

Si quieres crear lazos, da muchos abrazos

Gloria Espada Campos.

Carmen Icíar Martín Martín.

Carolina Reguero Mata.

María del Mar Ruíz Gómez.

Ana Suárez González.

1º Bachillerato A

Beneficios a largo plazo:

Abrazar ayuda a disminuir las posibilidades de que se presenten síntomas de senilidad en personas mayores de 70 años.



Rejuvenece el cuerpo:

Quando abrazamos se estimula el proceso de transporte del oxígeno a los tejidos. Gracias a esto nuestro cuerpo prolonga la vida plena de las células, evitando que envejecemos y dándonos más tiempo de juventud.



Te hace sentir bien:

Cuando abrazas a alguien la oxitocina (conocida como la hormona del cariño y del amor) es liberada, haciéndote sentir bien. La oxitocina es un neuropéptido, que básicamente promueve sentimientos de devoción, la confianza y la unión, así lo señala el psicólogo de la Universidad de DePauw, Matt Hertenstein.



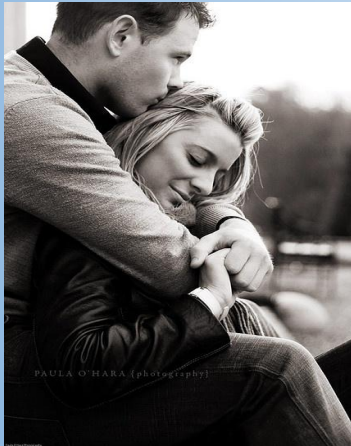
Reduce el riesgo de padecer demencia

Es gracias a que nos brindan tranquilidad, equilibrando con ello el sistema nervioso. La demencia es la pérdida o debilitamiento de las facultades mentales.



Disminuyen la presión arterial

Los abrazos, aparte de la serotonina también liberan otra sustancia denominada oxitocina, una hormona que se libera gracias a que el sistema nervioso se activa debido a los abrazos. Con esto, nuestra presión arterial se ve disminuida en el caso de que la tengamos especialmente alta.



Nos protegen de las enfermedades

Las personas que se abrazan a menudo tienen un menor riesgo de contraer infecciones y suelen mostrar síntomas más leves en caso de caer enfermas.

Este estudio también afirma que el apoyo social en general disminuye la probabilidad de sufrir enfermedades y trastornos mentales. De este modo podría entenderse más bien que el hecho de no dar abrazos indica una falta de intimidad y de apoyo social.



Es muy importante para los bebés

Abrazar a los bebés es crucial para su desarrollo físico y mental ya que crea vínculos con los padres. Además aporta una seguridad a este tras salir del vientre de la madre.

Otra razón es que aporta felicidad ya que se incrementan hormonas como la oxitocina y otras como la hormona del crecimiento.



En conclusión abrazar es prácticamente perfecto. No hay partes móviles, no hay baterías que se desgasten, no requiere revisiones periódicas, es de bajo consumo energético, y alto rendimiento, a prueba de inflación, no engorda, no hay pagos mensuales, no necesita seguro, a prueba de robo, exentos de impuestos, no contaminantes y, por supuesto ... totalmente retornables. Ya lo sabes, ¡a abrazarse!

