

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

ENCUENTRA
TU PERSONA VITAMINA



LA OXITOCINA

*A veces tocar la piel es tan dulce
como tomar entre los dedos un pedazo de bruma.
Como acariciar el agua casi sin tocarla,
cuando está fría y viva como la tierra misma.*

JORGE DEBRAVO



1

LA HORMONA DE LOS ABRAZOS

Probablemente hayas escuchado hablar de la oxitocina. Es una hormona muy importante para la mujer en su vida reproductiva y tiene un papel esencial en el embarazo, el parto, la lactancia y las relaciones sexuales. Se libera por la glándula pituitaria, tras la activación del hipotálamo.

Cuando una mujer rompe aguas, se produce una liberación masiva de oxitocina que es responsable de las contracciones. De hecho, muchas parturientas son tratadas con oxitocina artificial para arrancar el trabajo de parto y apoyar el alumbramiento.

La hormona también está íntimamente ligada a la lactancia. La estimulación del pezón libera oxitocina en el tejido mamario y ello provoca la salida de la leche. Además, está presente en las relaciones sexuales: influye de manera activa en la sensación de bienestar y placer que surge durante las caricias, los masajes y el propio acto sexual en sí.



Todos los momentos en los que se segrega oxitocina están ligados al desarrollo de los lazos humanos.



Mis conocimientos sobre esta hormona venían de mi época de estudiante de Medicina. Escuché teorías varias, pero no ahondé en el tema hasta que un hecho en mi vida me hizo darme cuenta de que la oxitocina iba a ser la compañera de viaje de mis próximos estudios y conferencias.

Era invierno, unos meses antes había nacido uno de mis hijos y empezaba a incorporarme poco a poco al trabajo. Ese día me habían invitado a una jornada de psiquiatría en la que iban a presentar un nuevo fármaco. El evento tenía lugar en un céntrico hotel de Madrid y fui en coche.

El aparcamiento donde lo estacioné es un lugar donde las plazas son muy estrechas y las veces que he tenido que dejar el vehículo allí siempre he tenido problemas para maniobrar.

Nada más terminar la conferencia, me marché porque tenía que dar de comer a mi hijo que seguía con lactancia.

Esa tarde las luces del aparcamiento no funcionaban bien y estaba más oscuro de lo habitual. Según iba caminando al coche, vislumbré un hombre alto cerca que me miraba fijamente. Empezó a seguirme y en un momento dado se puso a gritar que le diera el móvil. Asustada, le dije que no. Mi corazón empezó a latir fuerte, comencé a angustiarme y el cortisol me invadió: todo mi sistema de alerta se puso en marcha; taquicardia, taquipnea, sudoración... Era incapaz de pensar, solo quería salir corriendo, pero estaba en la planta tercera del aparcamiento subterráneo.

Nerviosa, busqué las llaves en el bolso y le dije al tipo que me dejara en paz. En ese momento comenzó a acercarse más y dio un grito avisando a alguien. Aprovechando ese instante me subí al coche y no recuerdo ni cómo arranqué. Salí disparada, milagrosamente no tuve que detenerme con maniobras y logré dejar atrás el peligro.

Durante todo el recorrido hasta casa, el corazón me latía a gran velocidad y estaba alterada. Sentía miedo y no había manera de calmarme.

Ya pasado el peligro, una voz —mi yo racional— parecía decirme: «¡Pero si sabes perfectamente lo que te está ocurriendo,

¡intenta relajarte!». Pero no era capaz. Ni mi marido lo logró; estaba trabajando e intentó calmarme por teléfono cuando le llamé.

Ya en casa, aún en el ascensor, escuché a mi hijo llorar. Llegaba un poco tarde a su hora de la toma. Todavía con el corazón encogido me senté a darle de comer. Llevaba unos minutos alimentando al pequeño cuando mi marido irrumpió en la habitación. Venía con cara de susto, pero cuando me vio se tranquilizó. Mi voz ya no temblaba al narrarle de forma pausada lo que había sucedido. No habían transcurrido ni veinte minutos desde la conversación del coche.

