Existe estrecha relación y comunicación entre inmunidad y psiquismo

BENEFICIOS PSICONEUROINMUNOLÓGICOS DE UNA BUENA RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE

En el presente artículo se propone que una buena relación médico-paciente produce efectos psiconeuroinmunológicos que ejercen influencia en la eficacia terapéutica y en la salud del paciente. Asimismo se plantea que el médico puede por sí mismo ser una medicina y un factor antiestrés.

Conexión psico-neuro- inmunológica

En los últimos años ha quedado demostrado que el sistema inmune y el sistema nervioso se regulan mutuamente y comparten un lenguaje bioquímico en el cual las neuronas, células gliales y células inmunes se comunican entre sí mediante neuropéptidos y citoquinas.

Asimismo el sistema inmune confronta en un continuo de tiempo la imagen interna de la identidad biológica o "realidad de pertenencia" de la persona, utilizando para ello receptores de los marcadores de identidad o antígenos de histocompatibilidad propios, que se encuentran presentes en la membrana de las células del organismo, reconociendo como un todo al "yo biológico".

Cuando esta identidad biológica es "amenazada" por la presencia de antígenos extraños provenientes de microorganismos patógenos, células modificadas o provenientes de un transplante heterólogo, el sistema inmune activa los medios destinados a eliminar la presencia de estos antígenos.

Las células inmunes responden a las señales neuroquímicas provenientes del sistema nervioso; por ejemplo se han encontrado sinapsis neuroinmunes entre fibras nerviosas y macrófagos en el bazo, también a nivel del timo y ganglios linfáticos, mastocitos en la piel y células madres de médula ósea.

Cuando se realiza denervación química se produce disregulación y alteraciones en la

inmunidad. Existe también lateralización interhemisférica en el cerebro respecto a la inmunidad, el hemisferio izquierdo promueve la inmunidad mientras que el derecho la inhibe, lesiones en áreas cerebrales así como de núcleos corticales y subcorticales como el hipotálamo producen alteraciones en la respuesta inmunológica.

El cerebro recibe señales aferentes del sistema inmune, principalmente a través de la información proveniente del nervio neumogástrico cuyos terminales nerviosos a nivel esplácnico son estimulados por las citoquinas, de este modo existe en el sistema nervioso "un mapa" de la inmunidad, áreas cerebrales especializadas en integrar la actividad inmunológica.

Actividad superior

Por otro lado el sistema del psiquismo genera también una imagen de identidad, el "yo psíquico" y la conciencia del ser y estar "aquí y ahora", así como la conciencia de la temporalidad.

Todos nuestros pensamientos, emociones y conductas están en relación con esta imagen de identidad psíquica, la cual cuando es amenazada provoca respuestas destinadas a eliminar, atenuar o modificar la amenaza, cambiar la percepción sobre ella o simplemente evitarla; son las respuestas de afrontamiento a las situaciones estresantes de la vida.

El psiquismo es producto de la actividad superior del sistema nervioso central, de la actividad como "un todo" de las áreas de asociación del cerebro, así como de los núcleos corticales y subcorticales. Este holismo cerebral integra a su propia actividad la información de los contextos ambientales externos (sociedad, cultura, vivencias personales), e internos del sujeto (medio interno, antígenos).

Unidad mente-cuerpo

Tanto psiquismo como inmunidad integran su actividad en el cerebro; allí se produce la fusión de la identidad psíquica y biológica en una identidad psicobiológica.

Desde este punto de vista hablar de "lo psicológico en medicina" o "lo médico en psicología" no tiene mucho sentido, puesto que se trata de una división artificial proveniente del pensamiento dualista cartesiano de mente y cuerpo divididos, que ha dado origen a disciplinas que estudian la mente y la conducta, como la psicología, y disciplinas

que estudian el cuerpo, como la medicina.

Esta visión fragmentaria y artificial de lo que es el hombre se ha trasladado hasta hoy en la formación de los profesionales de la psicología y medicina. Con el advenimiento de la Psiconeuroinmunología es posible iniciar un camino interdisciplinario de atención a la integración de la unidad mente-cuerpo que es el hombre.

Hasta aquí han sido puestas de relieve las evidencias científicas que demuestran la estrecha relación y comunicación que existe entre la inmunidad y el psiquismo. Esta integración psicoinmunológica es representativa de la integración mayor que es la unidad mente-cuerpo; así pues podríamos mencionar la integración psicoendócrina, psicocardiovascular, psicodermatológica, psicoentérica, etc.

