y buscar ayuda de un profesional, puesto que, sentirse así es perjudicial para la salud integral del ser humano. (Mahindru et al, 2023, p.33)

Es tan importante controlar las emociones, colocarlas en su justo lugar, manejarlas con destreza, que, puede afirmarse categóricamente que la salud física depende de la salud mental. Recuérdese aquella expresión: “Mente sana, cuerpo sano”.

Relación existente entre patologías emocionales y el sistema inmunológico del ser humano

El cuerpo humano no puede separarse de sus emociones, ya ha quedado claramente establecido que la salud física y la salud mental están profundamente relacionadas. De forma que el sistema inmunológico, como sistema encargado de defender al organismo frente a infecciones, virus, bacterias y otros agentes invasores, no es infalible y también se ve afectado por el estado emocional de una persona. En la actualidad, se han hecho varias investigaciones que las patologías emocionales, como la depresión, el estrés crónico, la ansiedad generalizada o los trastornos emocionales no resueltos, pueden afectar significativamente la respuesta inmunológica, haciendo al organismo más propenso a enfermarse.

Según Abbas y Lichtman (2022):

El sistema inmunológico está conformado por una red compleja de células, tejidos y órganos que trabajan de forma regulada para la protección del cuerpo. Su correcto funcionamiento depende de diversos factores, como, por ejemplo, el equilibrio hormonal, el estado nutricional y el bienestar psicológico. que “las emociones, a través de su

influencia sobre el sistema neuroendocrino, modulan directamente la actividad inmunológica del cuerpo humano. (p. 412)

Esto significa que el estado emocional actúa como una especie de regulador silencioso del sistema inmune. Una de las patologías emocionales más comunes en el ser humano y de forma general en la vida moderna es el estrés crónico generando una producción constante de cortisol una hormona que en exceso puede inhibir la proliferación de linfocitos, reducir la eficacia de las células natural killer (NK) y alterar la producción de citoquinas. Estas alteraciones disminuyen la capacidad del cuerpo para defenderse de infecciones, virus y enfermedades inflamatorias.

Según Alotiby (2024): “el estrés psicológico prolongado produce inmunosupresión, retrasa la cicatrización de heridas y disminuye la respuesta a las vacunas” (p.9). Las emociones negativas sostenidas como la tristeza profunda, la angustia o el miedo prolongado también presenta consecuencias en el equilibrio inmunológico. Cuando estas emociones no se procesan adecuadamente, se genera un estado inflamatorio de bajo grado que, con el tiempo, puede desencadenar enfermedades autoinmunes, trastornos cardiovasculares o incluso afectar la eficacia de tratamientos médicos.

García et al (2023), destaca que “el sistema inmune no es independiente del sistema nervioso ni del emocional; por el contrario, se comporta como un espejo que refleja el estado interior de la persona” (p. 89). Esta perspectiva reafirma la necesidad de considerar el enfoque integral de la salud, donde lo emocional y lo biológico son dos dimensiones interdependientes.

Es importante destacar que no solo las emociones negativas tienen impacto sobre el sistema inmunológico, sino también las emociones positivas. Ya se describió un impacto negativo, sin embargo, otras emociones como la alegría, la gratitud, la tranquilidad emocional y las relaciones afectivas saludables, hacen lo contrario, fortalecen las defensas del organismo. Las personas con mayor estabilidad emocional y apoyo social tienden a recuperarse más rápido de enfermedades, responden mejor a tratamientos médicos y muestran una menor incidencia de procesos inflamatorios crónicos.

La relación entre las patologías emocionales y el sistema inmunológico humano es una realidad comprobada por la ciencia. El sufrimiento emocional no solo tiene consecuencias en el ánimo, sino que compromete directamente la capacidad del cuerpo para defenderse. El fomento de la salud mental, el manejo adecuado del estrés y el desarrollo de estrategias de afrontamiento emocional no son un lujo, sino una necesidad biológica para fortalecer el sistema inmune y garantizar el bienestar integral. La salud, entendida como un equilibrio entre cuerpo, mente y entorno, debe contemplar siempre el cuidado emocional como parte esencial de la prevención y tratamiento de enfermedades.

Incidencia de algunas patologías emocionales en el sistema inmunológico del ser humano. Discusión de Resultados

Definitivamente, inciden las emociones, según su naturaleza, en el sistema inmunológico de cada ser humano. Una persona alegre y positiva, sostiene una persona sana. Pero, una persona deprimida o negativa, suele ser una persona enferma con frecuencia. Esto, porque el sistema inmunológico humano está diseñado para reconocer y eliminar elementos patógenos, reparar tejidos y mantener la homeostasis del cuerpo. No obstante, su función se ve comprometida cuando el organismo se encuentra sometido a un estado emocional fuera de lo normal.