—¿Qué has hecho para serenarte? —me preguntó, extrañado.

Tenía razón. El corazón había recuperado su ritmo y me encontraba muchísimo mejor, incluso excesivamente calmada, como si hubiera tomado un tranquilizante. Me conozco muy bien y la angustia vivida minutos atrás debería prolongarse más tiempo. Tiendo a analizar todos los cambios de comportamiento de forma exhaustiva y tengo conciencia de cuando entro en estado de alerta o en estado de relajación, pero en este caso, no comprendía qué había pasado.

En ese instante me quedé mirando a mi hijo que comía plácidamente y pensé: «¿Y si la oxitocina bajara el cortisol?». Al terminar de comer y acostarle, abrí el ordenador y me puse a leer varias páginas científicas a las que estoy suscrita. En ese momento un mundo apasionante se abrió ante mí.



Quando aumenta el nivel de oxitocina,
disminuye el cortisol.

Desde ese día he procurado estar al corriente en las últimas investigaciones y estudios sobre la también conocida como hormona del amor o del vínculo. En particular me he fijado en cómo

se relaciona e interactúa con otras hormonas como el cortisol, la testosterona o la dopamina.

Los estudios sobre este tema se han multiplicado. Durante las próximas páginas voy a compartir contigo conceptos e ideas que pueden resultarte de gran utilidad para tu salud. Antes de proseguir, creo necesario recordarte unas pinceladas sobre nuestro viejo conocido: el cortisol.

UN VIEJO CONOCIDO, EL CORTISOL

Entender la fisiología y el funcionamiento del cortisol es clave para comprender el rol de la oxitocina en las relaciones humanas —el cortisol fue el gran protagonista de *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*—.

El cortisol es la hormona del estrés, y se segrega fundamentalmente en momentos de alerta o amenaza. Su utilidad reside en que nos ayuda a hacer frente a los desafíos, a los retos y a las amenazas con mecanismos de lucha o huida.

Cuando se segrega, genera diversas alteraciones físicas en el cuerpo preparándolo para la acción, lo que se pone de manifiesto en los conocidos taquicardia, taquipnea, sudoración y/o temblor. Otros signos propios de un pico de cortisol debido a una situación de miedo o amenaza son los problemas digestivos —estreñimiento o diarrea—, el bloqueo mental, la boca seca o la sensación de ahogo.

El cortisol y los cambios que supone en el organismo están evidentemente presentes si alguien te persigue por la calle, te enfrentas a una amenaza de incendio, te encuentras en un avión con turbulencias o ves un coche acercarse sin freno. Junto a esos casos evidentes, en la vida real más sedentaria y aburrida cada día el cuerpo se enfrenta a varios micro o macromomentos donde se activa igualmente —si bien no quizá con tanta intensidad— el estado de alerta: encontrarte cada mañana con tu jefe tóxico, estar viviendo una mala relación con tu pareja, la preocupación por un hijo, un asunto de salud que te nubla la mente...

El cortisol es una hormona cíclica y su liberación posee un patrón que sigue de manera habitual el ritmo de la luz: se libera más al despertarse, lo que resulta en cierto modo beneficioso para activarnos por las mañanas, decrece a lo largo del día y aumenta ligeramente al anochecer.

Aquí necesito apuntar un asunto que reitero en numerosas ocasiones: la mente y el cuerpo no distinguen una amenaza real de una imaginaria. Ante algo físico que sucede en la vida o ante una suposición que solo existe en la mente, el organismo reacciona de forma muy similar. Te pongo un ejemplo.

Imaginemos que estás en números rojos y que recibes una notificación del colegio de tus hijos porque no han podido cobrar la cuota mensual. Esa situación de tensión y de angustia activa un pico de cortisol y en los meses siguientes puede surgir en ti el miedo o la ansiedad de que esa situación de dificultad económica se repita. El impacto fisiológico de ese temor es semejante a la tensión que sufriste cuando ocurrió el problema en realidad.

