

¿ES LA FELICIDAD FUENTE DE BUENA SALUD?



Contra lo que puede parecer la respuesta a la pregunta planteada en el título es: NO. La felicidad no es garantía de una mejor salud, al menos estadísticamente hablando. La revista médica británica *The Lancet* ha publicado el miércoles 9 de diciembre (2015) un trabajo titulado [The prospective UK Million Women Study](#). El análisis concluye que la felicidad no mejora el estado de salud general ni aumenta la supervivencia. Para llegar a estas aseveraciones los investigadores siguieron a un millón de mujeres adultas de mediana edad a lo largo de una década.

Richard Peto (el de la “[paradoja de Peto](#)”), profesor de estadística médica y epidemiología en la Universidad de *Oxford* (Reino Unido) declaró que el hallazgo parece una buena noticia para la gente permanentemente malhumorada. Tal vez estemos ante otra “paradoja de Peto” porque contraviene la creencia generalizada de que el estrés y la infelicidad predisponen al desarrollo de enfermedades.

El estudio reclutó a mujeres con edades comprendidas entre 50 y 69 años. Se llevó a cabo un registro de mortalidad y morbilidad (hospitalizaciones). Las participantes debían responder a un extenso cuestionario, incluyendo preguntas sobre su autopercepción del grado de felicidad, relajación, estrés, junto a otras cuestiones menos subjetivas, relacionadas con parámetros de salud que abarcaban desde hipertensión, asma, artritis, ansiedad o depresión.

Tras el análisis estadístico de los datos recopilados, no se observó relación estadística entre la mortalidad y el grado de infelicidad y estrés. El estudio solo incluyó mujeres. No se ha demostrado si las conclusiones se pueden extrapolar a los hombres.

La información más valiosa provino de un subgrupo de mujeres – alrededor de medio millón- con buen estado de salud al comienzo del estudio.

Una “minoría significativa” de este medio millón de mujeres sanas declaró sentirse estresada o infeliz. Los índices de mortalidad no fueron más elevados en relación a otras que se declararon generalmente felices.

Estos hallazgos contradicen a otros estudios anteriores, y de la creencia general, según la que existe una relación inequívoca entre estrés y mortalidad.

La infelicidad puede, no obstante, conducir a conductas peligrosas (abuso de alcohol u otras sustancias, conductas arriesgadas e incluso tendencias suicidas).

Los aspectos débiles del estudio tienen que ver con el hecho de que se enjuician criterios subjetivos (la valoración personal de un concepto tan ambiguo como la felicidad). Se ha querido disminuir esta variabilidad mediante la inclusión de un elevado número de participantes.

Otras críticas del estudio proceden de que el concepto de de felicidad es “demasiado blando” desde un punto de vista estadístico.

Tal vez este estudio, y otros, confirman la cínica máxima según la que “existen tres formas de mentir: mentir bien, mentir mal o hacer estadísticas”.

Zaragoza, a 14 de diciembre de 2015

Dr. José Manuel López Tricas
Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria
Farmacia Las Fuentes
Florentino Ballesteros, 11-13
50002 Zaragoza