

# Siete días de meditación pueden reestructurar tu cerebro



Un estudio innovador revela que tan solo una semana de meditación intensiva y prácticas mente-cuerpo puede generar cambios medibles tanto en el cerebro como en el organismo. Más allá de la simple relajación, los investigadores descubrieron que estas técnicas pueden remodelar la función cerebral, fortalecer el sistema inmunológico e incluso imitar estados asociados con sustancias psicodélicas, pero sin el uso de fármacos.  
**DANIEL CASILLAS,  
 METRO WORLD NEWS**

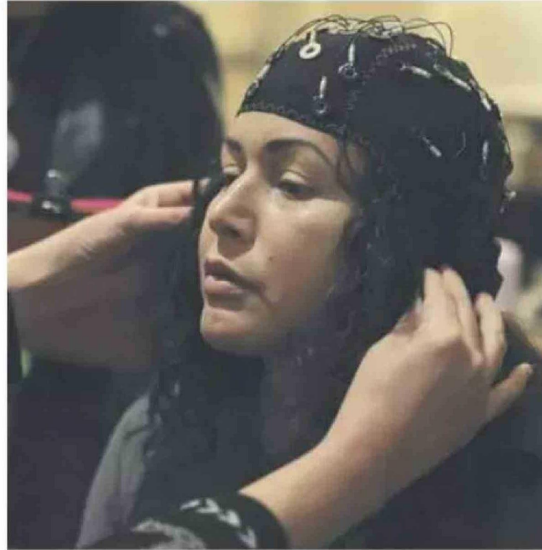
## El cuerpo responde: Inmunidad, dolor y metabolismo

Los efectos se extendieron más allá del cerebro. Los análisis de sangre revelaron un aumento en sustancias naturales que alivian el dolor y cambios en las señales del sistema inmunológico, lo que sugiere una respuesta más equilibrada ante la inflamación. Además, la actividad metabólica mejoró, con células más flexibles en la forma en que procesan la energía, un factor importante para la salud general.



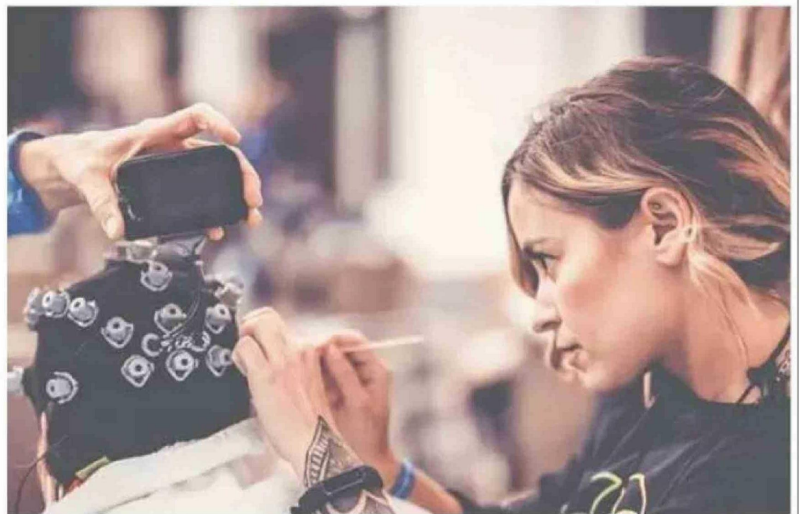
## Una transformación rápida en la función cerebral

Los científicos observaron que, tras siete días de meditación, los participantes mostraron cambios significativos en la actividad cerebral. Las regiones asociadas con el "ruido mental" interno se volvieron menos activas, lo que sugiere una mayor eficiencia y concentración. Al mismo tiempo, aumentó la conectividad cerebral, indicando una mejor comunicación entre distintas áreas, algo clave para el aprendizaje y la adaptabilidad.



## Estados similares a los psicodélicos sin drogas

Uno de los hallazgos más llamativos fue que la meditación indujo patrones cerebrales similares a los observados con sustancias psicodélicas. Los participantes reportaron estados elevados de conciencia y experiencias "místicas", vinculadas con una mayor conectividad neuronal y cambios biológicos más profundos. Esto sugiere que las prácticas mentales estructuradas pueden alterar de manera significativa la percepción y la función cerebral, abriendo nuevas posibilidades para terapias sin medicamentos.



FOTOS: CORTESÍA ENCEPHALON INC Y FREEPICK

**"ESTE ESTUDIO DEMUESTRA QUE NUESTRA MENTE Y NUESTRO CUERPO ESTÁN PROFUNDAMENTE INTERCONECTADOS".**

**ALEX JINICH-DIAMANT**  
 Primer autor de la investigación y estudiante de doctorado en los Departamentos de Ciencias Cognitivas y Anestesiología de la UC San Diego.