En su libro *Inmunología celular y molecular*, los autores Abbas y Lichtman (2022) explican que “los estados emocionales prolongados como el estrés o la ansiedad influyen negativamente en la regulación inmunológica, disminuyendo la actividad de linfocitos y células natural killer” (p. 415).

Esta afirmación evidencia, cómo una condición emocional puede transformarse en un factor de riesgo biológico real.

Otra patología emocional es la depresión y ya está claro cuánto influye en el sistema inmunológico.

Las personas que se ven afectadas por este padecimiento, presentan niveles elevados de marcadores inflamatorios como la interleucina y el factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α), lo cual conlleva a un estado inflamatorio sistémico persistente. Esta inflamación crónica favorece el desarrollo de enfermedades autoinmunes, cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer. La tristeza sostenida y el sentimiento de desesperanza no solo afectan la percepción de la realidad, sino que disminuyen la respuesta inmunológica del cuerpo, abriendo la puerta a múltiples trastornos físicos. (Mi sistema Inmune, 2017).

En este sentido, la depresión no debe verse únicamente como una alteración emocional, sino como una condición integral que compromete la salud general. Así como la ansiedad generalizada.

Esta, representada por una preocupación excesiva e incontrolable sobre diversos aspectos de la vida, también genera un desgaste en los sistemas fisiológicos. La constante activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) produce desregulación en la producción de citoquinas y disminución en la eficacia de la respuesta inmune. La ansiedad prolongada altera la producción de anticuerpos y reduce la respuesta inmunitaria ante agentes externos, lo cual explica la mayor incidencia de infecciones en personas con trastornos de ansiedad. Este tipo de evidencia afirma la importancia de tratar la salud emocional como un aspecto clave de la medicina preventiva. Factores desencadenantes asociados a un nuevo episodio de uveítis anterior aguda recurrente. (Neti et al, 2021, p. 11)

Las emociones negativas y condiciones relacionadas con traumas emocionales no resueltos, como puede ser el estrés postraumático (TEPT), afectan profundamente al sistema inmune. Es el caso de las personas que han experimentado situaciones de abuso, violencia o desastres naturales y que no han recibido tratamiento adecuado, suelen presentar disfunciones inmunológicas persistentes. Frecuentemente, estas disfunciones se muestran como enfermedades psicosomáticas, trastornos inflamatorios

o enfermedades autoinmunes. En estos cuadros clínicos, el cuerpo parece expresar, a través de síntomas físicos, aquello que emocionalmente no ha podido ser procesado o expresado.

La ciencia que estudia la interacción entre el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunológico en relación con las emociones se conoce como psiconeuroinmunología, y ha permitido comprender de forma más clara, la dinámica de estos vínculos. Aquí se resalta que el organismo humano funciona como un sistema integrado, donde lo emocional y lo físico, están en constante retroalimentación. Desde este enfoque, la prevención y el tratamiento de las patologías emocionales también se convierten en una herramienta para fortalecer la inmunidad y mejorar la calidad de vida de las personas.

La comprensión moderna de la salud ya no puede dividir al cuerpo en compartimentos aislados. El enfoque biomédico tradicional, que separaba lo físico de lo emocional, ha sido superado por la evidencia científica que muestra una interdependencia funcional entre los sistemas fisiológicos y el estado psicológico del ser humano. Por tanto, cuando se habla del sistema inmunológico como protector del organismo, es necesario considerar que este no responde únicamente a infecciones o factores externos, sino que también es profundamente sensible al mundo emocional del individuo. Es un hecho que, las patologías emocionales no resueltas, especialmente aquellas que se prolongan en el tiempo, constituyen hoy uno de los factores más debilitantes para la función inmune.

Estudios recientes han demostrado que las emociones negativas como la soledad crónica, la culpa y la ira sostenida, también contribuyen a la desregulación inmunológica.

Las emociones actúan como un filtro que regula la expresión fisiológica y cuando estas son mal gestionadas o reprimidas, se genera una sobrecarga que desestabiliza el sistema inmune, afectando su capacidad defensiva. Esto hace referencia a que no solo las patologías clínicas diagnosticadas (como la ansiedad o la depresión) pueden afectar la salud inmunológica, sino también la acumulación diaria de emociones mal procesadas. (García et al, 2023, p. 24)

Un ejemplo demostrativo de esta interacción mente-cuerpo, se evidencia en pacientes con enfermedades autoinmunes como la fibromialgia o el lupus eritematoso sistémico. Muchos de estos pacientes refieren antecedentes de trauma emocional, pérdidas afectivas importantes o estrés crónico antes de la aparición de los síntomas. Aunque no se puede establecer una relación causal directa en todos los casos, sí existe una fuerte correlación estadística entre el historial emocional de los pacientes y la aparición de enfermedades inmunológicas.