El cortisol afecta a múltiples sistemas del organismo. Con una activación súbita, el cuerpo se prepara para salir corriendo y, por tanto, la sangre viaja desde los intestinos a los músculos tractores para ayudarnos y potenciar la acción evasiva o defensiva; por eso perdemos el apetito en los momentos de angustia. Tu musculatura recibe las señales necesarias —tanto nerviosas como bioquímicas— para prepararse para la evasión del peligro o la lucha.

Esta hormona ayuda a que el oxígeno, la glucosa y los ácidos grasos cumplan sus respectivas funciones musculares. El ritmo cardíaco acelerado hace que el corazón bombee más rápido, facilitando el transporte de sangre y nutrientes a los músculos para que estos respondan ante la eventual amenaza. Por otra parte, el cortisol inhibe la secreción de insulina, provocando la liberación de glucosa y proteínas a la sangre. También tiene relación con el sistema inmunológico, inhibiendo, en primer lugar, la inflamación. Ante el estrés, el organismo dosifica sus recursos energéticos. El sistema inmune precisa gran cantidad de energía, por eso cuando

enfermas te sientes agotado. En gran medida esa energía está siendo canalizada y empleada por tu sistema defensivo.



El cortisol es una hormona muy importante para el organismo; lo perjudicial es el exceso de la misma.

El problema con el cortisol es su liberación constante. Ante una situación de incertidumbre o preocupación grande, el organismo se intoxica de cortisol; es decir, hay demasiados niveles de esta sustancia circulando por la sangre. Ese cuadro de intoxicación va a modificar la respuesta del sistema inmunológico e inflamatorio. Una persona que vive con niveles altos de cortisol por un estado de estrés o alerta mantenido en el tiempo frena la capacidad de su organismo para regular la inflamación y el cuerpo tiene más dificultad para defenderse contra las amenazas y, por ello, en estas situaciones somos más vulnerables para contraer infecciones.

¿A quién no le ha sucedido que tras semanas de mucho trabajo, comienza las vacaciones y enferma? El cuerpo se encuentra más propenso para desarrollar, por ejemplo, un catarro, una infección de orina o una gastroenteritis.

Ese nivel de inflamación latente o leve está en la base de muchas enfermedades inflamatorias o autoinmunes. Una de mis metas en los últimos tiempos ha sido transmitir la importancia de cuidar la inflamación en el cuerpo y en el cerebro.

Un cerebro estresado se inflama. De hecho, las últimas investigaciones en depresión versan sobre este trastorno como una enfermedad inflamatoria del cerebro. Me parece un campo apasionante y esta es la razón por la que en algunas depresiones resistentes solicito analíticas de sangre para trabajar desde la inflamación y mejorar el estado de ánimo.

Existen dietas antiinflamatorias, suplementos o incluso algunos antiinflamatorios específicos para ayudar a revertir los síntomas depresivos.

LA VIDA ACTUAL ES INFLAMATORIA

La gente va «inflamada» por la calle. Cuando nos intoxicamos de cortisol, el organismo permanece alterado y la mente y el cuerpo se ven afectados. Físicamente se pueden producir caída de pelo —alopecia—, temblor de ojos, sudoración excesiva, parestesias, trastornos gastrointestinales, problemas inflamatorios —gastritis, amigdalitis, artritis...—, fibromialgias, cambios en la piel —rosácea, dermatitis, arrugas—, problemas de tiroides... Pueden incluso surgir trastornos en la fertilidad, ya que el cortisol está vinculado al sistema reproductivo, razón por la que el estrés altera el ciclo normal de la mujer o su fertilidad.

En el ámbito psicológico hay alteraciones llamativas y son frecuentes los problemas para conciliar y mantener el sueño, múltiples despertares a lo largo de la noche o sensación de agotamiento por la mañana. Y anímicamente, se producen trastornos como irritabilidad, ansiedad e incluso ataques de pánico. Si el nivel de estrés se mantiene, acaba asomando incluso la depresión, pues en muchos casos se da por estados de alerta permanentes.

