

# Felicidad y Salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica

**Ambar Deschamps Perdomo<sup>(1)</sup>, Mayra Garrafa Núñez<sup>(2)</sup>, Laura Macías Mora<sup>(3)</sup>, Paloma Fuentes González<sup>(4)</sup>**

<sup>1</sup>Médico Especialista en Medicina del Trabajo. Servicio de Prevención Mancomunado, Hospitales Universitarios Rey Juan Carlos, Infanta Elena y General de Villalba, Madrid, España.

<sup>2</sup>Médico Especialista en Medicina del Trabajo. Servicio de Prevención Mancomunado, Hospitales Universitarios Rey Juan Carlos e Infanta Elena, Madrid, España.

<sup>3</sup>Médico Especialista en Medicina del Trabajo.

<sup>4</sup>Médico Especialista en Medicina del Trabajo. Gerente de Felicidad en Mahou San Miguel. Madrid. España.

## Correspondencia:

**Ambar Deschamps Perdomo**

Dirección: Calle Modesto Lafuente 7, bajo 3, escalera interior,  
C.P. 28010. Madrid, España.

Teléfono: +57 3044612109

Correo electrónico: [ambardeschampsp@gmail.com](mailto:ambardeschampsp@gmail.com)

La cita de este artículo es: Ambar Deschamps. Felicidad y Salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2020; 29(4): 374-385

## RESUMEN.

**Objetivo:** Comprobar la relación entre felicidad y salud.

**Material y Métodos:** Se encontraron un total de 863 artículos que fueron seleccionados inicialmente. Se procedió a la revisión de los resúmenes de esta selección y se verificó el tema de búsqueda y la duplicación de artículos. Se seleccionaron inicialmente 37 artículos y de estos se excluyeron 18 por no cumplir los criterios de inclusión o porque no se pudo obtener acceso al texto completo. Finalmente se incluyeron en la investigación 19 artículos para ser revisados a profundidad.

**Resultados:** 19 artículos seleccionados. Conclusiones: podemos señalar que mayores niveles de bienestar y felicidad influyen de forma positiva en la salud de las personas, disminuyendo el riesgo cardiovascular, los estados inflamatorios, incluso retrasando el envejecimiento celular.

## HAPPINESS AND HEALTH: SCIENTIFIC EVIDENCE. BIBLIOGRAPHIC REVIEW

### ABSTRACT

**Objective:** To check the relationship between happiness and health.

**Material and Methods:** A total of 863 articles were found that were initially selected. The abstracts of this selection were reviewed and the search topic and duplication of articles were verified. 37 articles were initially selected and 18 of these were excluded because they did not meet the inclusion criteria or because the full text could not be accessed. Finally, 19 articles were included in the investigation to be reviewed in depth.

**Results:** 19 selected articles. Conclusions: We can point out that higher levels of well-being and happiness positively influence people's health, decreasing cardiovascular risk, inflammatory states, even

Investigaciones posteriores deberán profundizar en su análisis a fin de solventar algunas limitaciones presentes en los artículos revisados.

**Palabras clave:** Felicidad; Salud; Factores biológicos.

delaying cellular aging. Subsequent investigations should deepen their analysis in order to overcome some limitations present in the articles reviewed

**Keywords:** Happiness; Health; Biological factors.

---

**Fecha de recepción:** 12 de agosto de 2020

**Fecha de aceptación:** 12 de diciembre de 2020

---