



Ayuno de dopamina ¿Qué es? ¿Por qué te ayuda? ¿Cómo hacerlo?

Las personas reciben, de media, más de sesenta notificaciones cada día en su móvil. Según un estudio realizado en la Universidad de Duke (Carolina del Norte) y el departamento de Psicología de la Universidad de Georgetown. Los españoles invertimos unas 5 horas y 45 minutos diarios de media en Internet, de las cuales 1 hora y 55 minutos están dedicadas a las redes sociales, según un estudio de Electronics Hub.

En los últimos años, nos hemos “enganchado” a las pantallas y a muchas de las propuestas de contacto, entretenimiento e información que nos proporcionan. Nos motiva un nuevo like, un nuevo mensaje, una nueva notificación.

Todo el ecosistema digital atrae nuestra atención de forma constante. De hecho, las redes sociales basan su funcionamiento en la gratificación instantánea a través de esos “me gusta”, de esos mensajes, de las nuevas notificaciones. En nuestro cerebro, cada elemento genera una recompensa y una liberación de dopamina. A mayor uso de las redes, mayor necesidad de esas descargas.

Son muchos los expertos que alertan en los medios de comunicación sobre nuestro “enganche” a pequeñas descargas de dopamina.

¿Qué es la dopamina?

La dopamina es una hormona crucial en nuestro cerebro. Está entre todos esos neurotransmisores que intervienen en nuestro sistema nervioso y, concretamente, participa en numerosas funciones relacionadas con nuestra atención, la regulación del estado de vigilia y sueño, y la memoria.

Como veíamos anteriormente, es conocida por su relación con el placer. Esta hormona consigue activar el cerebro y que se produzcan sensaciones agradables. Es la responsable de la sensación de felicidad al lograr un objetivo o completar una tarea con éxito.



¿Por qué tenemos que desintoxicarnos de dopamina?

Los ayunos o desintoxicaciones de dopamina están basados en reducir en nuestros hábitos de vida la exposición a estímulos que generan de forma constante esas descargas constantes de esta hormona. Hemos hablado de los dispositivos digitales, pero hay muchos otros placeres instantáneos a nuestro alrededor como el azúcar (presente en multitud de alimentos), los videojuegos...

La pretensión fundamental de esos ayunos es rebajar esos niveles de hormona segregados, sobre todo, romper la frecuencia y adicción de estas pequeñas descargas. Así, podremos generar periodos de mayor concentración, rebajar nuestro estrés, estar más enfocados y seremos más conscientes del presente.

Otras hormonas clave en nuestro día a día

Además de la dopamina y su vínculo con el placer, hay varias hormonas relacionadas con nuestro bienestar. Entre ellas encontramos la serotonina, las endorfinas y la oxitocina. Y Todas tienen mucha relación con nuestro estilo y hábitos de vida.

El cerebro regula el funcionamiento humano, y lo interesante es que las sustancias químicas que produce también influyen en nuestras emociones. Vamos a repasar el papel de cada una de ellas y su influencia en nuestro bienestar:

Endorfinas: Relacionadas con la serenidad.

Son un potente estimulante natural sin efectos secundarios que pueden cambiar nuestro estado de ánimo. Actúan como analgésicos y activan los centros de placer, generando situaciones satisfactorias que ayudan a aliviar el malestar.

Serotonina: Relacionadas con el humor.

Controla las emociones y las funciones cognitivas. Conocida como la hormona del bienestar, produce sensaciones de relajación y satisfacción, aumentando la concentración y la autoestima.

Oxitocina: Relacionadas con la conexión.

Aumenta la empatía y la confianza, regula la frecuencia cardíaca, reduce la presión arterial, el estrés y la predisposición a las adicciones. También desempeña un papel clave en la lactancia al fortalecer el vínculo entre madre e hijo, siendo nuestra primera experiencia de amor puro y total confianza.

En El Rincón de la Salud no es la primera vez que relacionamos el cuidado de nuestro estilo de vida con nuestro cerebro. En este [artículo](#) hablamos de la dieta cerebroactiva, y de cómo cuidando nuestra nutrición podemos favorecer un mayor bienestar mental.



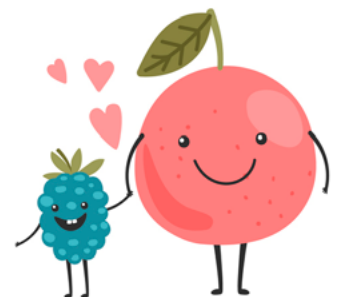
DOPAMINA



ENDORFINA



SEROTONINA



OXITOCINA



Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

