

● Procesos estresantes

NO SE DIVORCIE, SU SALUD EMPEORARÁ

• Los viudos o divorciados tienen más riesgo de sufrir diabetes o depresión

Casarse, divorciarse o enviudar son situaciones que a cualquier persona le cambian la vida. Y de manera más profunda de lo que podríamos creer. O eso se desprende de un estudio que afirma que las personas casadas gozan de un mejor estado de salud que las viudas o divorciadas.

El trabajo, publicado en 'Journal of Health and Social Behavior', da a conocer varios resultados, que se suman a las diferentes investigaciones que a lo largo de los años han investigado sobre la relación entre la longevidad y el estado civil.

Para llevar a cabo la investigación, se han analizado los antecedentes de más de 8.500 personas, de entre 50 y 60 años, y se ha estudiado la relación entre su vida sentimental y su historial médico. Las personas que han estado divorciadas en, al menos, una ocasión, sufren una peor salud durante gran parte de su vida. También influye el tiempo que pasa entre un matrimonio y otro, puesto que es proporcional: a más tiempo, mayores repercusiones negativas en la salud.

La gente separada o viuda tiene un 20% más de posibilidades de sufrir enfermedades crónicas como diabetes, cáncer, o problemas cardiovasculares. Además, tienen una movilidad más limitada, al igual que las personas que nunca han pasado por el altar. Estos últimos padecen un 13% más de síntomas depresivos que los casados.

Todos estos datos dependen, claro está, de lo placentero que sea el matrimonio, pues una relación marcada por la tirantez también debilita la salud.

Según asegura Antoni Trilla, jefe del Servicio de Medicina Preventiva y Epidemiología



Volver a casarse por segunda vez retrasa los efectos de determinantes enfermedades

del Hospital Clínic de Barcelona, había antecedentes que apuntaban a que "cierta estabilidad matrimonial contribuye a una mejor salud". Además, añade que en los últimos años se han venido publicando estudios mucho más "contundentes" que refuerzan esta tesis.

Tal y como se explica en el artículo, volver a casar tras un divorcio tampoco es la solución, puesto que la salud se ve perjudicada de todos modos, aunque retrasa la aparición de síntomas de enfermedades crónicas. Además, en este caso no se suelen percibir indicios de depresión. Se han hallado evidencias de que los beneficios en la salud cuando

alguien vuelve a pasar por la vicaría no son tan extensos como los que se dan en la primera boda.

DIVORCIO EQUIVALE A ESTRÉS

Una de las autoras del estudio, la doctora Linda J. Waite, de la Universidad de Chicago (EEUU), afirma que algunas enfermedades como la depresión suelen aparecer de manera rápida y contundente debido a cambios repentinos que se pueden producir en la vida de una persona. De ahí, pues, que vayan asociadas frecuentemente a rupturas sentimentales. La diabetes, o las enfermedades del cora-

zón, en cambio, van desarrollándose de manera lenta, durante un período sustancial de tiempo.

La viudez y el divorcio suelen ser siempre traumáticos y, por ello, asegura Trilla, acaban desembocando en procesos de estrés, lo cual deteriora inevitablemente la salud. En el caso de ancianos que enviudan, afirma que se dan bastantes casos en los que el cónyuge que sobrevive se deteriora rápidamente, y en ocasiones se pierde el interés por seguir viviendo.

Otra de las razones que se dan para explicar este fenómeno es la situación de equilibrio que suele vivir la persona casada, tanto a nivel emocional, como social y financiero. Pero ¿esta estabilidad es causa de una buena salud, o su consecuencia? Es lo que se pregunta el doctor Trilla, quien plantea la hipótesis inversa: que tener un nivel óptimo de salud haga tender a buscar una vida más estable.

ESTUDIOS ANTERIORES

No es la primera vez que se establecen vínculos entre la salud y la vida sentimental de las personas. En 1996, un estudio afirmaba que, al divorciarse, los hombres aumentaban sus posibilidades de morir, independientemente de cual fuera la causa de la ruptura de su matrimonio.

En cuanto a la salud mental, en 2000, otra publicación sostenía que las personas viudas o divorciadas, generalmente, presentan una peor salud mental que las que siguen casadas. Otra investigación trató la relación con la duración de los matrimonios y concluyó que influía incluso más que la edad, cuando se trataba de relaciones largas que terminaban.