

## HORMONAS DEL BIENESTAR

Hormonas del bienestar: cómo afectan tu mente, tu estado de ánimo y tu cuerpo ARTÍCULO DE  
HA UNIVERSIDAD DE HARVARD

(traducido por Google)

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/feel-good-hormones-how-they-affect-your-mind-mood-and-body#:~:text=Dopamine%2C%20serotonin%2C%20endorphins%2C%20and,your%20mood%20in%20the%20process.>

Las hormonas son los mensajeros químicos de su cuerpo. Una vez liberadas por las glándulas en el torrente sanguíneo, actúan sobre varios órganos y tejidos para controlar todo, desde la forma en que funciona el cuerpo hasta cómo se siente.

Un grupo de hormonas recibe el sobrenombre de "hormonas del bienestar" debido a los sentimientos de felicidad y, a veces, euforia que producen. También se los considera neurotransmisores, lo que significa que transportan mensajes a través de los espacios entre las células nerviosas. ¿Cuáles son las cuatro hormonas del bienestar? Dopamina, serotonina, endorfinas y oxitocina.

Puede aumentar los niveles de estas hormonas con algunos cambios simples en el estilo de vida, como dieta, ejercicio y meditación, y posiblemente mejorar su estado de ánimo en el proceso.

### ¿Necesitas un suplemento?

Hay muchas formas naturales de aumentar los niveles de hormonas que te hacen sentir bien en tu cerebro, incluso con dieta, ejercicio y pasando tiempo con las personas que te importan. En una búsqueda por sentirse mejor y prevenir la depresión, es tentador recurrir a un suplemento como estimulante rápido.

Para la mayoría de las personas, no es necesario complementar estas hormonas. Y en algunos casos, los suplementos pueden provocar efectos secundarios no deseados e incluso graves. Por ejemplo, los suplementos de 5-hidroxitriptófano (5-HTP) ayudan a elevar los niveles de serotonina en el cerebro. Sin embargo, su uso está relacionado con daños hepáticos y cerebrales, así como con una afección rara pero potencialmente mortal llamada síndrome de eosinofilia mialgia (EMS) que afecta los músculos, la piel y los pulmones.

Antes de tomar cualquier suplemento, es una buena idea consultar con su médico para asegurarse de que el producto que planea comprar sea seguro para usted. Es posible que ni siquiera necesite un suplemento a menos que

tenga deficiencia de una hormona en particular. Y si tiene una afección caracterizada por niveles anormalmente bajos de una de estas hormonas, como la enfermedad de Parkinson, su médico puede recomendarle medicamentos para tratarla.

Aquí están los enlaces a artículos que analizan cada una de las cuatro hormonas del bienestar y cómo funcionan:

- [dopamina](#)
- [serotonina](#)
- [endorfinas](#)
- [oxitocina](#)

Descargo de responsabilidad:

Como servicio a nuestros lectores, Harvard Health Publishing brinda acceso a nuestra biblioteca de contenido archivado. Tenga en cuenta la fecha de la última revisión o actualización de todos los artículos. Ningún contenido de este sitio, independientemente de la fecha, debe utilizarse nunca como sustituto del consejo médico directo de su médico u otro médico calificado.

Dopamina: el camino hacia el placer

***La dopamina puede proporcionar una intensa sensación de recompensa.***

**La dopamina** participa notablemente en ayudarnos a sentir placer como parte del sistema de recompensa del cerebro. El sexo, las compras, oler las galletas horneándose en el horno: todas estas cosas pueden desencadenar la liberación de dopamina o una "subidón de dopamina".

Este neurotransmisor del bienestar también interviene en el refuerzo. Por eso, una vez que probamos una de esas cookies, es posible que volvamos por otra (o dos, o tres). El lado más oscuro de la dopamina es la intensa sensación de recompensa que sienten las personas cuando consumen drogas, como la heroína o la cocaína, que pueden provocar **adicción**.

La dopamina también juega un papel en estas funciones:

- aprendizaje y atención
- ánimo
- movimiento
- ritmo cardíaco
- Función del riñón
- función de los vasos sanguíneos
- dormir
- procesamiento del dolor
- lactancia

## ¿Dónde se produce la dopamina?

Las neuronas de la región de la base del cerebro producen dopamina en un proceso de dos pasos. Primero, el aminoácido tirosina se convierte en otro aminoácido, llamado L-dopa. Luego, la L-dopa sufre otro cambio, ya que las enzimas la convierten en dopamina.

Muy poca dopamina provoca los movimientos rígidos que son el sello distintivo de la [enfermedad de Parkinson](#) . Aunque la depresión suele estar relacionada con la falta de [serotonina](#) , los estudios encuentran que la deficiencia de dopamina también contribuye al mal humor. En particular, las personas con depresión suelen sufrir de falta de motivación y concentración.