El hecho de vivir sometidos a situaciones de gran tensión durante mucho tiempo puede desembocar en un estado depresivo. En ocasiones es fisiológico; es decir, «normal». A todos nos ha sucedido estar batallando contra algo que nos desgasta, y cuando por fin se soluciona aparece un estado de tristeza y apatía. Es propio del organismo, que usa ese mecanismo para recuperarse; lo malo es cuando ese estado anímico decaído se agudiza y los pensamientos se vuelven negativos de forma recurrente. En estos casos en los que se vislumbra la depresión hay que pedir ayuda profesional con prontitud. Conocer cómo funciona la mente ante los distintos avatares de la vida ayuda a no sentirnos desconcertados cuando nuestro mundo emocional se tambalea.

Prosiguiendo con la intoxicación de cortisol, esta conlleva también cambios cognitivos. Estos pueden ir desde fallos de atención hasta problemas de concentración o de memoria.

El hipocampo —zona de los recuerdos— es sensible a las subidas de cortisol, y esta es la razón por la que en los momentos de más angustia notamos que la memoria nos juega malas pasadas. Por otro lado, cuando vivimos en modo supervivencia, la mente solo busca encontrar soluciones o salidas al reto puntual que identifica, pero no es capaz de profundizar o captar detalles ni, por supuesto, realizar acciones pensando en el medio plazo. En esos instantes somos menos eficientes en el trabajo, estamos menos atentos a las sutilezas del día a día. Somos más torpes tanto intelectual como emocionalmente hablando.

Finalmente, también surgen cambios en la conducta. Esos altos de niveles de cortisol derivan en un aislamiento y en una ausencia de ganas de relacionarnos. El primer confinamiento vivido en Occidente, con todo el mundo encerrado en sus casas, las calles vacías, la falta de información, el miedo a lo desconocido y el recorte brutal de las relaciones humanas, ha supuesto uno de los mayores «impactos de cortisol» en el mundo de la historia. Jamás se vivió algo así. Tras el confinamiento, cuando se nos permitió salir a las calles tras meses encerrados entre cuatro paredes, impregnados de miedo e incertidumbre, ¿qué sucedió? Mucha gente se quedó en sus hogares. El síndrome de la cabaña, como se le denomina. Atenazados por el miedo, acostumbrados al aislamiento, sintiéndose seguros exclusivamente con los nuestros, muchos individuos optaron por vivir reclusos. Un año después, hay individuos que siguen afectados mentalmente por ese encierro, algunos de manera irreversible.

EL CASO DE GUILLE

Guille es un hombre joven, felizmente casado y padre de familia numerosa. Quiere mucho a su mujer y a sus hijos, a los que dedica el poco tiempo libre que tiene. Una persona exitosa y muy

solicitado profesionalmente. Está pasando momentos de mucho estrés por sobrecarga de trabajo. Nota que está somatizando, pero no sabe cómo hacer frente a la situación que está viviendo. Refiere herpes labial de repetición, contracturas musculares y ha llegado a quedarse paralizado por un lumbago fuerte.

Su mujer está muy pendiente de él y se encuentra preocupada por la deriva de los síntomas físicos que le acucian en los últimos meses. Ella cree que Guille prioriza su trabajo y no sabe decir que no a los clientes, alargando las horas laborales en muchas ocasiones. Su queja principal radica en que cuando vuelve a casa agotado no quiere conversar, solo besar a los niños, cenar y distraerse con series o películas poco exigentes y nada dramáticas. En ocasiones se muestra irritable y contesta de forma brusca ante pequeñas sutilezas en la convivencia.

Guille se encuentra «intoxicado de cortisol». Vive en estado de alerta desde hace meses y la mente y el cuerpo le están mandando señales y avisos para que reordene su vida.

