

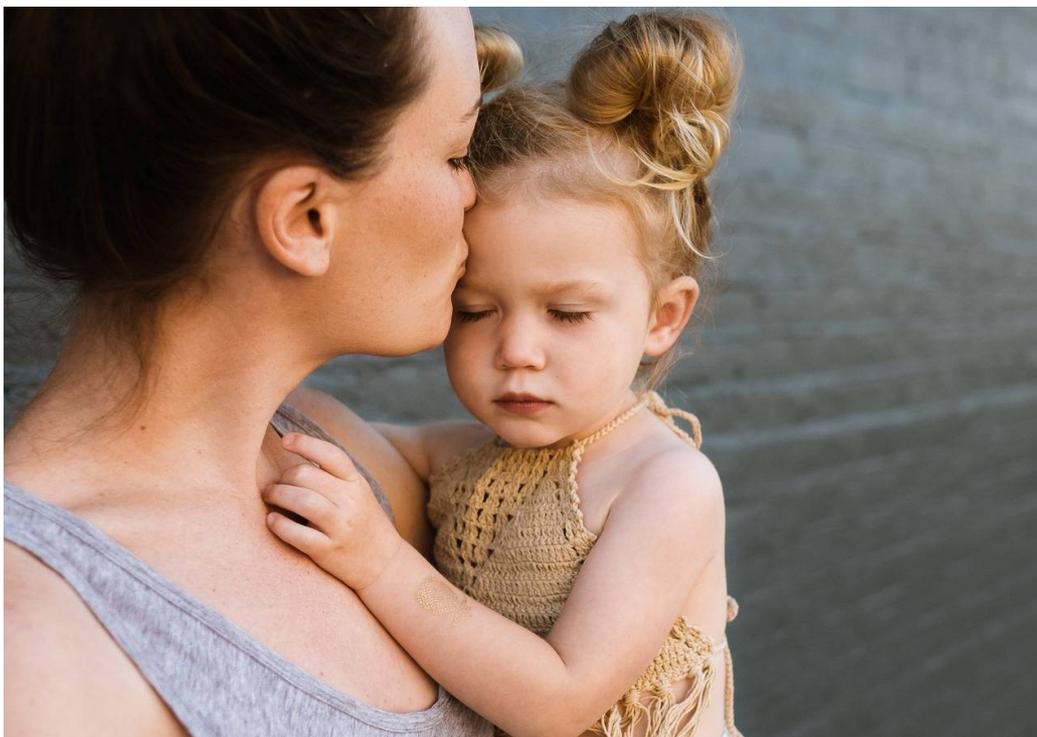
ESTUDIO SOBRE COMPORTAMIENTO HUMANO

## El contacto con personas y animales mejora nuestra salud física y mental

El análisis de más de 200 estudios en casi 13.000 individuos señala que los abrazos, las caricias y los masajes pueden reducir el dolor, la depresión y la ansiedad en adultos y niños. La investigación apunta que los beneficios ocurren tanto en sujetos sanos como en los que se encuentran en un entorno clínico.

Verónica Fuentes

8/4/2024 17:30 CEST



Los beneficios del contacto físico ocurren tanto en adultos como en niños. / [Pixabay](#)

El **tacto**, el sentido que nos mantiene en constante contacto con la realidad, es el primero que se desarrolla en los recién nacidos. Investigaciones anteriores ya estudiaron cómo la forma más directa en que interactuamos con el mundo es **positiva para la salud física y mental**, aunque no tuvieron en cuenta la influencia de otras variables, como los tipos de contacto o quién lo aplica.

Hoy, la revista *Nature Human Behaviour* publica [una revisión sistemática](#)

y un metaanálisis de un total de **212 estudios**, en los que participaron **12.966 personas**, para explorar las ventajas que suponen las caricias.

---

“ *Las intervenciones táctiles pueden ser una herramienta muy poderosa para mejorar el bienestar de la población general* ”  
Julian Packheiser (Universidad Ruhr)

Los autores, liderados por **Julian Packheiser**, neurocientífico de la Universidad Ruhr de Bochum (Alemania), hallaron pruebas sólidas de beneficios para la salud en adultos que practicaban el contacto físico con otros seres humanos u objetos –incluidos robots o almohadas para abrazar–.

