

Vivir con gratitud podría ser la clave para una esperanza de vida más larga entre los séniors.

“Investigaciones previas han demostrado una asociación entre la gratitud y un menor riesgo de angustia y mayor bienestar socioemocional. Sin embargo, su asociación con la salud física era menos conocida. Nuestro trabajo proporciona la primera evidencia empírica sobre este tema: sugiere que experimentar el sentimiento de agradecimiento, ya sea hacia otras personas, las circunstancias o entidades intangibles como la naturaleza o Dios, puede aumentar la longevidad entre los adultos mayores”, dice a “El Mercurio” Ying Chen, del Centro de Salud y Felicidad de la Escuela de Salud Pública de la U. de Harvard.

La investigadora lidera un estudio —publicado recientemente en JAMA Psychiatry— que utilizó datos del Nurses’ Health Study de EE.UU. para evaluar los niveles de gratitud y mortalidad de 49.275 enfermeras mayores de 60 años.

En 2016, las participantes (cuya edad promedio era de 79 años) completaron un cuestionario de gratitud en el que asignaban puntajes para expresar su acuerdo o desacuerdo con afirmaciones como “Tengo muchas cosas en la vida por las que estar agradecida”. Los científicos realizaron un seguimiento en 2019 para identificar las muertes entre la población del estudio, registrando la mortalidad por todas las causas, entre las que se incluyeron enfermedades cardiovasculares, respiratorias y neurodegenerativas, cáncer, infecciones y lesiones. Así, encontraron que las participantes cuyos puntajes en el cuestionario estaban en el tercil más alto tenían un riesgo 9% menor de mortalidad por todas las causas durante los siguientes cuatro años, en comparación con aquellas que obtuvieron puntajes en el tercil más bajo.

“La gratitud pareció ser protectora contra todas las causas específicas de mortalidad estudiadas, siendo más significativa contra las enfermedades cardiovasculares”, asegura Chen.

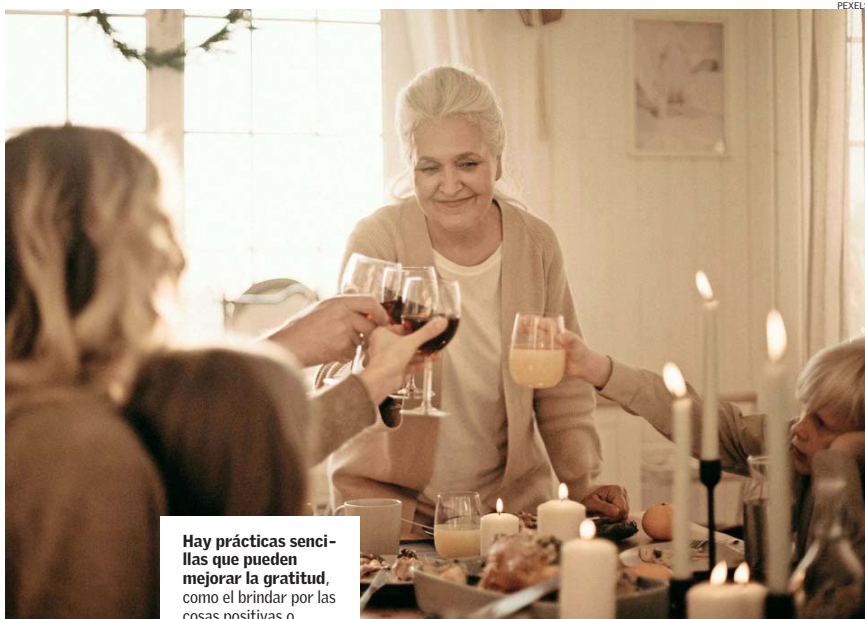
Y precisa: “Si bien no examinamos los mecanismos subyacentes a la asociación entre gratitud y mortalidad, trabajos previos han propuesto que esta podría influir en la salud de manera directa al mejorar el funcionamiento biológico restaurativo y al fomentar estilos de vida saludables. Y de manera indirecta, al reducir el riesgo de enfermedades mentales, aumentar el apoyo social, promover la sociabilidad y fomentar estrategias de afrontamiento adaptativas”.

Estudio de Harvard incluyó cerca de 50 mil mujeres séniors:

Experimentar gratitud puede ayudar a las personas mayores a vivir más tiempo

Valorar y agradecer de manera frecuente protege contra todas las causas específicas de mortalidad estudiadas, sobre todo las enfermedades cardiovasculares, concluyó la investigación. Tener esta actitud podría disminuir las afecciones de salud mental y fomentar una vida saludable, entre otros beneficios que aportan a la longevidad.

Constanza Menares



Hay prácticas sencillas que pueden mejorar la gratitud, como el brindar por las cosas positivas o escribir en un diario tres motivos por los que se está agradecido hoy, explica Ying Chen, autora principal de la investigación.

Desafío multidimensional

“Quienes manifiestan gratitud habitualmente son personas más optimistas, que tienden a reconocer las circunstancias positivas y las disfrutan o aprovechan. Si esto influye en el ánimo, probablemente tengan menos estrés o depresión y eso tiene un impacto en la

salud. Menos estrés implica un mejor estado inmunológico, mejores condiciones metabólicas y mejores condiciones cognitivas, por ejemplo”, explica sobre los resultados Rafael Jara, geriatra integrante de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile.

Y añade que “la práctica de la gratitud se puede enseñar y estimular en personas mayores, idealmente con apoyo psicológico”.

Aprovechar instancias como reuniones familiares y los brindis para enumerar los motivos por los que se está agradecido, así como mantener un diario donde se escriban tres cosas por las que dar gracias hoy son algunas sugerencias para practicar la gratitud en casa.

Pamela Valenzuela, académica de la Escuela de Medicina de la U. Andrés Bello y jefa del Servicio de Geriatria del Hospital El Carmen, puntualiza que “la gratitud es una reacción interna hacia el entorno, es por esto que fomentarla es un desafío multidimensional. Si bien es cierto que la gratitud se inicia desde lo afectivo y espiritual y se nutre del hogar y la red de apoyo, se amplifica si el entorno social se optimiza. En esta línea, no se puede fomentar la gratitud si no se apunta hacia más inversión y mejoras en tópicos que afectan a las personas mayores en el país, como la salud mental, las pensiones, la facilitación del acompañamiento familiar, la creación de más centros diurnos y construir una ciudad con una visión facilitadora para su movilidad”.

“Fomentar la gratitud, más allá de hacer campañas del estilo ‘piensa positivo’, debería basarse también en elementos concretos y sencillos que potencien la independencia de las personas mayores y fomenten su funcionalidad”, añade Cristina Meneses, geriatra de la Clínica Indisa.

Y continúa: “La gratitud está muy de la mano con cómo está la salud física y el bienestar general de la persona. Si hay patologías de base que puedan estar generando sensaciones de desesperanza, tristeza o injusticia con la vida, como la depresión, eso claramente afectará la gratitud y el bienestar de la persona”.

Chen advierte que si bien esta investigación es pionera entre la relación de gratitud y longevidad entre séniors, “los hallazgos deberán replicarse con muestras más representativas, ya que en este estudio eran solamente mujeres y todas enfermeras. Se necesitan más estudios sobre si, cómo y para quién, la gratitud puede mejorar la salud y el bienestar. A medida que se acumulen evidencias, tendremos una mejor comprensión de cómo practicar eficazmente este sentimiento para mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores”.