Mal para dos

ENRIQUE GOLDBARD

El desplazamiento de las enfermedades agudas por las crónicas en las estadísticas de mortalidad de las sociedades industrializadas se ha percibido generalmente como una situación asociada al desarrollo y con las condicionantes demográficas. El hecho de que el cáncer, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares se encuentren en la cúspide de la atención médica ha conducido, entre otras cosas, a una desmesurada tecnificación de la medicina y por lo tanto al encarecimiento de la misma, al agotamiento de los servicios nacionales de salud, a constantes "ajustes" en las tasas de las compañías de seguros, al manejo discrecional de las prestaciones médicas por empleadores públicos o privados, etc. Sin embargo, poco se habla de las enfermedades crónicas en el contexto de las relaciones de pareja. Apenas en años recientes investigadores y clínicos han empezado a examinar seriamente este problema.

Existe evidencia epidemiológica que demuestra de algún modo que estar casado protege contra ciertos males crónicos. Las parejas casadas tienden a tener tasas más bajas de mortalidad y más altas de supervivencia una vez que se ha diagnosticado algún padecimiento crónico. Los casados muestran más apego a los regímenes de tratamiento y los separados o divorciados experimentan una baja de eficiencia del sistema inmune si se comparan con sus contrapartes en unión conyugal. Aún así, valdrá la pena mencionar que si bien estos hallazgos están sustentados por investigación seria, no nos atreveríamos a recomendar el matrimonio como estrategia para conferir protección contra las enfermedades crónicas.

Podría suceder que el conflicto en una pareja afecte adversamente la salud al restringir la capacidad de buscar ayuda o que los individuos no casados se encuentren ante un riesgo mayor de desarrollar padecimientos crónicos simplemente porque han limitado sus contactos sociales y pasen por etapas crecientes de soledad.

Algunos investigadores han sugerido que las consecuencias negativas de las relaciones en crisis sobrepasan en importancia a los efectos positivos de las relaciones armoniosas. De hecho, Weissman y cols. (1987) encontraron índices de depresión tres veces más altos en personas solteras que en "individuos felizmente casados", mientras que las posibilidades de encontrarse deprimido son 25 veces mayores en quienes atraviesan por etapas de insatisfacción matrimonial y aunque este estudio examina la depresión en particular, podría tener alguna relevancia para los casos de males físicos.

La forma en que interactúan los miembros de una pareja ha sido también asociada a la presencia y evolución de la enfermedad crónica. Las interrelaciones hostiles y expresiones faciales desdeñosas se han ligado con un buen número de problemas de salud; se sabe que las críticas de compañeros íntimos afectan adversamente el desarrollo de algunas condiciones de salud y la capacidad de luchar contra males crónicos, además de que se sospecha originan decrementos en la función de los sistemas inmune y endocrino. El conflicto y la crítica intrafamiliar constituyen importantes factores de riesgo para el desenlace de diversos padecimientos.

En el contexto de la pareja, un buen número de trabajos de investigación muestra que tener un compañero(a) comprensivo se vincula con disminución en el consumo de analgésicos, menor incidencia de rehospitalización, una mejor recuperación de cirugía, así como con un incremento en la capacidad de lidiar con males crónicos.

De la misma manera que las relaciones íntimas actúan sobre el desarrollo de las enfermedades crónicas, éstas pueden a su vez, afectar dichas relaciones de diferentes maneras.

