

una
pequeña
gran
molécula
sanadora



Amanda Céspedes*

* Amanda Céspedes: Médico Neuropsiquiatra Infantil U. De Chile. Postgrado U. Degli Studi de Turin, Italia. Desarrolla y promueve el conocimiento del cerebro infantil aplicado a la educación. Escritora.

UNA PEQUEÑA GRAN MOLÉCULA SANADORA

Avanzando hacia el término de este año 2024, pareciera que hemos dejado definitivamente atrás el impacto que generó la pandemia por coronavirus y sus consecuencias sociales: pérdidas humanas, una crisis económica sin precedentes, pérdida de trabajos y/o medios de sustento y el constante temor derivado de la incertidumbre. Pero otros peligros aparecen en el horizonte: inestabilidad climática extrema, la aparición del mpox o viruela símica, declarada por la OMS emergencia de salud pública de importancia internacional (ESPII), la inseguridad ciudadana por incremento de acciones violentas y otros fenómenos que se van irguiendo como nuevas amenazas constantes a nuestro ya precario bienestar. Llevamos largos 4 años experimentando una gran fragilidad en nuestra salud mental; la Organización Panamericana de la Salud reporta elevadas tasas de ansiedad, depresión, problemas para dormir, aumento de consumo de alcohol, tabaco, drogas y situaciones de violencia intrafamiliar en adultos, mientras que en niños destacan las dificultades de regulación emocional, problemas conductuales, desmotivación escolar y desórdenes de ansiedad. De modo esperable, el consumo de psicofármacos ansiolíticos y antidepresivos había aumentado en 89% en los últimos 2 años (informe 2023 del Departamento de Economía de la Salud del Ministerio de Salud).

En la base del compromiso emocional está el miedo y su correlato fisiológico: la activación sostenida del sistema de ataque/huida, mediado por el cortisol y la adrenalina. El sistema de ataque/huida es nuestro recurso básico de supervivencia: frente a la percepción de amenaza todo el organismo se prepara: el corazón late desbocadamente; sube la tensión arterial; el hígado libera energía en forma de glucosa; los pulmones se abren al máximo y se acelera la respiración; las pupilas se dilatan para ampliar el campo visual y la circulación se reordena territorialmente: o enrojecemos de ira o empalidecemos de miedo. Se ha producido una gran liberación de adrenalina y de cortisol. Este sistema está diseñado como recurso de emergencia frente a situaciones amenazantes pasajeras, pero en situaciones de estrés crónico permanece constantemente activado, transformándose en un recurso desadaptativo que provoca daños a todo el organismo, derivados de la inflamación. Pero es importante saber que junto a las vías nerviosas responsables de activar el sistema de ataque/huida corre otra vía, que conecta el cerebro con todo el organismo y que es capaz de contrarrestar los nocivos efectos del cortisol y la adrenalina, produciendo calma y serenidad, favoreciendo la creación de vínculos y la contención emocional. La Dra. Kerstin Uvnäs Moberg creó el concepto de SISTEMA DE CALMA/CONEXIÓN, mediado por la oxitocina, en contraposición al SISTEMA DE ATAQUE/HUIDA. Esta médico investigadora ha estudiado exhaustivamente dicha hormona, sorprendente en sus acciones, algunos de cuyos efectos vemos en el recuadro.

Cada ser humano posee en su interior el poder de activar la liberación de oxitocina en sí mismo y en otros, ejerciendo de este modo un poderoso efecto neutralizador del miedo y promotor de calma y contribuyendo a aliviar en sí mismo y en otros la ansiedad y el miedo. Una de las formas de activación de la oxitocina consiste en CREAR CONEXIÓN con el otro:

- *Dulcificar la mirada*
- *Dulcificar la voz*
- *Comunicar cercanía afectiva a través de nuestros lenguajes corporales*
- *Prestar atención plena a la situación*
- *Liberarse de todo prejuicio*
- *Colocarse en el papel de testigo imparcial*

Estas sencillas acciones pueden ser tan efectivas como el mejor programa ministerial de combate de la ansiedad y sus inevitables secuelas de salud mental, son sin costo y podemos aplicarlas en el hogar, el barrio, la escuela, el trabajo, la empresa, en todo sitio donde debemos interactuar, ya sea fugazmente o de modo más constante, con otros. Sin embargo, para que sean realmente efectivas, requieren de cada uno de nosotros el compromiso de llevarlas a cabo de modo genuino, sin aparentar lo que no sentimos en el corazón. Les invitamos a dar este paso, tan sencillo pero tan efectivo, de restauración de la salud mental y del bienestar integral.

RECUADRO

(Adaptado del libro Oxytocin, de la Dra. Uvnäs Moberg)

- LA OXITOCINA refuerza los lazos afectivos a través de crear engramas imperecederos.
- Produce calma
- Alivia el dolor físico
- Mejora el rendimiento frente al aprendizaje por reducción del estrés
- Reduce el ritmo cardíaco y la tensión arterial
- Estimula el crecimiento y diferenciación de los tejidos y acelera la cicatrización
- Facilita la acción del BDNF, una sustancia química producida por el mismo cerebro que refuerza las redes neuronales, previene la degeneración neuronal y repara redes neuronales dañadas
- Estimula comportamientos sociales, formación de vínculos, curiosidad y apertura a lo novedoso
- Es el principal mediador en el proceso de apego primario, cuando la madre que acaba de parir recibe sobre su pecho a su hijo recién nacido, bañado en cortisol, y lo apacigua y cobija, activando en su interior la formación de circuitos de calma, confianza y certeza de estar protegido y dando el vamos a la construcción de un modelo interno de seguridad frente al estrés. La construcción de este modelo será gradual a medida que el niño va creciendo, reforzando o debilitando la certeza de ser merecedor de afecto
- Activa la secreción de leche desde las glándulas mamarias.