

ANÁLISIS A 212 ESTUDIOS EN CERCA DE 13 MIL PERSONAS:

Revisión científica confirma los efectos positivos que produce el contacto físico

Desde disminuir los niveles de estrés en adultos con demencia hasta mejorar el ánimo de personas con cáncer, sus beneficios son múltiples. Los sudamericanos están entre quienes más perciben estas sensaciones.



"En el momento hay sensación de bienestar, a largo plazo existe un aumento de efectividad del sistema inmunológico. Los abrazos operan como factor protector frente a adversidades de la vida y fortalecen los vínculos", destaca la psicóloga Jennifer Conejero, de Clínica Santa María.

PEXELS / ANDREA PIAZZUANO

MARGHERITA CORDANO

Un apretón de manos, un abrazo o un masaje pueden mejorar el bienestar, disminuir el dolor y reducir los síntomas depresivos. Así lo concluye una revisión de 212 estudios —sumando a 12.966 individuos— centrada en los beneficios del tacto en la salud física y mental de las personas. Publicado en la revista *Nature Human Behaviour*, el análisis concluye que, de ser acciones consensuadas, los efectos se manifiestan a cualquier edad.

"Nuestro estudio además sugiere que la constancia es útil, pero que más tiempo no es necesariamente mejor. Por lo tanto, recibir abrazos frecuentes durante el día mejora el bienestar, pero aparentemente un masaje de 10 minutos

frente a uno de 60 no influye mucho en su efecto", explica a "El Mercurio" Julian Packheiser, investigador de la U. de Ruhr-Bochum (Alemania) y autor del informe.

Curiosidades

"Estimular con presión moderada, como cuando se mueve la piel de un lado a otro, aumenta la actividad vagal que, a su vez, ralentiza el sistema nervioso. Por ejemplo, desacelera la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aumenta las ondas theta EEG —que están asociadas con la relajación—, así como disminuye la producción de cortisol (conocido como la hormona del estrés). La disminución del cortisol, a su vez, se asocia con un alza de las llamadas células asesinas

naturales y de su actividad, reduciendo células virales, bacterianas y cancerosas", indica Tiffany Field, académica de la Facultad de Medicina de la U. de Miami, directora del Touch Research Institute de EE.UU. e investigadora externa al estudio, cuya investigación se analizó para armar el reporte.

Dentro de este, los autores también quisieron resaltar datos curiosos, como que tocar la cabeza genera mayores sensaciones que tocar el torso —algo que tendría relación con la mayor cantidad de terminaciones nerviosas en la cara y cuero cabelludo—, que las mujeres tienden a reportar más beneficios en comparación con los hombres, y que los sudamericanos suelen mostrar mayores efectos del tacto en su salud que las personas

de Norteamérica o Europa.

"Sabemos que el contacto interpersonal se practica más comúnmente en países de América del Sur que en los de Europa Central, por ejemplo. Por lo tanto, el deseo de recibir contacto y sus beneficios finales para la salud podrían estar relacionados con el mayor deseo de contacto en estos países", explica Packheiser, quien agrega que hace falta investigar esto más.

Otra conclusión llamativa es que no siempre debe ser un humano quien entrega el contacto: ante un leve estímulo de calor, pruebas en jóvenes sanos mostraron que aquellos que acariciaban una foca robótica dijeron sentir menos dolor y ser más felices en comparación con quienes no lo hicieron.

Químicos naturales

Entre otros beneficios, se destaca que en adultos mayores con demencia los masajes suaves diarios, de solo 20 minutos y durante seis semanas, logran disminuir la agresividad y reducir los niveles de un marcador de estrés en la sangre. Otro encontró que los masajes mejoran el estado de ánimo de pacientes con cáncer de mama.

Los efectos positivos son especialmente notorios en guaguas prematuras, que suelen "mejorar enormemente" bajo contacto.

"El contacto piel con piel estimula receptores orotátiles y mecanorreceptores que activan la liberación de neurotransmisores como la serotonina, que se relaciona con la regulación de los estados

de ánimo, regulación del sueño, funciones cognitivas, regulación del apetito y modulación de la sensación del dolor", dice Sergio Jara, académico de Obstetricia en la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la U. San Sebastián.

Sobre los abrazos en particular, Jennifer Conejero, psicóloga de Clínica Santa María, explica que son "expresión de cariño, contención y, según algunos estudios, pueden facilitar la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar, como dopamina, serotonina y endorfinas. También hay investigaciones que hablan de la liberación de oxitocina, que es una hormona asociada al bienestar. Entonces, hay una descarga de químicos naturales que facilitan las sensaciones positivas".