La unidad mente-cuerpo utiliza el lenguaje de los péptidos para comunicarse. Por ejemplo el péptido cardiaco, factor natriurético auricular, actúa no solamente en el sistema cardiovascular y el riñón, sino también en el cerebro, sistema inmune y sistema endocrino.

El problema de cómo denominar a la integración mente-cuerpo subsiste hasta hoy, ya que si a lo psico se le continúan agregando nombres de los sistemas, el nombre final será interminable. Propuestas como biocognición o bioinformación están en la búsqueda de consenso.

Dr. Jorge L. Santiago Gómez

Coordinador de la Especialización en Psiconeuroinmunología

Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

El médico como medicina y factor antiestrés

El tema es que existe un desfase entre los conocimientos adquiridos sobre la integración mente-cuerpo y la práctica médica actual, donde la biomedicina con sus grandes logros tecnológicos ha descuidado lo que ya conocían intuitivamente los médicos antiguos acerca del papel curativo de la relación médico-paciente, del interesarse por la persona, del contacto humano cálido y sincero.

Hoy subsiste una visión mecanicista del ser humano al cual hay que "reparar", donde en la mayoría de los casos la atención se orienta al síntoma según la especialidad y se trata a la enfermedad de la persona y no a la persona que tiene la enfermedad.

Si bien va a llevar un tiempo incorporar los conocimientos de la Psiconeuroinmunología a la formación de los futuros médicos y psicólogos, el campo de la medicina puede comenzar a verse beneficiado con un cambio de actitud y un retorno al humanismo en la atención de la persona. El punto de partida puede ser precisamente un cambio de actitud en la relación médico-paciente por los beneficios psiconeuroinmunológicos que ésta puede producir.

Factores como el amor, el optimismo, la esperanza, el efecto placebo, el buen humor, la risa, el soporte social y el altruismo, han sido estudiados en sus correlatos inmunológicos y fisiológicos, encontrándose que la actividad de las células T, B y NK mejora en relación a los valores basales, aumenta la IgA, disminuye la activación simpática, así como la presión arterial y la viscosidad de la sangre, disminuye el cortisol y mejoran otros parámetros indicadores de salud.

Así también se han estudiado las modificaciones inmunológicas y fisiológicas que producen los pensamientos y emociones negativos, como los estilos de pensamiento pesimista, la desesperanza, baja autoestima, ansiedad, cólera, depresión, estrés crónico, los cuales en todos los casos presentan valores alejados de los parámetros relacionados a la salud.

Encuentro

La pregunta que cabe es: ¿Puede la relación médico-paciente ser terapéutica por sí misma?

En la relación médico-paciente se produce un encuentro casi "mágico" entre dos personas; por un lado autoridad y por el otro receptividad y sumisión. Todo lo que trasmita emocionalmente, diga o haga el médico en este contexto va a producir una impronta no solamente en la memoria del paciente sino también en su sistema psiconeuroinmunoendócrino que va a influir en la respuesta de su organismo al tratamiento y en consecuencia en su recuperación y en el tiempo que ésta demande.

Una relación médico-paciente empática y con calidez humana, con información, respeto por las creencias, con examen físico, ocuparse por la persona y sus vivencias, cosas tan sencillas como un saludo y una despedida cordiales producirán confianza en el tratamiento y en la recuperación, disminuirán los niveles de ansiedad y estrés, se sumará el efecto placebo al farmacológico de la medicina suministrada; todos los cuales activarán procesos psiconeuroinmunológicos que favorecen la salud.

Aquí el médico es la mejor medicina. Más aún, en el largo plazo estos pacientes disminuirán la cantidad de consultas hospitalarias, todo ello con ahorro económico para la institución.

Por el contrario la relación médico-paciente con trato indiferente, frío y distante, sin información, casi hostil, producirá desconfianza en el tratamiento (efecto nocebo), ansiedad (por la desinformación), cólera (por el trato recibido), pensamientos y emociones negativos que perjudican su recuperación.

Estos pacientes van a convertirse en asiduos concurrentes a los servicios de consulta externa en busca de satisfacción a sus demandas de salud. Asimismo presentarán mayor cantidad de sintomatología del estrés que los harán consultar a distintas especialidades con incremento de los gastos para la institución de salud.

Es decir que a igual caso clínico y tratamiento farmacológico, la diferencia para una mejor recuperación está en la buena relación médico-paciente por los efectos psiconeuroinmunológicos que ésta produce.

El reto planteado a los profesionales de la medicina está en cambiar la actitud respecto a la relación médico-paciente y no sólo verla como un modo de satisfacer al "usuario" y que disminuyan las demandas de mala praxis, sino también como un modo ético de ejercer la medicina y sobre todo por los beneficios psiconeuroinmunológicos que se obtendrán.