

Tirada: <b>82.072</b>	<b>LA GACETA</b>	Superficie: <b>510,00 cm²</b>	
Difusión: <b>40.432</b>			
(O.J.D)	<b>Nacional</b>	<b>Diaria</b>	
Audiencia: <b>141.512</b>	<b>General</b>		
(E.G.M)	<b>2ª Edición</b>	<b>14/01/2012</b>	Página: <b>31</b>
Ref: <b>4014520</b>			<b>1 / 1</b>

Eva Costo

**L**AS lágrimas humedecen el ojo protegiéndolo de gérmenes y agentes externos nocivos. Esta lubricación, sobre todo la que se desarrolla en las membranas de la mucosa, es esencial para mantener activo el sentido de la vista. Pero además, sirve como terapia natural ante situaciones de estrés y de ansiedad.

A día de hoy, su función sigue siendo una incógnita, aunque el bioquímico William H. Frey II, de la Universidad de Minnesota, propuso que la gente se siente mejor después de llorar debido a la eliminación de hormonas asociadas con el estrés, en particular la adrenocorticotropa. Esto, unido a una secreción de moco que aumenta durante el llanto, puede dirigir a la hipótesis de que se trata de un mecanismo desarrollado en los humanos para disponer de esta hormona cuando sus niveles son demasiado altos.

“Llorar cumple la función de limpieza total, ya que libera de las hormonas descontroladas”, explica a PUNTO G Mónica Varona, psicóloga de la Fundación Humanae. Así, se eliminan las toxinas acumuladas por el estrés, a lo que le sigue un estado de relajación. Para conseguirlo, el motivo del llanto debe ser emocional –de alegría o de tristeza–, ya que sólo este produce una sustancia compuesta de las hormonas prolactina, adrenocorticotropa, leu-enkefalino y los elementos potasio y manganeso. El exceso de este último elemento en el organismo causa ansiedad, agresividad, fatiga o irritabilidad.

Otra de sus bondades es que limpia el lagrimal de los gérme-

# Llorar es bueno

Las lágrimas reducen la ansiedad, liberan las toxinas acumuladas por el estrés y protegen los ojos de gérmenes



nes causantes de resfriados y otras enfermedades. Esto se consigue gracias a la lisozima, una enzima presente en la lágrima que daña las células bacterianas actuando como una barrera frente a las infecciones.

A pesar de lo notable de sus beneficios, no solemos hacerlo muy a menudo. Según un estudio, los hombres lloran una media de una vez al mes, mientras que las mujeres lo hacen al menos cinco veces durante el mismo periodo de tiempo. Esta estadística se reduce considerablemente con esas personas que no suelen llorar debido a “bloqueos psicogénicos”, señala Francisco Duque, psicólogo clínico del Hospital Universitario Gregorio Marañón. Varona añade que la razón de que haya personas que ante un suceso catastrófico no lloran se encuentra en el impacto que les causa: su cuerpo se queda en estado vigilante y el organismo no sabe cómo reaccionar.

No hay ningún tipo de medicamento para originar el llanto –relata el doctor Duque–, pero sí para bloquearlo. Por ejemplo, cuando ante un acontecimiento grave se recurre a ansiolíticos, no sólo no se soluciona el problema, sino que lo agrava y hace que permanezca más tiempo. Si se bloquea a una persona con ansiolíticos, no se le permite conectar con su conflicto.

Además, según relata Varona, diversos estudios demuestran que las personas con depresión lloran menos, lo que cumple la hipótesis de que cuando el cuerpo no elimina esas sustancias y neurotransmisores nocivos, el estado de ánimo se ve permanentemente en estado negativo.