Tomar conciencia de cómo su cuerpo le habla activa el primer paso del cambio. Ha sido capaz de modificar sus prioridades y adaptar su vida en consecuencia. Lo más complejo ha sido aprender a descansar y a parar durante la semana, diciendo que no cuando el trabajo es excesivo. Desde entonces está en un seguimiento periódico de su espalda por un fisioterapeuta, ha sido capaz de recortar el horario laboral y ha puesto como pauta escuchar a su mujer e hijos todos los días, aunque solo sean unos minutos. Ha sacado tiempo para una corta escapada romántica con su pareja, que le ha insuflado aire fresco y vitalidad. Su mujer se ha esforzado en comprenderle, en vez de exigirle tanto cuando llega a casa derrotado. Hay que ser realistas con lo que podemos esperar de una persona que está atravesando una etapa vital exigente. Como hemos visto hasta ahora, el estrés fisiológico no es malo, es la respuesta natural que el organismo aviva ante una amenaza, sea real o imaginaria, y resulta imprescindible para la supervivencia en momentos de peligro. Lo realmente perjudicial sucede

cuando, desaparecida o infundada dicha amenaza, la mente y el cuerpo siguen percibiendo la sensación de peligro o miedo.

Si se ha vivido una infancia traumática por causa de un abuso sexual, constantes agresiones físicas o psicológicas en el entorno, *bullying* escolar o cualquier otra causa de una biografía dolorosa, la persona tiene más riesgo de sufrir en el futuro trastornos del estado de ánimo, problemas inflamatorios o autoinmunes. Es como si en cierta manera ese estado de alerta que una vez se activó se hubiera quedado latente desde entonces, si bien las consecuencias psicológicas, físicas y de comportamiento se perciben en la edad adulta.

Cuando observo en consulta pacientes con el apego dañado, con heridas profundas en la niñez, con somatizaciones graves, soy consciente de que han pasado gran parte de su vida con el estado de alerta activado, con el consiguiente desgaste físico y mental. Sanar esas heridas, equilibrar esos niveles de inflamación y ayudar a potenciar el estado de ánimo son la finalidad de mi terapia.

Las personas vitamina son grandes potenciadoras de la secreción de oxitocina y contribuyen a aliviar tensión. Un abrazo bien dado puede bajar un pico de cortisol en un momento complicado; una mirada de confianza puede impulsar de modo decisivo a alguien a superar un reto difícil; y unas palabras de ánimo pueden romper la sensación de aislamiento.

La vida es, en ocasiones, muy dura, pero contamos con herramientas maravillosas para sobrellevarla de la forma menos dolorosa posible.



Las personas vitamina y la oxitocina ayudan a superar los retos y las amenazas más complejas.

¡NO AL DETERMINISMO DE LAS HORMONAS!

Resulta impresionante contemplar cómo la neurociencia va dando cada vez más explicaciones sobre los fundamentos del comportamiento y la psicología humanos. Entender la fisiología, el mecanismo o el procedimiento interno de la toma de decisiones es básico para mejorar la propia conducta. Las particularidades de la oxitocina y entender su interacción con otras hormonas son claves para comprender por qué reaccionamos de una u otra forma ante los distintos acontecimientos de la vida.

Uno de los campos en los que más avanza la ciencia en relación con la oxitocina es, precisamente, el estudio de cómo los niveles de esta pueden influir en la toma de decisiones. En esta materia sería injusto no citar a Paul J. Zak, economista norteamericano que se ha especializado en las interrelaciones entre economía, empresa y mundo emocional. De hecho, se considera a sí mismo como neuroeconomista. Durante su carrera profesional ha realizado múltiples experimentos y hallazgos sobre esta hormona. En general, su trabajo está centrado en una disciplina en concreto, la economía, y en la influencia de la oxitocina en el comportamiento económico. No obstante, con los avances que se producen casi cada año, pronto podríamos caer en la tentación de reducir el comportamiento humano a una serie de patrones matemáticos, lo que para mí resultaría inexacto y, además, contrario a mi propia manera de entender el mundo, el ser humano y la vida.

Quiero puntualizar algo importante: es necesario evitar el determinismo. En el organismo tienen lugar de manera permanente e inconsciente complejos procesos bioquímicos esenciales para la toma de decisiones, para las relaciones humanas y el estado anímico. Un desequilibrio bioquímico motivado, por ejemplo, por una disminución de una determinada hormona puede comprometer hasta cierto punto la neutralidad de nuestro proceder, pero nunca condicionarlo de modo determinante, salvo en situaciones muy extremas.

