

# Tacto, piel

# y salud



*#Neuroedúcate*

## El contacto físico es una necesidad humana primaria

**Cuando las personas se tocan ocurren cosas asombrosas:**

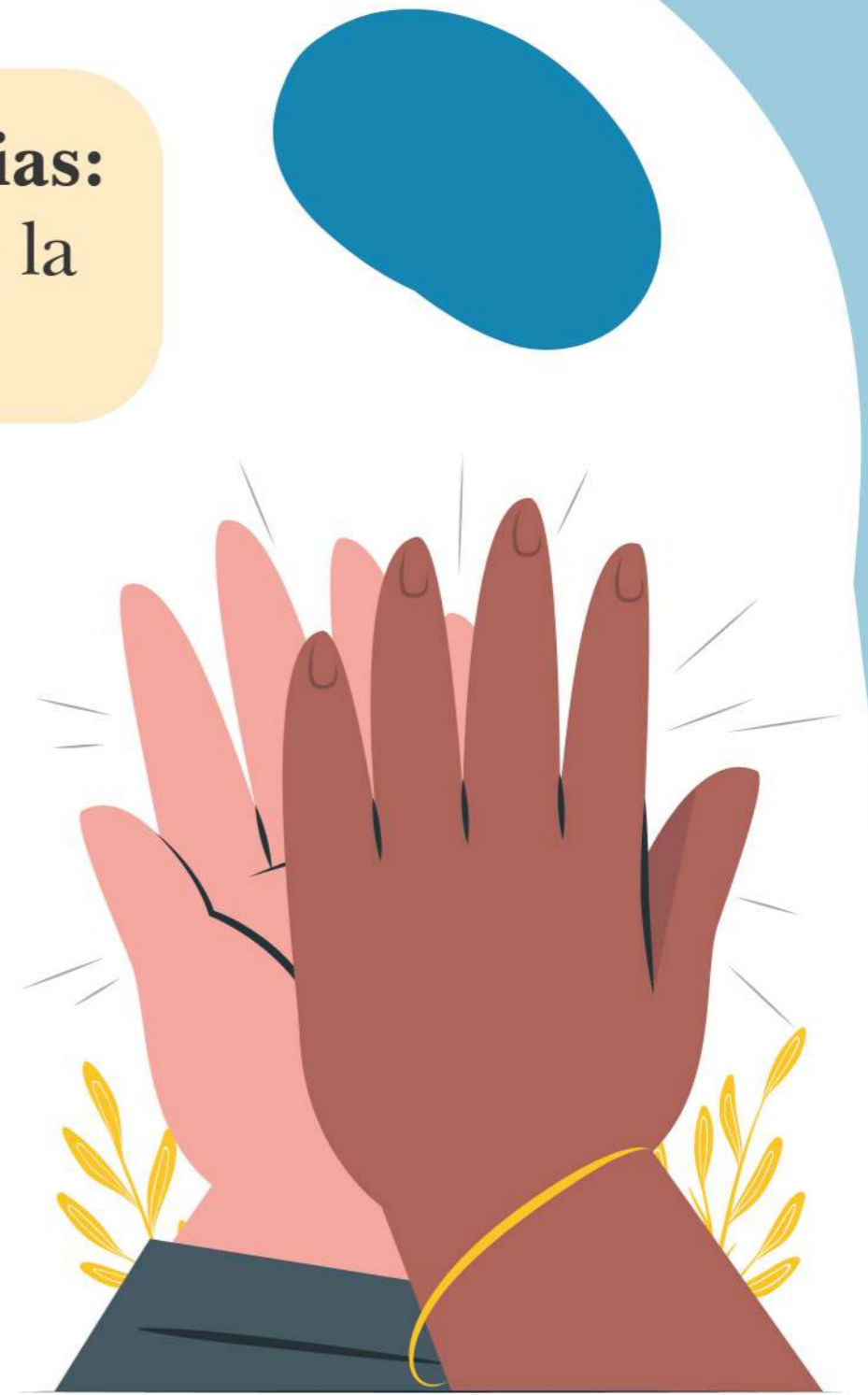
- El latido del corazón se ralentiza (se vuelve lento)
- El organismo deja de segregar cortisol (hormona del estrés)
- Se eleva la sensación de protección y seguridad.

La hormona responsable de los efectos positivos del contacto físico es la oxitocina, conocida como “hormona del apego”, que tiene además efectos analgésicos.



**La falta de contacto físico tiene consecuencias:**  
Aumenta la sensación de soledad y se reduce la confianza en los demás.

- El tacto tiene un **componente activo**, la **percepción háptica**, con la que se explora el entorno.
- Y un **componente pasivo** relacionado con **captar estímulos físicos** como la temperatura, la presión, las vibraciones y los contactos.



**Incluso los pequeños contactos físicos cotidianos tienen efecto positivo**

*#Neuroedúcate*

**Tacto, piel**

**y salud**



# El tacto afectivo fortalece el vínculo si proviene de alguien en quien confiamos

El “**método canguro**” (colocar al bebé en el pecho desnudo de la madre o el padre) se aplica en hospitales de todo el mundo para atender a bebés prematuros.

- Este contacto les produce un efecto calmante, regula su frecuencia cardiaca, y favorece el sueño.
- El método ha reducido drásticamente la mortalidad de neonatos con poco peso al nacer.



El filósofo alemán Wilhelm Schmid (autor del libro “Sobre la fuerza del tacto”) escribió en 2019 que **en vez del “Pienso, luego existo” de Descartes, la cita debería ser: “Toco, luego existo”**.

- Los jóvenes están más predispuestos y acostumbrados a la interacción extensa.
- Los adultos aprenden a representar la cercanía de forma simbólica.
- La individualización y digitalización de la sociedad moderna afecta el contacto físico a cualquier edad.
- Las mascotas suplen también esa necesidad de contacto que tenemos los humanos.