Se ha revelado en diferentes trabajos que los padecimientos físicos pueden ya sea aumentar, disminuir o no alterar el disfrute de pareja. El resultado aparentemente contradictorio de estos estudios no lo es tanto a la luz de la enorme cantidad de variables presentes en las relaciones de pareja. El hecho de que la calidad de la relación pudiera mejorar ante la presencia de un padecimiento crónico, es sin embargo, un hallazgo que merece especial consideración. Una enfermedad se estima típicamente como un acontecimiento negativo en la vida de cualquier individuo, así debería ser también en lo que se refiere a la interacción con la pareja: el dolor crónico limita severamente el tipo de actividades en las que participa un matrimonio; enfermedades degenerativas, como la esclerosis múltiple, restringen gradualmente las capacidades de alguno de los miembros del matrimonio; tratamientos como la quimioterapia son altamente agresivos y conducen a consecuencias de salud indeseables, etc. ¿Cómo es, entonces, que los padecimientos crónicos pueden mejorar la relación de pareja? Una propuesta (J. Rolland, 1994) es que en estos casos como en cualquier desafío en la vida, existe siempre la oportunidad de crecimiento ante la adversidad y, aunque la naturaleza de la relación pudiera alterarse, concebir una enfermedad como reto permite sumar fuerzas para enfrentarla no como "tú" o como "yo" sino como "nosotros", lo que no sólo contribuye a encarar más efectivamente dicho reto sino que también puede forjar un enlace indestructible de intimidad.

La presencia de un padecimiento crónico influye sobre la calidad de una relación de pareja, sobre sus roles, responsabilidades y sobre su entorno social, aunque esto no necesariamente implica que lo hace de una manera negativa.

La forma en la que las enfermedades crónicas actúan sobre las parejas puede ser, a veces, sorprendente, como lo demuestra un estudio conducido por un grupo de investigadores de la Universidad de Nottingham, Reino Unido, en el que se trata de determinar el riesgo para los matrimonios de padecer la misma enfermedad, en especial depresión, diabetes, hipertensión, enfermedad isquémica del corazón (causa de infarto), accidente vascular cerebral (embolia o hemorragia), hiperlipidemia (colesterol alto), úlcera péptica, asma o enfisema.

La conclusión, después de estudiar a 8 386 parejas casadas, con edades de 30 a 74 años, es que el riesgo para el compañero sano de padecer la enfermedad de su pareja es significativamente más alto que en la población en general. Es probable que el hecho de compartir factores ambientales contribuya al aumento del riesgo de enfermar de lo mismo; es decir, dietas, actividad física y patrones similares de consumo de tabaco, implica que si un miembro de la pareja desarrolla enfermedad cardiaca, el otro tiene grandes posibilidades de padecerla también. Por lo que resulta importante participar de un estilo de vida saludable, mantener un ambiente sano en el hogar y apoyar a la pareja cuando efectúe un cambio positivo en sus hábitos.

Otro trabajo, esta vez de la Universidad de Warwick (2000), establece que los beneficios de la vida matrimonial para la salud son tan importantes que los varones solteros se encuentran en mayor riesgo de morir que –ni más ni menos– los fumadores.

Existe, asimismo, un buen número de encuestas realizadas en varios países desarrollados, entre ellas la llamada "Mortalidad en Inglaterra y Gales, 1997", según la cual los hombres solteros, divorciados o viudos de 50 a 65 años de edad tienen dos y media veces más posibilidad de morir que sus contrapartes casados. Los factores que se conjetura confieren esta desventaja a los varones solteros son que a los hombres con problemas de salud les es más difícil –por varias razones– encontrar pareja y que aquellos que desarrollan enfermedades cuando casados habitualmente terminan con un colapso matrimonial. Los hombres solteros se consideran menos sanos pues el estilo de vida de un soltero es "más riesgoso" que el de un casado; los padecimientos disminuyen el atractivo físico, es poco "sexy" estar enfermo; el consumo de alcohol y del tabaco entre los divorciados tiende a ser mayor. Tener una compañera(o) confiere mayor apoyo psicológico y esto desemboca en una mejor atención de la salud personal.

A pesar de los aparentes beneficios para la salud física, hay quienes, justificadamente, abjuran del matrimonio por los daños a la salud mental y si no lo creen así, escuchen las sabias palabras del gran político victoriano Benjamín Disraeli: "Tratar de ser afectuoso día tras día con la misma persona, destruye los nervios de cualquiera."