El cerebro emocional tiene un papel determinante en la regulación del cuerpo, y su desequilibrio se proyecta inevitablemente sobre otros sistemas, como el endocrino y el inmunológico. Este enfoque refuerza la necesidad de un abordaje terapéutico que no

solo trate los síntomas físicos, sino también las causas emocionales que pueden estar detrás de la enfermedad. (Meneses, 2020, p. 122)

Otro ejemplo está en las personas diabéticas. Ya es conocido que hay diferentes tipos de diabetes, los más conocidos son la Diabetes Tipo I, generalmente genética y la diabetes tipo II adquirida, dado el comportamiento en cuanto a la alimentación, el entorno, el stress, etc. En ambos casos, se trata de una enfermedad crónica. Y, generalmente requiere de tratamiento medido, además de ejercicio físico y una alimentación saludable. Ante la diabetes tipo I, se emplea, en casi todos los casos, el suministro por inyección de la hormona insulina, sus dosis dependen de la actividad que se realice, de la estatura, el peso, y el régimen alimenticio que se sostenga. En el segundo caso, se requieren fármacos, casi siempre, en tabletas y es determinante la actividad física y la calidad en la nutrición.

Las emociones mal manejadas, en un paciente diabético, provocan desbalances importantes de la glucosa, que terminan alterando y debilitando su sistema inmunológico, entonces, provoca la adquisición de infecciones respiratorias, urinarias, en heridas y lesiones, entre otras, con bastante frecuencia. A su vez, estas enfermedades agudizan el descontrol de la glucemia y empeora cualquier enfermedad. Esto, sin contar o, mejor dicho, contando con que la propia descompensación de la enfermedad, es decir, los desniveles de glucemia, provocan daños en el organismo, es decir, en cada uno de los órganos internos, daños cardiovasculares, cerebrovasculares, retinopatía, neuropatías y peor, aun, insuficiencia renal. Sin embargo, el manejo adecuado de los problemas y conflictos emocionales y de las emociones así simples, ayuda a mantener los niveles de glucemia en rangos adecuados.

El fortalecimiento del sistema inmunológico no depende únicamente de medicamentos o alimentación, sino también de estado de ánimo emocional de la persona, las prácticas de autocuidado emocional y fortalecimiento del sentido de vida. La resiliencia emocional, el sentido de propósito, la gratitud y la conexión con otros seres humanos han mostrado efectos protectores sobre la salud general y en particular sobre la inmunidad. La psicología positiva y la medicina mente cuerpo han abierto nuevas posibilidades terapéuticas en este campo, que deben ser integradas tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades inmunológicas.

No se puede seguir considerando a las patologías emocionales como secundarias o ajenas al diagnóstico médico. Su incidencia sobre el sistema inmunológico es clara, profunda y sostenida. Los profesionales de la salud, los educadores y los responsables de políticas públicas deben reconocer que el cuidado emocional es, en sí mismo, una medida de protección inmunológica. Las emociones no son meras experiencias internas, son procesos fisiológicos que impactan directamente en la forma en que el cuerpo se defiende, se recupera y se adapta a su entorno. Por lo que, toda estrategia integral de salud debe partir del reconocimiento y la atención de las emociones humanas como parte esencial de la medicina del futuro.

Reconocer la interrelación entre las patologías emocionales que inciden directamente sobre la función inmunológica es fundamental para avanzar hacia una medicina más humana e integral, en la que se promueva tanto la salud física como la emocional de manera simultánea. Abordar las emociones no debe considerarse un aspecto secundario, sino una necesidad urgente para la prevención de múltiples enfermedades, incluyendo aquellas de origen inmunológico.

Conclusiones

Las circunstancias de la vida están alrededor del ser humano, de hecho, junto a él y a cada paso, existe una constante demanda de actitudes y aptitudes para enfrentarlas. Estas circunstancias influyen generando emociones, que pueden ser positivas, negativas y ambiguas. Y que, generalmente, son proporcionales a los motivos que las provocan. Según la emoción o emociones que se sientan, quedarán predeterminadas las posibles soluciones que hay que darle. El manejo indebido de las emociones puede causar patologías, tanto psicológicas, como orgánicas y físicas.