“Nuestro estudio es importante porque las intervenciones táctiles pueden ser una herramienta muy poderosa para mejorar el bienestar de la población general”, explica a SINC Packheiser. “Sin embargo, necesitamos saber cuáles son los factores moderadores que influyen en su eficacia”.

### El poder de un abrazo

Los autores encontraron los mismos beneficios para la salud física y solo ligeramente inferiores para la salud mental cuando los humanos tocaban a otros humanos en lugar de a un objeto. “Esto es muy importante para las personas que no tienen contacto con otros, por soledad o enfermedad”, afirma Packheiser. “Esto fue así para todos durante la pandemia, por lo que este resultado puede ser de especial importancia para el futuro”.

---

La frecuencia de las caricias parece tener importancia y fueron eficaces para mejorar la salud mental tanto de poblaciones clínicas como sanas

La frecuencia de las caricias también parece tener importancia, ya que

las intervenciones más frecuentes tuvieron efectos más beneficiosos. De la misma forma, fueron eficaces para mejorar la salud mental tanto de poblaciones clínicas y sanas por igual.

Asimismo, la eficacia de las caricias fue relativamente la misma en todas las culturas analizadas, grupos de edad y sexos.

Sin embargo, **no hubo diferencias en función del tipo de contacto** (como masajes o abrazos). “Los masajes, abrazos o caricias parecían ser igual de eficaces. La duración de la caricia tampoco era importante, pero sí la frecuencia de la intervención. Así que recibir un masaje a menudo es mejor, pero no tiene por qué durar mucho tiempo”, añade.

“Las personas que acudían a un masajista mejoraban tanto como las que recibían caricias de un amigo o de su pareja”, expone. “No obstante, en los recién nacidos la situación era distinta, ya que los bebés mejoraban más cuando eran sus padres los que les tocaban que cuando lo hacía una enfermera”.

### **El contacto beneficia solo si es consentido**

Los autores también observaron efectos más potentes cuando se tocaba la cabeza (por ejemplo, la cara o el cuero cabelludo) en comparación con otras partes del cuerpo, como el torso, y que el tacto unidireccional era más beneficioso que el bidireccional.

---

“ *El consentimiento es imprescindible para mejorar los síntomas de dolor, ansiedad y depresión en humanos. Si existe y hay deseo de contacto, solo podemos aconsejar que las interacciones táctiles se incorporen más a los contextos terapéuticos* ”

Julian Packheiser (Universidad Ruhr)

Es importante señalar que el tacto en estos estudios siempre fue consentido. “El consentimiento es imprescindible para mejorar los síntomas de dolor, ansiedad y depresión en humanos. Si existe y hay deseo de contacto, solo podemos aconsejar que interacciones como abrazos o masajes, se incorporen más a los contextos terapéuticos para aliviar estos sentimientos”, continúa Packheiser.

“Podría ser una **acción complementaria a las terapias existentes** en, por ejemplo, síndromes de dolor o trastornos depresivos: dar a las personas, por ejemplo, una manta con peso o un robot social, o buscar más contacto en su entorno”, sugiere. “Esperamos que nuestro estudio repercuta a largo plazo en los responsables políticos, que podrían aplicar medidas de este tipo”.

## Próximas investigaciones

Los autores sugieren que los trabajos futuros deberían explorar la eficacia de diferentes intervenciones táctiles en ensayos controlados de gran tamaño para garantizar la solidez de estos resultados.

---

Los trabajos futuros deberían explorar  
la eficacia de diferentes  
intervenciones en ensayos de gran  
tamaño para garantizar la solidez de  
estos resultados

Además, podrían examinar si las interacciones táctiles son igual de eficaces en diferentes culturas, ya que la mayoría de los estudios actuales proceden de culturas de países de ingresos medios y altos.

“Adoptamos un enfoque tan global que a menudo faltan detalles. Aunque sabemos que, por ejemplo, la salud mental no mejoró tanto con el contacto robótico como con el humano, no pudimos comprender por qué”, puntualiza Packheiser. “Los mecanismos que subyacen a estos hallazgos siguen sin entenderse bien”.

### Referencia:

Julian Packheiser et al.: “A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions”. *Nature Human Behaviour* 2024

Derechos: **Creative Commons.**

TAGS

CONTACTO FÍSICO | DOLOR | ANSIEDAD | DEPRESIÓN |

**Creative Commons 4.0**

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)