

## El dolor emocional realmente duele

BBC Ciencia

**Ya lo dicen las canciones y los poemas: el amor duele. Pero ahora, gracias a la nueva tecnología, los científicos están confirmando que el sufrimiento emocional realmente puede doler físicamente.**

Las nuevas investigaciones cerebrales revelan que la misma parte del cerebro que procesa el dolor físico también se encarga de procesar el dolor emocional.

Y esto explica, afirman los expertos, que de la misma forma como una lesión física puede causar dolor crónico, mucha gente nunca se recupera de una herida emocional.

El dolor emocional, sabemos, puede adquirir muchas formas. Puede ser el rompimiento de una relación, la exclusión social, o la forma más extrema que es la pérdida de un ser querido.

Muchas personas que han experimentado este tipo de dolor extremo a menudo hablan de "un dolor en el pecho", "un vacío debajo del esternón", o de pensar que se están volviendo locos por tanto dolor.

"La gente que ha sufrido daños emocionales a menudo traduce ese dolor en algo físico", afirma el profesor David Alexander, director del Centro de Investigación de Trauma en Aberdeen, Escocia y quien ha ayudado a sobrevivientes de desastres, incluidos en tsunami en Asia y la guerra de Irak.

"Hablan, por ejemplo, de que les explota la cabeza o de un dolor en el estómago. Es un paralelo muy fuerte", agrega.

Y sin embargo, afirma el experto, las investigaciones médicas tienden a concentrarse en el dolor físico.



El cerebro procesa el dolor físico en la corteza cingular anterior, y también el dolor emocional.

### Supervivencia

Un equipo de neurocientíficos de la Universidad de California Los Ángeles, (UCLA), está intentando cambiar esa tendencia centrando sus estudios en el dolor emocional.

Gracias a la nueva tecnología, dicen los investigadores, ahora es posible analizar lo que pasa en el cerebro y en el corazón.

La doctora Naomi Eisenberger ha logrado demostrar qué partes del cerebro se activan cuando sentimos dolor emocional.

La investigadora desarrolló un juego de computadora en el que deliberadamente se hace que los participantes se sientan excluidos.

Los escáneres cerebrales que se toman simultáneamente han revelado que el cerebro procesa de la misma forma el dolor que la persona siente al ser rechazada socialmente que el que siente con el dolor físico.

Este proceso se lleva a cabo en una zona cerebral llamada corteza cingular anterior.

La investigadora cree que el dolor físico y el dolor emocional están relacionados de esta forma porque las relaciones sociales son cruciales para nuestra supervivencia como especie.

Enfrentado a una situación de peligro, un hombre solo tiene menos posibilidades de sobrevivir que un grupo de humanos.

"El sistema de uniones sociales está muy vinculado al sistema de dolor físico para asegurar que el ser humano permanece conectado de cerca a los otros", afirma Naomi Eisenberger.

"Cuando se nos separa de una relación, o un grupo nos rechaza, es muy doloroso -agrega- así que intentamos evitarlo".

El dolor físico es una advertencia de nuestro organismo para no hacer algo que nos hace daño, por ejemplo, caminar con un tobillo o una pierna rota.

El dolor emocional, afirman los expertos, también puede ser una advertencia, por ejemplo, para no volvernos a acercar a cierto tipo de hombre o de mujer que nos puede herir emocionalmente.

Y de la misma forma como el dolor físico puede volverse crónico, también ocurre lo mismo con el dolor emocional.

Mary Frances O'Connor, otra investigadora de UCLA lo llama "pena compleja" y ésta, dice, ocurre en aproximadamente 10% de las personas que sufren la pérdida de un ser querido.

"Estas personas experimentan mucha amargura y enojo, y sienten que su futuro no tiene sentido. Además no pueden adaptarse al dolor con el paso del tiempo, como muchas otras personas sí lo hacen", afirma O'Connor.

## Corazón roto

Los científicos sospechan que estas personas que no logran adaptarse al dolor, también son las que experimentan los mayores niveles de dolor físico.

Es por eso, afirman los expertos, que sí es posible morir de un corazón roto.

"Una persona tiene mayor riesgo de morir en los seis meses después de que perdió a un ser querido" afirma el Martin Cowie profesor de cardiología del Hospital Brompton, en Londres.

"Y esta tendencia ocurre más entre los hombres", agrega.

Esto se debe a que la gente que sufre una muerte cercana tiene más probabilidad de tener un accidente o de sufrir un infarto o embolia.

Porque las hormonas que están involucradas en el estrés de la pérdida de un ser querido aumentan las posibilidades de que ocurran estos eventos, explica el experto.

Por eso, agrega, es muy importante identificar y tratar a las personas cuyo dolor emocional podría convertirse en dolor crónico y provocar una debilitante depresión o incluso la muerte.



El que pierde a un ser querido tiene más riesgo de morir en los 6 meses después de esa muerte.

**“Una persona tiene mayor riesgo de morir en los seis meses después de que perdió a un ser querido”**

Dr. Martin Cowie