

Ser feliz contribuye a tener un mejor estado de salud

El nivel de satisfacción de las personas con su propia vida influye más sobre la salud que las emociones que experimentan en su día a día. Esta es una de las principales conclusiones a las que llegó un estudio realizado por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). El trabajo, apoyado por la OMS, se basó en testimonios de personas con diferentes niveles de ingresos en nueve países.



Cartel conmemorativo del día internacional de la felicidad de la Organización de Naciones Unidas

UAM Gazette | [...] de 2017

Tras entrevistar a más de 50.000 personas de nueve países, investigadores del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) argumentan que la felicidad contribuye a tener un mejor estado de salud.

El estudio evaluó dos componentes de la felicidad: la *felicidad evaluada* (cómo de satisfecha está una persona cuando piensa sobre su vida), y la *felicidad experimentada* (frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas que siente una persona en su día a día). Así, los resultados mostraron que la felicidad está relacionada con la salud tras controlar el efecto de otros factores como el sexo, la edad, el nivel educativo, el nivel de ingresos, el estado civil y el lugar de residencia.

El trabajo, publicado en *Globalization and Health*, también concluye que el nivel de satisfacción de las personas con su propia vida influye más sobre la salud que las emociones que experimentan en su día a día, y que las emociones negativas tienen un mayor peso sobre la salud que las emociones positivas.

También en países de bajos ingresos

Según los autores, una de las fortalezas del estudio es que fue realizado en países con diferentes niveles de ingresos.

“La mayoría de la evidencia disponible hasta el momento provenía de países de ingresos altos, principalmente europeos y de Estados Unidos, pero nosotros hemos encontrado que esta relación también se da en países de menores ingresos de Asia, África y América Latina. Esto es importante si tenemos en cuenta que el 85% de la población mundial vive en países de ingresos medios y bajos”, afirma Marta Miret, primera autora del artículo.

Según los investigadores, estos resultados ponen de manifiesto que para mejorar la salud de una población no sólo es necesario elaborar políticas sanitarias.

“También es importante realizar intervenciones que ayuden a que las personas se sientan más satisfechas con sus vidas y que pasen menos tiempo realizando actividades que les hacen experimentar menores niveles de felicidad, como disminuir el tiempo que dedican los ciudadanos a los desplazamientos. Esto implicaría que el sector sanitario puede colaborar con otros sectores como el sector cultural, de infraestructuras o de planificación urbana con el fin de contribuir a una mejor salud de la población”, afirma Miret.

El trabajo contó con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud y de centros de investigación internacionales. Está basado en datos que forman parte del proyecto *Ageing Trajectories of Health: Longitudinal Opportunities and Synergies (ATHLOS)*.

Referencia bibliográfica:

Miret M, Caballero FF, Olaya B, Koskinen S, Naidoo N, Tobiasz-Adamczyk B, Leonardi M, Haro JM, Chatterji S, Ayuso-Mateos JL. Association of experienced and evaluative well-being with health in nine countries with different income levels: a cross-sectional study. *Global Health*. 2017 Aug 23;13(1):65. doi: 10.1186/s12992-017-0290-0.