Debido a que la dopamina se produce a partir de tirosina, obtener más cantidad de este aminoácido de los alimentos podría aumentar los niveles de dopamina en el cerebro. Existe evidencia de que una dieta rica en tirosina también puede mejorar la memoria y el rendimiento mental.

Los alimentos ricos en tirosina incluyen:

- pollo y otros tipos de aves
- productos lácteos como leche, queso y yogur
- aguacates
- plátanos
- semillas de calabaza y sésamo
- soja

También existe cierta evidencia de que el cerebro libera más dopamina cuando meditamos. El cambio de conciencia que se produce durante la meditación puede desencadenar su liberación.

**La dopamina es sólo una de las cuatro hormonas del bienestar. Para obtener más información sobre los demás y cómo funcionan, dirígete al [comienzo de esta serie](#) .**

Serotonina: el estimulante natural del estado de ánimo

## La serotonina puede prevenir la depresión y proporcionar una sensación de euforia.

Cuando te sientes feliz y todo parece estar bien en el mundo, sientes los efectos de la serotonina. Esta hormona es responsable de mejorar el estado de ánimo, así como de muchas otras funciones.

### ¿Dónde se produce la serotonina?

Un área en el centro del tronco encefálico produce serotonina, que luego actúa en muchas partes diferentes del cerebro para afectar una variedad de funciones y comportamientos, que incluyen:

- memoria
- miedo
- la respuesta al estrés
- digestión
- adicción
- sexualidad
- dormir
- respiración
- temperatura corporal

### Cómo aumentar la serotonina

Los niveles bajos de serotonina están relacionados con la depresión. Los antidepresivos más utilizados, los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN), actúan aumentando los niveles de serotonina en el cerebro.

También es posible aumentar los niveles de serotonina sin tomar medicamentos. Una forma natural de aumentar la serotonina es haciendo ejercicio. Cuando pedaleas en bicicleta o levantas pesas, tu cuerpo libera más triptófano, el aminoácido que tu cerebro utiliza para producir serotonina. Este aumento de la serotonina (junto con otras endorfinas y otros neurotransmisores) es la razón por la que muchas personas experimentan esa sensación de euforia conocida como "euforia del corredor" después de un entrenamiento intenso.

La exposición al sol o a la luz brillante destinada a replicarlo es otra forma de aumentar naturalmente los niveles de serotonina. La fototerapia es uno de los principales tratamientos para el trastorno afectivo estacional (TAE), la

tristeza invernal que puede desencadenarse por una caída en los niveles de serotonina.

Obtener más serotonina de los alimentos es un poco más complicado. Los alimentos ricos en proteínas, como el pavo, tienen un alto contenido de triptófano, pero nuestro cuerpo no lo convierte en serotonina de manera muy eficiente. Y cuando se come pavo junto con otros alimentos ricos en proteínas, la proteína se descompone en aminoácidos, que compiten con el triptófano para atravesar la barrera hematoencefálica (la frontera que impide que sustancias potencialmente dañinas lleguen al cerebro). Como resultado, entra menos triptófano.

Una forma de introducir más triptófano en el cerebro es obtenerlo de fuentes de carbohidratos complejos, como verduras, frutas, legumbres y cereales integrales. Cuando comes estos carbohidratos, tu cuerpo produce insulina, lo que ayuda a tus músculos a absorber más aminoácidos, lo que le da al triptófano una mejor oportunidad de llegar al cerebro.

**La serotonina es sólo una de las cuatro hormonas del bienestar. Para obtener más información sobre los demás y cómo funcionan, dirígete al [comienzo de esta serie](#).**

Endorfinas: el analgésico natural del cerebro

**Las endorfinas también pueden liberar estrés y crear una sensación de bienestar.**

Las endorfinas son los analgésicos naturales del cuerpo. Las endorfinas son liberadas por el hipotálamo y la glándula pituitaria en respuesta al dolor o al estrés; este grupo de hormonas peptídicas alivia el dolor y crea una sensación general de bienestar.

El nombre de estas hormonas proviene del término "morfina endógena". "Endógenos" porque se producen en nuestro cuerpo. La morfina se refiere al analgésico opiáceo cuyas acciones imitan.

Existen alrededor de 20 tipos diferentes de endorfinas. La mejor estudiada de ellas es la betaendorfina, que es la que se asocia con la euforia del corredor. También liberamos endorfinas cuando reímos, nos enamoramos, tenemos relaciones sexuales e incluso comemos una comida deliciosa.

