

¿Por qué es tan importante abrazar todos los días?



El abrazo está considerado como una de las principales demostraciones de afecto del ser humano.

Los abrazos tienen muchos beneficios para la salud. Se ha podido constatar en múltiples investigaciones cómo el contacto humano mejora el desarrollo físico y psicológico, incluso es capaz de mejorar el sistema inmune, disminuir el riesgo cardiovascular y bajar los niveles de cortisol.

El abrazo sostenido por 20 segundos aumenta los niveles de oxitocina

La oxitocina es un neuropéptido, que básicamente promueve sentimientos de devoción, la confianza y la unión; según señala el **psicólogo de la Universidad de DePauw, Matt Hertenstein**.

Esta hormona es conocida por su rol durante el parto y al amamantar, así como su rol al principio de las relaciones íntimas amorosas. Es la oxitocina la que produce emociones elevadas que hacen que tu corazón se hinche de amor y alegría. (Se la conoce como la sustancia química de la conexión emocional, u hormona de vinculación). Cuando los niveles de oxitocina son superiores a lo normal, mucha gente experimenta sentimientos intensos de amor, perdón, compasión, alegría, totalidad y empatía.

Un estudio de la **Universidad de Duke en Estados Unidos** sugiere que los abrazos son esenciales para la vida. En la investigación se analizó el efecto del contacto físico en bebés, y se encontró que la ausencia de este acto puede contribuir a la muerte de neuronas y deficiencia en la producción de la hormona del crecimiento.

Un abrazo también libera otras hormonas como **la serotonina y la dopamina**, las cuales tienen un efecto sedante que produce una

sensación de tranquilidad bienestar y calma capaz de prolongarse mucho tiempo después de ser abrazado.

A través de los abrazos podemos expresar amor, confianza, entendimiento y tranquilidad, pero, ¿por qué es importante abrazar todos los días? Es posible que este contacto tan simple tenga beneficios para la salud física y emocional. Vamos a ver sus beneficios fisiológicos:

Efectos fisiológicos.-

- Estabiliza la presión sanguínea
- Normaliza respiración
- Disminuye el ritmo cardíaco y el pulso
- Produce cambios en los niveles de hormonas y hemoglobina en la sangre
- Aumenta los indicadores inmunitarios
- Hace remitir los sentimientos de angustia, hostilidad y tensión
- Mejora el nivel de vitalidad y la autoestima

Mucha medicina hay en el abrazo!!

Silvia Velando