

Oxitocina en tiempos de crisis

La oxitocina es una hormona muy importante que se genera en el hipotálamo, y que no solo nos conecta con los demás, sino que también favorece esos mecanismos psicológicos y emocionales que nos ayudan a conectar mejor con nosotros mismos. Sabemos que esta sustancia química es el motor que enciende y da forma a gran parte de nuestras conductas prosociales, tales como la empatía, la confianza, la amistad, la generosidad o el altruismo.

Hay muchos otros beneficios que proporciona la oxitocina, hormona de la sociabilidad y la confianza, y que pueden ayudarnos a superar durante este tiempo los efectos secundarios del distanciamiento social que hemos estado experimentando, el miedo o la preocupación por nuestros seres queridos y por nosotros mismos. También ayuda a disminuir nuestra presión arterial, ansiedad en general, así como disminuir los niveles de estrés.

Ante tantos beneficios probados, algunos laboratorios han intentado simular sus efectos suplementando esta hormona artificialmente, y hay bastantes estudios que muestran que tras la aplicación intranasal o sublingual de oxitocina aumentan sensaciones internas de confianza, generosidad, cooperación y empatía con otras personas.

No obstante, tenemos la increíble capacidad de modular las respuestas emocionales de forma natural, de enviarnos mensajes positivos desde la corteza cerebral. Lo cual ahora constituye una gran oportunidad para influir sobre este complejo sistema hormonal y conseguir respuestas satisfactorias que aumenten el bienestar y la salud. Existen algunas situaciones mediadas por la oxitocina que generan estados de serenidad y dicha y que podemos potenciar, como por ejemplo:

- **Hacernos o recibir un masaje:** la relajación y el tacto (contacto) producen en nuestro cuerpo la activación del sistema de placidez, calma... Podemos masajear también el interior de la boca con un cepillo de dientes eléctrico, masajeando las encías con él, el interior de la boca con él, o hacer gárgaras es una forma de estimular también el interior de la boca y el paladar duro, ya que el paladar duro está conectado al nervio vago, que es el nervio responsable del sistema nervioso parasimpático, que facilita nuestro descanso, digestión y enlentecimiento del sistema nervioso.
- **Interacciones cálidas positivas:** no tienen por qué ser en persona, conversar online con alguien que te importa te nutre y te hace sentir bien.
- **Las caricias:** abrazos, acercamientos y señales de afecto que sean reconfortantes.
- **Actividad sexual placentera.**
- **Practicar mindfulness.**
- **Contacto con el agua:** baños calientes reconfortantes.
- **Cantar:** según la fisioterapeuta Jessica Zager veinte minutos cantando ayudan a liberar nuestra oxitocina y a fomentar mayores sentimientos de felicidad y contrarrestar los sentimientos de tristeza y preocupación.
- **Comer chocolate:** aumenta la oxitocina y la serotonina, de ahí sus propiedades antidepresivas.
- **Situaciones de humor:** risas, chistes en compañía.
- **Ejercicio saludable:** caminar, bailar, correr..etc.
- **Contacto con la naturaleza y los animales.**

Estos son algunos ejemplos de cosas que puedes hacer para facilitar la liberación de oxitocina en tu cuerpo, como forma de amortiguar el distanciamiento social de este momento. También puedes crear tu propio ritual combinando varias de estas indicaciones, como por ejemplo prepararte un baño caliente, y tal vez al salir del baño, usar un aceite corporal agradable para darte un masaje, acariciar tu piel, luego cepillarte los dientes, hacer gárgaras antes de acostarse... todas esas cosas ayudarían a estimular la liberación de oxitocina.