

## Foto de un amado ayuda a aliviar el dolor

2009-12-20 22:38:24



Estudio sugiere una técnica de alivio del dolor que no requiere medicina

Olvídese de la aspirina y el ibuprofeno. Un analgésico de nuevo es decididamente menos medicinal: una foto de un ser querido.

Un nuevo estudio demuestra que sólo mirando una foto de un ser querido puede ayudar a reducir el dolor. Sostener la mano de un ser querido también ayuda a reducir el dolor.

El estudio incluyó a 25 mujeres, en su mayoría estudiantes de la UCLA que habían estado en buenas relaciones con sus novios, por lo menos seis meses. Las mujeres recibieron estímulos de calor en el antebrazo. Luego se informó de su nivel de dolor mientras miraban las fotos de sus novios, mientras miraban una foto de un extraño, y mientras miraban una foto de una silla.

También recibieron estímulos, informaron sobre los niveles de dolor mientras se tomaban de la mano de sus novios, mientras se tomaban de la mano de un desconocido, y mientras apretaban una bola de compresión.

Sarah Master, PhD y sus colegas del departamento de psicología de la UCLA encontraron que los novios “presentes” – ya sea tomados de las manos o simplemente viendo sus fotos – redujeron los puntajes de dolor de los participantes.

“Esto cambia nuestra noción de cómo el apoyo social influye en la gente”, dijo en un comunicado de prensa la co-investigadora Naomi Eisenberger, PhD, profesora asistente de psicología y directora del Laboratorio de Neurociencias social y afectivo de la UCLA. “Por lo general, pensamos que para que el apoyo social nos haga sentir bien, tiene que ser el tipo de apoyo que es muy sensible a nuestras necesidades emocionales. Sin embargo, aquí estamos viendo que sólo una foto de una persona importante puede tener el mismo efecto.”

Los investigadores ofrecen un pequeño consejo práctico: Si su ser querido no puede estar con usted cuando está pasando por una experiencia dolorosa, intente llevar su imagen a lo largo de ésta.

[Caroline Wilbert | WebMD](#)