

Efectos del contacto físico:

Abrazar le hace bien al cuerpo, baja el estrés y mejora la inmunidad

Quien lo da y quien lo recibe se benefician por igual, aunque es mayor su efecto cuando se trata de personas cercanas y significativas.

ANDREA MANUSCHEVICH

El abrazo de una madre a su hijo, entre amigos o pololos. No importa quién lo dé ni quién lo recibe; el gesto de abrir los brazos y con ellos cobijar a otro, siempre, o al menos gran parte de las veces, genera sensación de bienestar. Pero no solo eso. Los estudios demuestran que los abrazos también son beneficiosos para el organismo.

“La expresión física del amor, como son los abrazos, provee ciertos beneficios biológicos, además de unir a las personas, generar complicidad entre ellas y brindar seguridad”, explica Solange Anuch, psicóloga de la Clínica Alemana.

“Cuando existe un contacto físico afectivo se libera oxitocina, hormona que no solo genera una sensación de agrado, cercanía y placer, sino que también disminuye la liberación de cortisol, hormona asociada al estrés”, explica la terapeuta. Por otra parte, quienes viven con apatía y aislamiento suelen andar más tensos y estresados.

Es lo que reveló un estudio realizado por la Universidad Wisconsin-Madison (Estados Unidos), con niñas de entre 7 y 12 años, las que debían resolver una serie de problemas matemáticos frente a un grupo de extraños, situación que les gene-



muy conectado con el estrés. Quienes tienen períodos de estrés muy intensos están más expuestos a tener enfermedades”, dice el investigador. Y los abrazos, agrega, también mejoran el sistema inmune.

Mejor comunicación

Al dar un abrazo, no solo se libera oxitocina, sino también endorfinas y dopamina. “Se secretan hormonas que quitan el dolor y mejoran el estado de ánimo. La liberación de dopamina influye, además, en lo cognitivo, por ende mejora la atención y la memoria”, explica Lucía Graterón, neuróloga y docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes.

La sensación de seguridad que provocan los abrazos hace que baje la frecuencia cardíaca. “Las personas se relajan e inmediatamente les baja la presión”, agrega Graterón.

Otros beneficios de un abrazo es que quien lo da y aquella que lo recibe logran una mejor comunicación entre ambos y manejan mejor los conflictos.

Solange Anuch aclara que para que el contacto físico logre tales efectos es necesario que se trate de personas cercanas y significativas. “Cuando el abrazo es con personas desconocidas también se generan beneficios y se liberan sustancias, pero en menor magnitud. Lo importante es que no sea un abrazo cínico o con una persona amenazante”.

“La recurrencia de estos episodios también marca una diferencia; mientras más seguido, mejor”, añade Silva. “Cada vez damos menos abrazos. Nos hemos ido transformando en una sociedad muy individualista y el contacto físico se ha ido sancionando”, advierte la psicóloga.

No importa el contexto en el cual se dé el abrazo o con quién, ya que igual se generan los beneficios asociados. Lo principal es que sea un acto sincero y recurrente.

raba ansiedad y estrés. Previo a solucionar los ejercicios, un porcentaje de ellas recibió un abrazo de su mamá, mientras que el resto no. Las niñas del primer grupo tuvieron un menor nivel de cortisol y se mostraron más tranquilas y seguras que el segundo grupo. “Esto demuestra

que podemos apoyarnos mutuamente para regular nuestra respuesta emocional frente al estrés”, afirma Jaime Silva, psicólogo e investigador del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad.

“Además, el sistema inmune está



Juan Pedro Franco, acompañado por parte del equipo médico que realizará la cirugía este martes.

Este martes, en México:

El hombre más obeso del mundo se somete a una cirugía

El mexicano Juan Pedro Franco (32), que llegó a ser considerado como el hombre más obeso del mundo, al alcanzar un peso de casi 600 kilos, fue internado en un hospital de Guadalajara para ser sometido a una cirugía de reducción estomacal, el próximo martes.

