



La amistad y su impacto en la salud

■ **José Alonso Vargas Aguilera**
Profesor Leng. y Ciencia
Prevencionista Área alcohol y drogas
Bachiller en teología

La amistad es un componente fundamental en la vida humana que va más allá de la simple interacción social. Ser amigable no solo enriquece nuestras vidas emocionalmente, sino que también tiene efectos profundos en nuestra salud física y mental. Cultivar relaciones amigables puede beneficiar nuestra vida.

En relación a la psicológica, las amistades ofrecen apoyo emocional. **En momentos de estrés, tener amigos cercanos puede disminuir la ansiedad y la depresión. Estudios han demostrado que las personas que mantienen relaciones sociales positivas tienen a experimentar niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés.** Esto se traduce en una mejor salud mental, ya que el apoyo social actúa como

un amortiguador en situaciones difíciles.

Además, ser amigable mejora la salud física. La interacción social regular está asociada con un sistema inmunológico más fuerte. Las personas que tienen un círculo social amplio son menos propensas a desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y diabetes. **El simple acto de socializar puede fomentar la liberación de endorfinas, que son neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y felicidad.**

La amistad también promueve hábitos saludables. Los amigos pueden influenciarse mutuamente en decisiones que afectan la salud, como la alimentación y la actividad física. **Por ejemplo, es más probable que una persona realice ejercicio si tiene un amigo con quien hacerlo**

Sin embargo, no todas

las relaciones son igualmente beneficiosas. **Es esencial rodearse de personas que aporten positividad y apoyo.** Las relaciones tóxicas, por el contrario, pueden tener efectos adversos en la salud, aumentando el estrés y la ansiedad. Por lo tanto, es crucial evaluar nuestras amistades y priorizar aquellas que nos nutren emocionalmente.

Resumiendo, ser amigable no solo es un rasgo deseable, también la clave para una vida saludable. **La amistad enriquece la vida, da apoyo emocional y promueve hábitos saludables. Fomenta la amabilidad y la conexión con los demás, es una inversión en nuestra salud y bienestar a largo plazo. Cultivar amistades auténticas no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también nos ayuda a enfrentar los desafíos con mayor resiliencia.**