



5 Razones por las cuales el amor es bueno para tu salud

Diversos estudios han demostrado que el amor influye directamente en la salud de nuestro corazón, reduciendo los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y contribuyendo a alargar nuestra esperanza de vida.

Por ello, con motivo de la celebración del Día de San Valentín, te mostramos 5 razones para impulsarte a amar y cuidar tu salud al mismo tiempo.



El amor te hace feliz:

Cuando nos enamoramamos aumentamos la dopamina de nuestro cuerpo, esta es la sustancia que nos hace felices y nos da la sensación de recompensa, es por esto que nos sentimos continuamente en las nubes, positivos y apreciados.

El amor elimina el estrés:

Después de la etapa del enamoramiento, una vez que calmamos un poco la sensación de estar en las nubes,

la dopamina y una nueva sustancia la oxitocina o bien conocida como la “hormona del amor” se unen dándonos la sensación de calma y seguridad, provocando impactos positivos para la salud, sobre todo el estar cerca de esa persona, inclusive el sólo pensarla o llamarla por teléfono la incrementa.



Quando nos sentimos seguros y protegidos los niveles de estrés disminuyen, de la misma manera también disminuyen las hormonas del cortisol y adrenalina, que son las causantes de sentirnos alterados y de algunos desbalances hormonales como el aumento de peso y resistencia a la insulina.

El amor calma la ansiedad:

Algunos estudios han demostrado que la soledad es un factor de riesgo para la salud, aumentando la inflamación y activando centros de dolor.

Por otro lado, la sensación de soledad provoca ansiedad que es mediada por neurotransmisores como la norepinefrina.

El sentirnos cercanos o amados reduce la ansiedad, cortisol y estrés.

El amor te ayuda a cuidar más de ti mismo:

Los beneficios del amor no sólo están en tu mente, la Dra Helen Riess directora del departamento de Empatía y relaciones del Hospital general de Massachusetts, afirma que las parejas se impulsan a cuidarse más de sí mismas, como el acordarse de ir a citas médicas, detectar anomalías, alergias etc.

El amor te ayuda a vivir más:

Las investigaciones han demostrado que el estar en pareja aumenta la longevidad comparada con las personas solteras.

Los datos indican que esto se debe a que estar en pareja aumenta el soporte social y emocional, mejora los resultados de los tratamientos médicos y propicia un estilo de vida saludable.



Se ha demostrado que las parejas casadas disminuyen la probabilidad de padecer abuso de sustancias, mejoran el control de la presión arterial y presentan menores niveles de depresión.

Pero no te preocupes si te encuentras solter@, ya que todos estos beneficios también impactan en relaciones familiares y amistosas, no sólo románticas.



**No importa si te encuentras
soltero o en pareja,
el amor se encuentra en
cada vínculo y situación
que vivimos.**

**Anímate a abrir tu corazón y
emociones a lo que te rodea.**