

¿Qué hay detrás de las lágrimas?

ANGÉLICA CECILIA MORÁN LÓPEZ
a328434@alumnos.uaslp.mx

El cerebro humano produce miles de reacciones, las cuales producen las lágrimas: señales nerviosas mismas que estimulan las glándulas lagrimales. El acto de llorar libera hormonas y que ayudan a reducir el dolor y el estrés; al mismo tiempo, producen una encima que sirve como antibacteriano. El llorar resulta una respuesta fisiológica y emocional que involucra varios factores del sistema humano.

Es casi seguro que todos hemos llorado en algún momento de nuestras vidas: cuando nos sentimos tristes, reímos, cortamos cebolla, nos lastimamos o inclusive cuando bostezamos, pero ¿por qué pasa esto? Llorar es un acto complejo que implica la interacción de mecanismos cognitivos y psicológicos.

¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando lloramos? Cuando sentimos algún daño, el cerebro manda señales nerviosas que estimulan las glándulas lagrimales, las que hacen que se produzcan las lágrimas; al mismo tiempo, se liberan varias hormonas en nuestro cuerpo, entre ellas endorfinas y oxitocina. Estas hormonas tienen la capacidad de reducir el dolor y el estrés, además de generar una sensación de calma y bienestar; esto es gracias a que la oxitocina funciona como anestesia natural. Por otro lado, las lágrimas también contienen una enzima llamada lisozima, que ayuda como antibacteriano, protegiendo los ojos contra infecciones, gérmenes y virus.

Llorar es una respuesta fisiológica y emocional que involucra todo nuestro cuerpo. Es en ese momento en el cual el cerebro se vuelve más activo, debido a que se activan más de setenta regiones cerebrales ya que el llanto es una respuesta emocional compleja que involucra múltiples áreas del cerebro.

Del mismo modo, llorar consume una mayor energía a la que habitualmente consumimos. Cuando lloramos se reduce la reserva de glucosa y oxígeno que llega a la corteza cerebral, es por ello que tenemos la necesidad de dormir, descansar o querer comer, especialmente comida dulce, para poder reponer energías.

Ahora bien, cuando reímos o bostezamos, no son más que reflejos provocados por la estimulación de los conductos lagrimales, donde los músculos de los párpados se estimulan y presionan las glándulas lagrimales, provocando la expulsión de lágrimas.

Con todo esto nos podemos dar cuenta de que llorar es una reacción normal y una respuesta compleja que involucra a todo el cuerpo y puede tener múltiples beneficios para nuestra salud física y mental. Puede ayudarnos a liberar tensiones emocionales y comunicar nuestras necesidades. 