

¿CÚAL ES EL EFECTO DE LOS ABRAZOS EN EL CEREBRO?



Kay Gittermann M.
Neuróloga Infantil.

Los abrazos y las caricias son formas de contacto físico que tienen importantes efectos en la salud mental y emocional de las personas, es considerado un gesto de vínculo y afecto universal. Latinoamérica y Europa, son los países donde las parejas se dan más abrazos, a diferencia de los países asiáticos donde son escasos y los países árabes donde son inaceptables.

Estas muestras de contacto físico estimulan la liberación de neurotransmisores: Oxitocina, también conocida como la "hormona del amor", se asocia al maternaje, la confianza y conexión emocional, además reduce el estrés y ansiedad. Serotonina, que regula el estado de ánimo, la felicidad, la satisfacción emocional y el bienestar. Dopamina, implicado en la motivación, placer, recompensa y gratificación. Endorfinas, que se liberan para el alivio del dolor y el estrés.

Los abrazos además de generar bienestar, también reducen la presión arterial, potencian la salud cardiovascular y fortalece el sistema inmune, por lo que se asocia a una mayor longevidad de los adultos mayores. En el caso

de los bebés, especialmente en el recién nacido prematuro y bajo peso, se ha estudiado el efecto del contacto directo de "piel con piel", entre el niño y el pecho de su madre o cuidador; esto disminuye la mortalidad, las complicaciones neonatales, reduce la respuesta al dolor y al estrés, evolucionando con un mejor pronóstico de desarrollo psicomotor e intelectual a futuro.

¿Cuánto debe durar un abrazo para generar beneficios? La duración promedio de los abrazos son de 3 segundos en la mayoría de las personas, pero debe durar al menos 8 segundos, para que se libere la cantidad suficiente de Oxitocina y se genere el efecto neuroprotector.

¿Cuántos abrazos se recomiendan al día? La psicóloga Virginia Satir refiere que necesitamos 4 abrazos al día para sobrevivir; 8 abrazos para mantenernos como estamos y 12 abrazos para crecer.

El abrazo es el antidepresivo más eficiente y económico, regalemos un buen abrazo no solo en las celebraciones, y así, generar un hábito de Abrazo Saludable. Y tú ¿Cuántos abrazos regalaste hoy?.