El sistema inmunológico por su parte, está conformado por células y tejidos que se encargan de repeler agresiones externas, que van contra diferentes partes del organismo humano. Al ser detectadas, este sistema emplea comportamientos que van encaminados a combatir esa agresión patológica, como en el caso de la fiebre, ante las infecciones, que constituye una respuesta del organismo para combatir las bacterias que han provocado una infección determinada. Es decir, este sistema inmunológico es un escudo protector innato en el ser humano. Pero, su estabilidad y fortaleza, depende de varios factores, que tienen que ver con reacciones inmunológicas del propio cuerpo y que dependen también de las emociones y de su manejo.

Es, precisamente, el manejo de las emociones, un punto importante para conservar en buen estado el sistema inmunológico. Y es ahí donde radica la estrecha relación entre ambos. Sin embargo, ese manejo de las emociones de forma adecuada no es intrínseco al ser humano, solo por su condición de ser humano, sino que, depende de otros factores como la educación emocional, la retroalimentación de las experiencias vividas y las habilidades psicológicas adquiridas. Así que dependen bastante, del entorno social. Un manejo inadecuado de las emociones y de las crisis emocionales, impacta directamente en el sistema inmunológico.

Un manejo inadecuado de las emociones y de las crisis emocionales, sobre todo, aquellas que son emociones negativas, como la ira, la envidia, la frustración, el desdén, la aversión, la vergüenza, entre otras de la misma naturaleza, lograr debilitar tanto el sistema inmunológico, hasta el punto de debilitarlo y provocar enfermedades, o de generar serias complicaciones en enfermedades ya preexistentes. Por ende, es preciso contar con la asistencia técnica y profesional adecuada, así como, con redes de apoyo que permitan adquirir habilidades y competencias para manejar adecuadamente, las emociones. No obstante, todo depende mucho de la actitud de cada individuo ante la vida, pues los estudios científicos demuestran que, las emociones positivas, generan un estado de salud, estabilidad, y hasta éxito.

Referencias bibliográficas

- Abbas, A. y Lichtman, A. (2022). *Inmunología celular y molecular*. https://books.google.com.ec/books/about/Inmunolog%C3%ADa celular y molecular.html?id=l0hkEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Alotiby, A. (2024). *Inmunología del stress*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11546738/>
- García, V., Orjuela, L. y Muñoz, A. (2023). *Las Emociones en la Salud Integral: Un Análisis desde la Psiconeuroinmunología, la Psicología de las Emociones y lo Biopsicosocial*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH Psicología 2023. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/54713/aemunozci.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Glaser, R. y Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Disfunción inmune inducida por el estrés: implicaciones para la salud, *Nat. Rev. Immunol.* 5, 243-251. <https://doi.org/10.1038/nri1571>
- Mahindru, A., Patil, P. y Agrawal, V. (2023). Papel de la actividad física en la salud mental y el bienestar: una revisión. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://www.institutolala.com.mx/wp-content/uploads/2024/05/cureus-0015-00000033475.pdf>
- Mayo Clinic (2021). *Trastorno de la ansiedad social*. Foba Social. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561#:~:text=S%C3%ADntomas%20emocionales%20y%20conductuales,negativa%20en%20una%20situaci%C3%B3n%20social>
- Meneses, N. (2020). Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama, de Francisco Mora Teruel. *Revistas Perfiles educativos*, 41(165). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982019000300210
- Mi sistema inmune (3 de marzo de 2017). *Factor de necrosis tumoral alfa, necesidad de equilibrio*. <https://www.misistemainmune.es/inmunologia/factor-de-necrosis-tumoral-alfa-necesidad-de-equilibrio>
- Nail, O., Valdivia, J., Rojas, D. y Monereo, C. (2019). Las emociones surgidas ante un incidente crítico en el ámbito del liderazgo eficaz: estudio comparativo entre directivos noveles y expertos. *Revista Calidad de Educación*, (51). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000200281

- Neti, N., Pimsri, A., Boonsopon, S., Tesavibul, N. y Choopong, P. (9 de junio de 2021), Factores desencadenantes asociados a un nuevo episodio de uveítis anterior aguda recurrente. *Sci Rep.* 11(1), 12156. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-91701-6>
- Reyes, I. Guerra, E., Ciriaco, N. y Corimayhua, O. (2022), Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, (2). <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/issue/view/51>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93). Universidad Pedagógica Experimental Libertador. <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores: Los autores participaron de conjunto en la búsqueda y análisis de la información para el artículo, así como en su diseño y redacción.