

OPINIÓN

**Maricela Pino**

Directora Escuela de Obstetricia y Puericultura
Universidad de Las Américas

¿Por qué nos duele el desamor? La química detrás de un corazón roto

A lo largo de la historia, el ser humano ha encontrado diversas formas de expresar el dolor, la pérdida y la soledad que provoca el desamor. Esta experiencia universal trasciende épocas y ha sido el tema central de canciones, películas y obras literarias que retratan la profundidad emocional de un corazón roto. Sin embargo, no sólo afecta nuestras emociones, sino que también genera cambios profundos en la química del cerebro, explicando por qué este sufrimiento puede sentirse tan real y difícil de superar.

Los neurotransmisores, moléculas liberadas por las neuronas para transmitir señales en el sistema nervioso, juegan un papel crucial en el apego emocional y, por ende, en el impacto de una ruptura. Uno de los principales implicados es la dopamina, un neurotransmisor estrechamente relacionado con el sistema de recompensa del cerebro. Durante las primeras etapas de una relación amorosa, los niveles de esta "hormona del placer" se elevan significativamente, generando sensaciones de euforia, bienestar y placer. Este químico refuerza el vínculo emocional al asociar la presencia de la pareja con experiencias positivas, lo que explica las famosas "mariposas en el estómago" o la sensación de estar en las nubes.

Según la académica de la Universidad de Harvard, Jacqueline Olds, la dopamina activa el circuito de recompensa del cerebro, haciendo que el amor sea una experiencia comparable a la euforia generada por sustancias como el alcohol o la cocaína. Sin embargo, cuando una relación se rompe, el cerebro experimenta una caída abrupta en los niveles de este químico, generando un efecto similar al síndrome

de abstinencia en las adicciones. En un intento por recuperar esos niveles, el cerebro nos impulsa a pensar obsesivamente en la persona perdida, intensificando el dolor emocional y prolongando el sufrimiento. Además de la dopamina, otros neurotransmisores también desempeñan un papel importante en el desamor. La serotonina, encargada de regular el estado de ánimo, suele disminuir durante este proceso, lo que puede llevar a sentimientos de tristeza profunda y desesperación. Por otro lado, el cortisol, conocido como la hormona del estrés, tiende a aumentar tras una ruptura amorosa, causando síntomas físicos como insomnio, pérdida de apetito, fatiga e incluso dificultades para concentrarse.

Para aliviar los síntomas del desamor, actividades que estimulen la producción de dopamina pueden ser de gran ayuda. Ejercitarse regularmente, aprender algo nuevo, leer, resolver puzzles o rompecabezas, meditar y asegurar un descanso adecuado son estrategias efectivas para restaurar el equilibrio emocional. Si bien el camino para sanar puede ser largo, entender que este sufrimiento tiene una base biológica puede ofrecernos las herramientas necesarias para afrontarlo con paciencia y esperanza.

Comprender la química del desamor no sólo nos ofrece una perspectiva científica sobre nuestras emociones, sino que también subraya la conexión entre el cuerpo y la mente en nuestras experiencias afectivas. Reconocer que el dolor es una respuesta neuroquímica natural puede ayudarnos a ser más compasivos con nosotros mismos mientras atravesamos el proceso de curación.