

# La oxitocina, la molécula del bienestar

2011-02-10 05:00:53

Albert Figueras, médico, estudia las bases neurológicas del bienestar

Subidón



El bienestar es química, se llama oxitocina, pero podemos ayudarla a corretear por nuestro cerebro. Lo primero es conocer el fundamento científico, saber que hay una serie de situaciones que nos disparan la oxitocina. Lo segundo es identificar qué situaciones nos provocan picos de oxitocina, porque quien más picos consigue, premio, más feliz y sano vive. ¿Cómo proveernos de ese elixir...? “Debemos hacer el esfuerzo de clarificar lo que nos hace sentir bien día a día y potenciarlo siendo conscientes, eliminando el automatismo. Y debemos potenciar las relaciones sociales con quienes tenemos más cerca. Tocarnos, hablar, reír, hacer el amor, ver una puesta de sol... Pero no valen las listas ajenas”.

46 años. Nací en Barcelona y vivo en Vilassar de Mar. Estoy divorciado. Tengo dos hijos. Mi especialidad es la farmacología, trabajo para el Institut Català de Farmacologia y soy profesor de la UAB. Publico Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales (col. Actual,Plataforma)

## ¿Se trata de inducir la química a base de amor por la vida?

S Algo así. Hay una serie de situaciones que nos producen bienestar y tienen en común unas moléculas que se transmiten entre grupos de neuronas en nuestro cerebro.

## ¿La oxitocina?

Sí, una sustancia que, además de estar presente en el parto y la lactancia y sellar el amor más poderoso, es esencial en el establecimiento de buenas relaciones sociales. Y se dispara no sólo cuando hacemos el amor, sino también en presencia de los que amamos, cuando escuchamos la música que nos gusta o nos hacen un masaje.

## Sí, qué gustito.

Se ha visto además que la oxitocina no sólo nos produce sensación de bienestar, sino que cuando se segrega de una manera continuada produce una menor incidencia de algunas enfermedades, sobre todo de tipo cardiovascular (infartos, accidentes vasculares cerebrales), ansiedad, estrés, depresión: todas esas enfermedades que son las que definen nuestra sociedad occidental.

## Hablemos de esas pastillas de azúcar y agua que curan.

Los estudios sobre el efecto placebo son muy numerosos. Grupos de pacientes, sobre todo con dolor, a los que la pastilla placebo se lo quita. Analizando este fenómeno uno se da cuenta de que hay una serie de factores que están más allá del principio activo del fármaco.

### ¿Aplicable a la vida cotidiana?

Sí, hay placebos cotidianos que nos disparan la oxitocina. Está demostrado que la gente que se somete a una intervención dolorosa en compañía de la música que le gusta siente menos dolor.

### ¿Cuál es su conclusión?

Que la sensación de placer depende de unos circuitos de neuronas y neurotransmisores, no de circunstancias externas como el tener. Debemos ser conscientes de que no dependemos tanto de objetos externos sino de nosotros mismos y de los que nos rodean.

### Sí, ¿pero qué activa el bienestar?

Un estímulo que favorece la liberación de oxitocina es el tacto. El contacto físico en la pareja aumenta la oxitocina de manera continuada, lo que contrarresta riesgos para la salud acumulativos producidos por el estrés diario a lo largo de los años. Los masajes aumentan el umbral de resistencia al dolor, ¿y sabe que, al pedirle para bailar a una o un desconocido, si le roza el brazo tiene más posibilidades de que le diga que sí?

### Y el olor, ¿despierta la oxitocina?

Hace unos meses se lanzó un perfume llamado Smiley: "Perfume psicotónico con micronutrientes activadores del buen humor". No encontré ningún estudio que avalara dichas propiedades, pero no es descabellado.

Sabemos que la inhalación de una fragancia dulce reduce la percepción del dolor.

### ¿El oído?

Ciertos estímulos auditivos aumentan las concentraciones de oxitocina. Escuchar música de manera integrada en el tratamiento de una enfermedad reduce la ansiedad y el dolor e incrementa el bienestar; se ha demostrado tanto en enfermos sometidos a intervenciones menores como en trasplantes de médula ósea y en pacientes que siguen tratamientos por cáncer.

### Recomiéndeme una actividad.

Reír, tener relaciones sexuales y una buena conversación son los pilares para fortalecer las relaciones interpersonales. El humor influye en la percepción del dolor y su tolerancia. Y el juego es otro de los placebos de primer orden. Incluso en una alteración con fronteras borrosas como es la del niño inquieto se observa mejoría cuando se introduce el juego en la relación con el niño.

### ¿Cuál es el nivel ideal de oxitocina?

Lo ideal es conseguir tener el máximo de picos, de disparos de oxitocina. Te puede gustar la sensación del agua caliente resbalando por tu espalda, pero es algo tan efímero que, si no eres consciente, esos

tres segundos pasan y con ellos la oportunidad de sumar una dosis más de oxitocina.

### ¿Todo es cuestión de consciencia?

La actitud en la vida viene a ser como las especias en gastronomía: añaden sabor y en muchas ocasiones determinan que algo nos sepa bien o no. Hay estudios que demuestran que los rostros sonrientes se recuerdan mejor que los severos. Además, influyen positivamente sobre el interlocutor, lo relajan.

### Toda cara tiene su cruz...

La vasopresina ejerce efectos contrarios a la oxitocina en el organismo (aumenta la ansiedad, el estrés y la agresividad). Las circunstancias que favorecen la vasopresina son, sin duda, efectos nocebos de la vida, como la velocidad y el hambre por las emociones fuertes de la sociedad actual. Son todas esas cosas que hacen que no nos sintamos bien y que nos crean adicciones negativas.

### ¿Hay personas nocebos?

Se observó que, durante el año siguiente a la intervención cardiaca, los pacientes que tenían una pareja pesimista se sentían peor y tenían que regresar más veces al hospital.

### Vaya, que hay que trabajar.

Sí, poner consciencia, saber qué te hace sentir bien y valorarlo. Los placebos de la vida no se pueden comprar; en cambio, se pueden obsequiar. Hay un koan muy ilustrativo: "Maestro, estoy muy desanimado, ¿qué puedo hacer?... Animar a los demás".

IMA SANCHÍS – 04/01/2008

Fuente: [La Contra de la Vanguardia](#)

Más info [aquí](#)