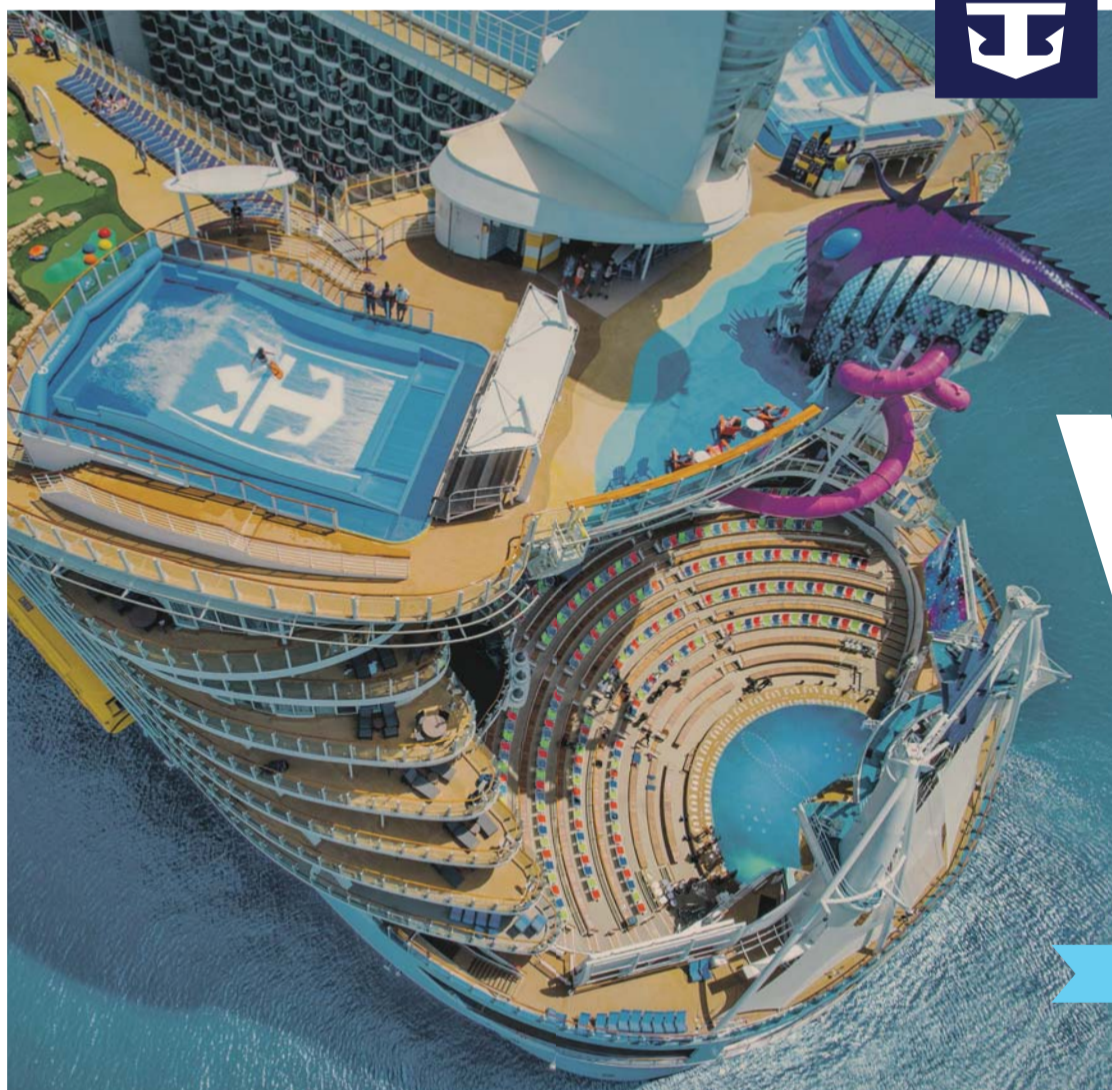
Franco pesaba 595 kilogramos, aunque con la ayuda de tratamientos médicos ya ha logrado perder 175 kilos. Será intervenido en dos ocasiones: la primera, este martes —para remover tres cuartas partes de su estómago y reconfigurarlo dándole forma tubular—, y la segunda, en noviembre.

En los polos:

Cambio climático puede liberar bacterias “dormidas”

El derretimiento de los polos, producto del cambio climático, podría “despertar” algunas bacterias que se encuentran encerradas hasta ahora en esas plataformas congeladas. Así lo advierte el biólogo francés Jean-Michel Claverie, de la Universidad de Aix-Marseille.

“Algunos patógenos que podrían infectar a humanos o animales podrían estar preservados en antiguas capas de hielo, incluyendo tal vez algunas de las causas de pandemias globales en el pasado”, alerta Claverie.



SÓLO HASTA EL 9 DE MAYO

WOW SALE

Todos los destinos, todos los cruceros*

30% + HASTA US\$ 200
DSCTO. DE CRÉDITO A BORDO POR CABINA

CARIBE 7 NOCHES
p/p desde **US\$ 765**
\$ 524.025

EUROPA 7 NOCHES
p/p desde **US\$ 900**
\$ 616.500

royalcaribbeanchile RCI_Chile rcchile royal.caribbean.chile



Consulta a tu agente de viajes o llama al 22754 6803. www.interexpress.cl. Enrique Foster Norte 80, Zócalo, Las Condes. Lunes a Viernes 9:00 a 20:00 hrs.

Oferta limitada de 6 cabinas disponibles en total para este aviso. Precio referencia de ruta por el Caribe corresponde al Serenade of the Seas®, saliendo el 17 de Noviembre desde Fort Lauderdale, USA y ruta por Europa corresponde al Rhapsody of the Seas® saliendo el 21 de Octubre desde Venecia. Precios publicados incluyen el 30% de descuento mencionado. Promoción válida hasta el 9 de Mayo, 2017 o hasta agotar stock en caso que esta última circunstancia ocurra primero. Precios incluyen impuestos de puerto y propinas. *No incluye rutas por China. Valores son por persona en base a ocupación doble en cabina interna, precios sujetos a disponibilidad del barco al momento de realizar la reserva. Tipo de cambio referencial al 04.05.2017. Demás condiciones generales disponibles en www.interexpress.cl

