

ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A LA EM?

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad en la que se inflama el cerebro y la médula espinal, lo que daña la vaina de mielina de los tejidos nerviosos. Sabemos cómo puede afectar esa inflamación al cerebro y los síntomas que puede tener el paciente, pero se desconocen las causas exactas por las que se produce la citada inflamación. La EM pertenece al grupo de las enfermedades autoinmunes, ya que es el sistema inmunitario el que, además de atacar a los patógenos, se confunde y comienza a atacar al tejido nervioso. ¿Por qué os cuento todo esto? Pues bien, aunque sería demasiado simplista decir que el estrés afecta al buen funcionamiento del sistema inmune, lo cierto es que existen numerosas investigaciones que lo hacen. No sería tanto como decir que el estrés puede ser el causante de una enfermedad autoinmune, pero sí que este podría afectar negativamente a la misma.

Es bueno conocer que cada vez hay más evidencias científicas que demuestran la asociación entre el estrés y la evolución de la EM. Se ha observado, por ejemplo, que un acontecimiento vital vivido como muy estresante (una relación de pareja tortuosa, una gran carga de trabajo, dificultades económicas serias, etc.) puede aumentar la probabilidad de que aparezcan nuevas lesiones a nivel cerebral. De hecho, existen investigaciones que indican que un afrontamiento más adaptativo modera el efecto del estrés como potenciador de la evolución negativa de la EM.



“

Cada vez hay más evidencias científicas que demuestran la **asociación entre el estrés y la evolución de la EM**

”

A continuación os comento los resultados de un estudio realizado por David C. Mohr (Director del Centro de Tecnología e intervención de la Universidad Northwestern en EE. UU. y profesor del departamento de Medicina Preventiva) y otros colaboradores. El estudio consistió en seleccionar a 121 pacientes con manifestaciones recurrentes de EM, de los cuales se designaron al azar una parte para recibir Terapia de Manejo del Estrés específica para EM y dejando la otra parte en una lista de espera. Después de 16 sesiones de tratamiento individual durante 24 semanas y de 24 semanas posteriores de seguimiento, comprobaron que los pacientes que asistieron al Tratamiento en Gestión del Estrés tuvieron una menor afectación cerebral según lo observado mediante Resonancia Magnética que aquellos que no recibieron el Tratamiento en Gestión del Estrés. Estos resultados sugieren que el entrenamiento en la gestión y manejo del estrés es útil para reducir el desarrollo de lesiones cerebrales en pacientes de EM.

¿Interesante, verdad? Artículos como este, reflejan la importancia real de tratar de reducir el estrés o, al menos, de aprender a manejarlo cuando aparezca. Esto no significa que manejar el estrés sea un remedio para la EM, ni siquiera una garantía para conseguir que ésta avance, pero lo que si te puedo asegurar que es que incluir el manejo del estrés dentro de un tratamiento médico adecuado tiene muchas probabilidades de ayudarte.