### **Cómo liberar endorfinas**

Puede aumentar la liberación de endorfinas de su cuerpo realizando estas actividades:

- **Ejercicio** . Un ritmo moderadamente intenso, ya sea caminando rápido o haciendo otra forma de actividad aeróbica, parece ser lo mejor para liberar endorfinas.
- **Acupuntura**. Una forma eficaz de liberar endorfinas es mediante puntos de presión. La colocación de agujas finas en la piel en puntos específicos del cuerpo desencadena la liberación de endorfinas.
- **Meditación**. Respirar profundamente y concentrar el cerebro calma la mente y alivia el dolor.
- **Sexo**. Estas hormonas son la razón de esa sensación de felicidad que muchos de nosotros sentimos después de tener relaciones sexuales. Los expertos creen que las endorfinas favorecen la liberación de otras hormonas implicadas en los sentimientos amorosos.
- **Tocando música**. Cuando cantas, bailas o tocas un tambor, haces más que entretener a los demás. También liberas una oleada de endorfinas, que según las investigaciones podrían aumentar la tolerancia al dolor.
- **Risa**. Una buena carcajada puede hacer maravillas con tu estado de ánimo. Además de liberar endorfinas, la risa altera los niveles de **serotonina** y **dopamina** .
- **Luz ultravioleta**. No es de extrañar que algunas personas se sientan felices cuando pasan tiempo al aire libre bajo el sol. La luz ultravioleta estimula la liberación de betaendorfinas en la piel.

**Las endorfinas son sólo una de las cuatro hormonas del bienestar. Para obtener más información sobre los demás y cómo funcionan, dirígete al [comienzo de esta serie](#) .**

Oxitocina: la hormona del amor

La oxitocina puede ayudarnos a vincularnos con nuestros seres queridos y puede liberarse mediante el tacto, la música y el ejercicio.

### ¿Qué es la oxitocina?

La oxitocina es una hormona que se produce en el hipotálamo y la glándula pituitaria la libera al torrente sanguíneo. Su función principal es facilitar el parto, razón por la cual se le llama "droga del amor" u "hormona del amor". La oxitocina, al igual que **las endorfinas** o **la serotonina** , es un tipo de hormona del cuerpo que promueve sentimientos positivos.

### ¿Qué hace la oxitocina?

La oxitocina estimula la contracción de los músculos del útero y aumenta la producción de prostaglandinas, que también aumentan las contracciones uterinas. A las mujeres cuyo trabajo de parto avanza con lentitud a veces se les administra oxitocina para acelerar el proceso. Una vez que nace el bebé, la oxitocina ayuda a mover la leche desde los

conductos del pecho hasta el pezón y a fomentar un vínculo entre la madre y el bebé.

Nuestros cuerpos también producen oxitocina cuando nuestra pareja sexual nos excita y cuando nos enamoramos. Por eso se ha ganado el sobrenombre de "hormona del amor" y "hormona del abrazo".

### ¿Cómo puede la oxitocina afectar la salud mental?

Se ha demostrado que la oxitocina disminuye los niveles de estrés y ansiedad. [Las investigaciones](#) sugieren que la oxitocina puede tener un impacto positivo en los comportamientos sociales relacionados con

- relajación
- confianza
- estabilidad psicológica general.

### ¿Cómo se controlan los niveles de oxitocina?

La producción y secreción de oxitocina se controla *mediante* un circuito de retroalimentación positiva. Esto significa que la hormona provoca una acción que estimula más su propia liberación.

Por ejemplo, cuando un recién nacido succiona, se activan los mecanorreceptores del pezón y del cuello uterino, creando un circuito de retroalimentación sensorial positiva, que conduce a la liberación adicional de oxitocina en el cerebro.

El aumento de la producción y secreción de oxitocina en la [sangre hace que la leche baje](#) al pecho.

### Cómo aumentar la oxitocina

Los niveles bajos de oxitocina se han relacionado con síntomas de depresión, incluida [la depresión posparto](#). Los investigadores han estado estudiando si administrar oxitocina en forma de pastilla o aerosol nasal podría ayudar a aliviar la ansiedad y la depresión, pero hasta ahora los resultados han sido decepcionantes. En parte, esto se debe a que a esta hormona le resulta difícil atravesar la barrera hematoencefálica.

Una forma más prometedora de aumentar la oxitocina de forma natural es mediante el ejercicio. Un estudio observó un aumento en los niveles de oxitocina medidos en la saliva de los participantes después del entrenamiento de artes marciales de alta intensidad. La música también parece tener la capacidad de aumentar los niveles de oxitocina, especialmente cuando las personas cantan en grupo, lo que añade el elemento de vinculación.

El simple acto de tocar parece estimular la liberación de oxitocina. Darle a alguien un masaje, abrazarlo, hacer el amor o darle un abrazo a alguien conduce a niveles más altos de esta hormona y a una mayor sensación de bienestar.

*La oxitocina es sólo una de las cuatro hormonas del bienestar. Para obtener más información sobre los demás y cómo funcionan, dirígete al [comienzo de esta serie](#).*