

Es importante definir este perfil cuando se es joven:

# Los rasgos de personalidad serían claves para evitar enfermedades

Si cierta característica es muy marcada o muy débil, eso permite predecir una mejor o peor salud.

SEBASTIÁN URBINA

Es sabido que por lo general las enfermedades comienzan a afectar a las personas en la mitad de sus vidas. Así, la diabetes, la hipertensión o los problemas cardíacos surgen en la edad adulta, pero la ciencia demuestra que todas ellas han comenzado muchos años antes de que aparezcan sus síntomas.

Un estudio revela ahora que evaluar la personalidad del paciente cuando es joven puede ser tan útil para predecir sus problemas de salud futuros como lo son la historia familiar, los hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol, o el sobrepeso.

Para esto, investigadores de las universidades de Duke y de Illinois, en Estados Unidos, y de Otago, en Nueva Zelanda, estudiaron a mil personas nacidas entre abril de 1972 y marzo de 1973. En ellas se evaluaron cinco rasgos de personalidad cuando tenían 26 años, viendo cómo se relacionaban con su estado de salud a los 38 años.

Las cualidades medidas fueron extraversión, apertura a la experiencia, responsabilidad, amabilidad y neuroticismo o sobrepreocupación. Lo destacado es que el test lo respondió un familiar del joven o un miembro del equipo de salud que lo atendía, como un auxiliar o una enfermera.

Así se vio, por ejemplo, que quie-



VICTOR ABAJCA LIZANA

nes tienen un alto puntaje en apertura a la experiencia y en responsabilidad, tienen mejor salud. Los que tienen bajo puntaje en esos ítems tienen problemas de sobrepeso, colesterol alto, hipertensión y proble-

mas en las encías.

Sorpresa causó ver que los neuróticos tenían buena salud, incluso cuando se sentían enfermos. Por último, los autores creen que la extraversión y la amabilidad, mediante

la creación de redes sociales, facilitarían la longevidad.

“Nuestra investigación demuestra que si un médico conoce la personalidad de su paciente puede diseñar un plan de cuidado preventivo que resultará en una vida más saludable”, dice el doctor Salomón Israel, del Centro Médico de la U. de Duke.

Por esto, su propuesta es incluir en la ficha clínica estos rasgos, lo que ayudaría al médico a educar y a prevenir futuros problemas.

## Gran aporte

Para el doctor en psicobiología Jaime Silva, director del Laboratorio de Neurociencia de la U. del Desarrollo, “lo original de este trabajo es que no es el paciente el que contesta el test, y siendo un familiar o alguien del personal de salud el que lo hace; igual tiene un valor predictivo en su salud”.

Según explica, esta “es una variable simple y económica que permite predecir un amplio rango de problemas de salud que afectarán a la persona cuando tenga más edad”.

La psicóloga de la Clínica Bicentenario Carolina Cabezas cree que esta herramienta ayudaría a “educar a los pacientes cuando aún están sanos y poder entregarles herramientas de autocuidado. Así no se tiene que tratar la enfermedad, ya que el gran problema es que después muchos de ellos no cumplen con el tratamiento”.

Según el psicólogo Raúl Carvajal, de Clínica Santa María, el trabajo apunta a una medicina personalizada de verdad, “que integra lo físico y lo psicológico y permite hacer prevención, algo que es más barato para el sistema de salud”.