La mente y nuestro espíritu, nuestra alma, nosotros mismos, somos quienes tomamos al final, en libertad, nuestras propias decisiones, que serán las que esculpan las personas en las que nos vamos convirtiendo y en cómo conectamos con los que nos rodean. No somos, por tanto, esclavos de nuestra bioquímica. La libertad como individuos, por fortuna, no puede manipularse tan fácilmente como los niveles de cortisol u oxitocina.



Las hormonas influyen,
pero no determinan nuestro comportamiento.

Contamos con dos poderosas herramientas, la voluntad y la inteligencia, para gestionar los impulsos y las tendencias. Gracias a eso, a pesar de que nos sintamos atraídos por algo de forma intensa, podemos reconducirlo si no nos conviene en ese momento. La capacidad de posponer la recompensa, ubicada en la corteza prefrontal, debe trabajarse y potenciarse porque en última instancia es lo que nos permite ser libres.

La voluntad, como repite mi padre en numerosas ocasiones, es la joya de la corona de la conducta. Una persona con voluntad llega más lejos que una persona inteligente. Uno decide lo que acepta e integra en su vida. No somos esclavos de lo que nos apetece o de procesos hormonales, sino que debemos aprender a gestionarlo para sacar la mejor versión de nuestra persona.

El ser humano va adaptándose entremezclando sus vivencias con la bioquímica propia del organismo, de la mente y del alma, convirtiéndonos en quienes somos hoy.

Mi trabajo como psiquiatra está orientado en gran parte a ayudar al herido emocionalmente y al que sufre. Para ello, además de conocimientos científicos y capacidad de escuchar y de

empatía se necesita, en mi opinión, tener una visión amplia con una concepción del ser humano que pueda encajar y dar sentido a los grandes temas de la vida que afrontan a diario mis pacientes, tales como la tristeza, la angustia, el desamor, la soledad, el dolor o la muerte. El enfoque del médico condicionará hasta cierto punto el tratamiento y las respuestas que ayudará a encontrar al paciente.

Desde el inicio de los tiempos, filósofos, místicos, pensadores y médicos han intentado explicar el comportamiento humano. Aunque hay tantas concepciones como cabezas pensantes, sí que podemos extraer una serie de ideas fundamentales y sólidas.

La primera: como dijera Aristóteles hace ya más de dos milenios, «el hombre es un ser social por naturaleza». Somos todos muy conscientes de que estamos llamados a la vida social y cada vez somos más urbanitas. No hay más que ver el tremendo daño psicológico que nos infligió el aislamiento del confinamiento.

La vida del ser humano moderno es una vida en sociedad, con múltiples relaciones. Es tremendamente reduccionista concebir al individuo aislado, sino que hay que estudiarlo en su contexto.

Cuando entrevisto a un paciente, en la visita inicial hablamos de él, de cómo se siente y de lo que le ocurre; pero en una segunda fase siempre le pregunto por su relación con los demás: pareja, familia, amigos, compañeros de trabajo y un largo etcétera. En muchos casos lo primero está directamente originado o se deriva de esto último.

La segunda: Hobbes tomó de Plauto una frase: «El hombre es un lobo para el hombre». Es posible que los individuos compitan por los mismos recursos y esa competencia genere agresividad, pero no es menos cierto que existe un sentimiento mayoritario de solidaridad. Y no hablo solo de las ONG. Las religiones mayoritarias como el cristianismo, el islamismo, el hinduismo o el budismo son sistemas de creencias que tienen como pilares básicos de su práctica religiosa el amor, el respeto al prójimo o la solidaridad. Es decir, la vida social y la generosidad para con los demás forman parte de la esencia de la moral religiosa y los principios éticos de

la humanidad. Esa generosidad y esa concepción de formar parte de algo más grande que uno mismo es lo único que puede explicar los terribles sacrificios que el personal sanitario hizo durante la pandemia.

Visto pues que tenemos que vivir en sociedad, y sabiendo que nuestros principios nos impelen a cuidar a los demás, continuemos estudiando qué papel juega nuestra hormona, la oxitocina, en la consecución de esos grandes objetivos del ser humano.