

# Las caricias y los abrazos también son una forma de terapia cardiovascular

---

Publicado el: 15-02-2023

Hay estudios que han demostrado que las caricias y los abrazos generan un entorno seguro, una mayor conexión neuronal entre dos personas y mayor activación de la porción ventral del nervio vago, aumentando la variabilidad y coherencia cardíacas y disminuyendo las pulsaciones, menos arritmias, taquicardia, la presión arterial y menos hipertensión.

"Por supuesto, el contacto físico puede ser una forma de terapia", aseguró el Dr. Giorgini en diálogo con *Medscape en español*.

El Dr. Giorgini, quien también trabaja como cardiólogo en el Hospital Alemán de Buenos Aires y es facilitador del programa de atención plena de la FCA, reconoció que no hay grandes estudios aleatorizados controlados con doble enmascaramiento que hayan abordado y documentado los beneficios precisos de esa interacción. Sin embargo, hay pequeños estudios que han podido probar mecanismos y efectos.

"¿Por qué podemos decir que las caricias afectan de forma favorable al corazón? Estudios han mostrado que las caricias activan la ínsula, la principal zona del cerebro que nos relaciona con otros, y eso a su vez genera una activación del nervio vago. Según la teoría polivagal del Dr. Stephen Porges, la activación de la rama ventral o anterior del nervio vago genera una estimulación parasimpática con aumento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca [un índice del equilibrio entre el sistema nervioso simpático y el parasimpático], que sabemos que se relaciona con menor incidencia de eventos cardiovasculares. En individuos muy estresados o con variabilidad disminuida de la frecuencia, hay más eventos cardiovasculares, como arritmias ventriculares, infartos agudos de miocardio o incluso ictus", destacó el Dr. Giorgini.

La activación de la rama ventral del nervio vago se produce en situaciones donde hay confianza, seguridad, lazos de contención, una buena relación de pareja o una situación de tranquilidad, como cuando un lactante se agarra al pecho de la madre, continuó. Esto se asocia a un aumento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, con la disminución de la tensión arterial, de la síntesis de cortisol y de catecolaminas.

En cambio, el nervio simpático se activa en situaciones de estrés o alarma —reacción de lucha o huida—, mientras que la rama dorsal del nervio vago opera en estrategias de inmovilización —como desmayos—. "Eso se da en situaciones límite, cuando la mente interpreta que no es posible hacer frente a esa amenaza y se produce una reacción antiquísima de apagado (*shutdown*) como mecanismo de defensa", explicó el Dr. Giorgini.

Otra teoría es que, más allá del contacto físico, el amor es bueno para la salud cardiovascular porque la presión arterial es sensible a los estados de calma, declaró el Dr. Christopher Suhar, cardiólogo y director del *Scripps Center for Integrative Medicine*, en San Diego, Estados Unidos. "Si estás enamorado, estás más tranquilo y en paz, lo que podría traducirse en una presión arterial más baja", expresó.

## La depresión de Cupido

De acuerdo con el reciente Consenso de Aspectos Psicosociales en Enfermedad Cardiovascular de la Sociedad Argentina de Cardiología, que dirigió el Dr. Giorgini, es importante que los médicos identifiquen la soledad, la calidad de la red social y los vínculos afectivos en sus pacientes: "Si lo hacemos, nuestra actividad profesional será más eficaz y menos medicalizadora". El documento ofrece algunas herramientas prácticas para abordar esa dimensión.

Pero no es una tarea fácil en el consultorio. "El componente afectivo es algo a lo que no se le da mucha importancia por varios motivos. Por un lado, las consultas son muy breves, 10, 15 o 20 minutos con suerte, y es muy difícil en ese poco tiempo indagar sobre cuestiones personales o afectivas. Por otra parte, los médicos no tenemos por lo general una preparación desde el pregrado para poder abordar emociones", dijo el Dr. Giorgini.

La otra dificultad es que el amor, o las relaciones afectivas en general, no son tan fáciles de prescribir como un medicamento.

"Es difícilísimo. Si el paciente pudiera tener alguien con quien pudiera tener la confianza suficiente para poder abrazarse, sería fantástico", señaló el cardiólogo.

Claro que emergen algunas alternativas pragmáticas que harían caer a Cupido en una honda depresión.

Una posibilidad sería desarrollar y utilizar fármacos u otras tecnologías que intervengan artificialmente en la química del enamoramiento, según propusieron en su libro *Love drugs. The chemical future of relationship (Las drogas del amor. El futuro químico de las relaciones)* los bioeticistas Brian D. Earp, Ph.D., y Julian Savulescu, Ph.D., del *Uehiro Centre for Practical Ethics* de la *University of Oxford*, en Oxford, Reino Unido.

"Si fuera posible apuntar de manera segura a la neuroquímica subyacente que respalda el apego romántico mediante fármacos u otras tecnologías a nivel cerebral, entonces hay razones para pensar que esto podría ayudar a algunas personas que realmente lo necesitan", escribieron.

La otra es recurrir a caricias... robóticas. En un artículo publicado en *Frontiers in Psychiatry* en noviembre de 2020, investigadores de Alemania y Noruega liderados por Monika Eckstein, Ph.D., del Instituto de Psicología Médica de la *Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg*, en Heidelberg, Alemania, postulan que ser tocado afectuosamente actúa como una "señal de seguridad" y su efecto calmante está mediado por la inhibición de la respuesta de miedo de la amígdala vía la ínsula posterior y por la activación del sistema de recompensa para la facilitación del comportamiento de aproximación.

Los investigadores sugieren que el mismo mecanismo pueda ser disparado por dispositivos robóticos, incluso sin apariencia humana. Y argumentan que la integración con sistemas de inteligencia artificial podría optimizar la calidad y oportunidad de los estímulos táctiles. "Un sistema robótico podría aprender un toque robótico personalizado basado en la retroalimentación emocional del participante humano y podría tener en cuenta las preferencias individuales o los contextos clínicos. Por ejemplo, el robot podría ajustar la presión en función de la expresión facial del receptor táctil", escribieron] Y en el Día de San Valentín, no van a esperar flores, chocolates ni cenas románticas a la luz de las velas.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>