
Los abrazos disminuyen los efectos nocivos del estrés

26/12/2014



Los abrazos ayudan a disminuir los efectos nocivos del estrés y los síntomas de enfermedades leves, según ha mostrado una investigación de la Universidad Carnegie Mellon de Pittsburgh (Estados Unidos), liderada por el profesor de Psicología en Dietrich Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad de CMU Robert E. Doherty, Sheldon Cohen.

El objetivo del trabajo, publicado en la revista *Psychological Science*, fue analizar el efecto que producen socialmente los abrazos, ya que son muestra de relaciones íntimas y estrechas entre diferentes personas.

"Sabemos que las personas que tienen conflictos con otras son menos capaces de luchar contra los virus del resfriado, al igual que conocemos que las personas que tienen un mayor apoyo social padecen menos depresión o ansiedad en momentos de estrés", ha comentado Cohen.

Personas participaron en el estudio

Por este motivo, los investigadores analizaron si recibir abrazos podría también proteger a la persona ante determinadas amenazas. Para ello, estudiaron a 404 personas sanas a quienes preguntaron sobre los la cantidad de conflictos que tenían y los abrazos que recibían.

Posteriormente, los participantes fueron expuestos intencionalmente a un virus del resfriado común y monitoreados durante 40 días para evaluar la infección y los signos de la enfermedad. Así, los científicos comprobaron que las personas que más recibían abrazos tenían un menor riesgo de infección y menos síntomas de enfermedades leves.

"Esto sugiere que el aumento de la frecuencia de abrazos podría ser un medio eficaz para reducir los efectos nocivos del estrés", ha zanjado el investigador principal.
