



¿Somos más felices y saludables cuando servimos a otros?

Hector Santiago, OD, Ph.D., FAAO

Consideremos el siguiente escenario:

Un grupo de optometristas pasa semanas organizando una clínica humanitaria internacional. La mayoría de los participantes gastan su dinero y recursos en boletos de avión, marcos, medicamentos y en llevar el equipo necesario. También pasan muchas horas visitando un lugar o pueblo distante. Examinan a los pacientes durante 8 a 12 horas durante varios días, a veces en entornos difíciles. Proporcionan a los pacientes anteojos, medicamentos y referencias para recibir la atención adicional que necesitan. Al final del día, están muy exhaustos. Sin embargo, a pesar de la fatiga, tienen una sensación única de entusiasmo. La descarga de endorfinas crea un éxtasis psicológico que se puede sentir, pero es difícil de explicar.

Este escenario se repite cientos de veces año tras año. Ejemplifica el compromiso de muchos capítulos de VOSH y SVOSH. Nuestro trabajo crea una sensación única de logro.

¿Somos más felices cuando servimos a los demás? ¿Somos más saludables? ¿Qué nos dice la neurociencia?

En 2017, neurocientíficos de Suiza, Estados Unidos y Alemania desafiaron a las personas a realizar actos generosos. Las personas que dedicaron más tiempo a la generosidad tenían una mayor sensación de felicidad. También mostraron cambios en sus cerebros. La felicidad se correlacionó con la actividad en el cuerpo estriado ventral (1).

Un estudio de 2018 demostró que cuando apoyamos a alguien que conocemos (en comparación con el apoyo a una causa general), tenemos una mayor sensación de

conexión social. El cerebro muestra menos actividad en la amígdala, lo que implica una reducción del estrés. Ayudar a alguien que conocemos reduce el estrés. (2)

Hacer el bien también puede afectar a nuestros genes. Un estudio demostró que la amabilidad hacia los demás podría ayudar a mejorar nuestra salud al cambiar la forma en que se expresan ciertos genes. Este cambio significa menores riesgos de enfermedades relacionadas con el estrés y la inflamación, como la enfermedad cardíaca (3)

El voluntariado también promueve un mejor comportamiento de búsqueda de la salud. Los voluntarios tienen más probabilidades de utilizar servicios de salud preventivos y pasar menos noches en el hospital. (4)

Los estudios muestran que recordar haber hecho el bien puede ser tan gratificante como haberlo hecho (5). Dediquemos algún tiempo a recordar nuestras buenas acciones. Este beneficio es una de las razones por las que hemos solicitado a nuestros capítulos que nos cuenten sus historias.

Estos estudios corroboran lo que todos sabemos. Hacer el bien ayuda al mundo. Pero también mejora el bienestar de quienes prestan servicio. Teniendo evidencia de los beneficios, tal vez sea hora de que todas nuestras escuelas y facultades de optometría apoyen y promuevan plenamente nuestros capítulos de SVOSH para el bien del mundo y de nuestros estudiantes.

Referencias:

- (1) Park SQ, Kahnt T, Dogan A, Strang S, Fehr E, Tobler PN. A neural link between generosity and happiness. *Nature Communications*. 2017 Jul 11;8(1):15964..
- (2) Inagaki TK, Ross LP. Neural correlates of giving social support: differences between giving targeted versus untargeted support. *Psychosomatic Medicine*. 2018 Oct 1;80(8):724-32.
- (3) Nelson-Coffey SK, Fritz MM, Lyubomirsky S, Cole SW. Kindness in the blood: A randomized controlled trial of the gene regulatory impact of prosocial behavior. *Psychoneuroendocrinology*. 2017 Jul 1;81:8-13.
- (4) Kim ES, Konrath SH. Volunteering is prospectively associated with health care use among older adults. *Social Science & Medicine*. 2016 Jan 1;149:122-9.
- (5) Ko K, Margolis S, Revord J, Lyubomirsky S. Comparing the effects of performing and recalling acts of kindness. *The Journal of Positive Psychology*. 2021 Jan 2;16(1):73-81.