

● TECNOLOGÍA

QUÉ EXPERIMENTA EL CUERPO CUANDO SE ESTÁ ENAMORADO

EFFECTOS. *Expertos sostienen que aumentan los niveles de dopamina, oxitocina y norepinefrina, que son hormonas relacionadas con los sentimientos de felicidad y bienestar.*

Ignacio Arriagada M.

Cuando vemos a una persona que nos atrae, podemos experimentar sensaciones como palpitaciones, taquicardia, sudoración de manos o “mariposas en el estómago”. En este punto comienzan a suceder muchas cosas buenas, física y mentalmente.

Expertos sostienen que esto aumenta los niveles de dopamina, oxitocina y norepinefrina, hormonas relacionadas con sentimientos de felicidad y bienestar. Además, baja los niveles de cortisol, la que es conocida como “la hormona del estrés”, por lo que mejora la salud cardiovascular. Adicionalmente, aumenta la autoestima y la mente invita a cuidarse y quererse más.

Para Viviana Daza, psicóloga de la Clínica NúcleoSalud, “cuando somos conscientes de que amamos a otra persona, sentimos que tenemos motivos para pasarlo bien en la vida. La mente humana funciona de manera adecuada cuando estamos enamorados, ya que las endorfinas se disparan y permiten que todo fluya y se potencialice”.

De acuerdo a un artículo del The Washington Post, referenciado por Banner Health y titulado “Health benefits of falling and staying in love” (Los beneficios de estar enamorado en la salud), “investigadores de la Carnegie Mellon University encontraron que los individuos que experimentaron emociones positivas, del tipo que surgen como consecuencia de estar en una relación fe-



SEGÚN EXPERTOS, EL ENAMORAMIENTO MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR.

liz, eran más resistentes a los resfriados normales que aquellos que se sentían ansiosos, hostiles o deprimidos”.

SÍNTOMAS HABITUALES

Euforia cuando piensas en el ser amado: entre los distintos hallazgos científicos está el que relaciona el amor con el sistema de recompensa límbico. Todo se traduce en la dopamina, un neurotransmisor que ayuda a sentirse bien. La parte del cerebro que crea dopamina se activa de forma muy pronunciada cuando se piensa en la otra persona.

No puedes dejar de pensar en el otro, quitártelo de la cabeza: esta vez el responsable es otro neurotransmisor, la serotonina. Se trata de un regula-

dor del estado de ánimo cuya presencia ayuda a sentirse estable. Pero cuando se está enamorado, los niveles de serotonina disminuyen de forma drástica y el resultado es que el cerebro “enloquece” un poco. La frase “el amor es ciego” tiene su razón de ser, porque se tiende a idealizar a la pareja y en las primeras etapas de la relación se tiende sólo a ver más los aspectos positivos.

También está demostrado que estar enamorado puede influir en el bienestar emocional. Según un estudio publicado en el Centro Nacional de Información Biotecnológica de EE.UU. (NCBI), las relaciones románticas juegan un papel indiscutible en el bienestar, tanto de los adolescentes como de los adul-

tos enamorados. La salud emocional y física a menudo van de la mano en lo que respecta a las repercusiones del amor.

Estar enamorado puede generar más energía y generosidad, y menos estrés. Además, estar enamorado también implica tener a alguien que comparta preocupaciones y miedos, lo cual puede disminuir la carga mental y física, y aliviar los sentimientos de responsabilidad y presión.

Y ¿qué es lo que se enamora, el cerebro o el corazón? Se sabe que el cerebro y el corazón tienen una estrecha relación. Cuando se enfrenta una amenaza, por ejemplo, el corazón se acelera, aunque es el cerebro el responsable de poner en marcha el sistema de supervivencia.