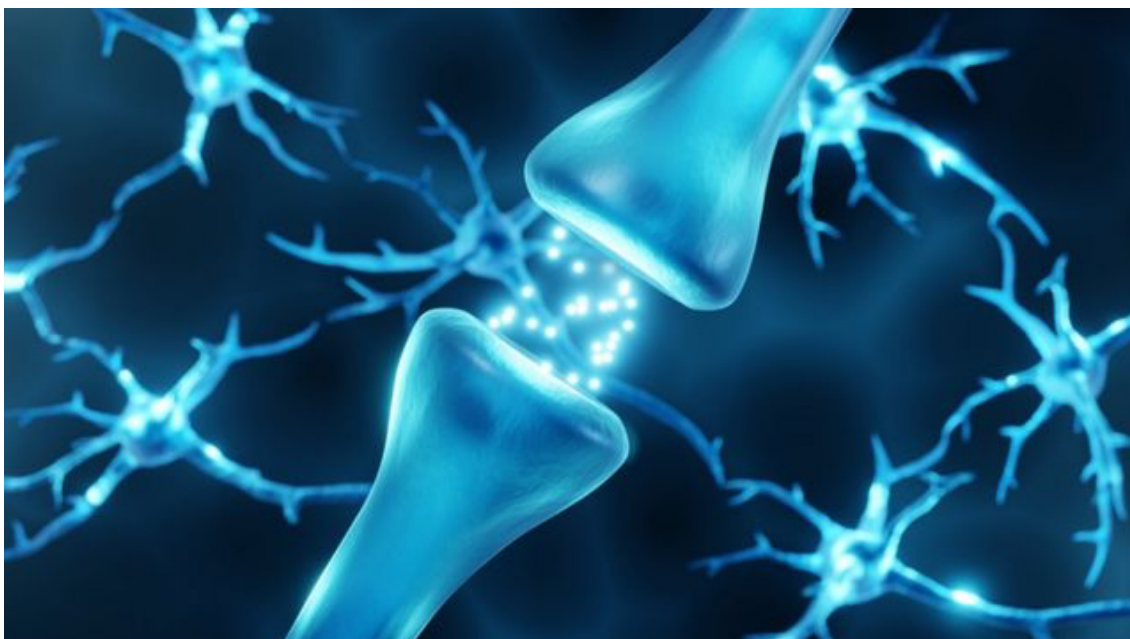




## NEUROTRANSMISORES: LOS MÁS IMPORTANTES Y SUS FUNCIONES



### ¿QUÉ SON LOS NEUROTRANSMISORES?

Los neurotransmisores son mensajeros químicos que tienen la función de transportar, impulsar y equilibrar las neuronas y otras células por todo el organismo. Digamos que son los encargados de que cuando nuestras neuronas realizan la SINAPSIS, (traspaso de información entre una célula y otra), esto se haga de la forma más eficiente posible.

### ¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN EN NUESTRO ORGANISMO?

Existen diferentes tipos de neurotransmisores y cada cual cumple una función en nuestro sistema nervioso. Tienen un cometido de suma importancia, ya que son los encargados de mantener un equilibrio en el organismo y permitirnos la capacidad de adaptación al entorno. Son los responsables de numerosos procesos mentales: toma de decisiones, planificación y estrategias, movimientos involuntarios, el uso del lenguaje...,etc.

La existencia de diferentes tipos de neurotransmisores, hace que puedan organizarse para activar o inhibir los diferentes grupos de células nerviosas para así poder lograr el objetivo deseado. Esto nos convierte en seres con una gran capacidad de cambio y adaptación, ya que nuestro entorno está en constante movimiento.

## ¿CUÁLES SON LOS MÁS IMPORTANTES?

- **Serotonina:** Conocida comúnmente como la hormona de la felicidad, ya que niveles bajo de esta sustancia, se asocian con procesos depresivos y obsesivos.

Una curiosidad de esta hormona, es que se sintetiza a través del triptófano, el cual es un aminoácido que no se fabrica por nuestro propio cuerpo sino que se obtiene a través de la alimentación. Por eso decimos que “Somos lo que comemos”.

Además de su gran influencia en nuestro estado anímico, también influye en funciones como la digestión, la regulación de la temperatura corporal, el sueño o el deseo sexual.

**Recomendaciones para producir serotonina:** Practicar la bondad y la gratitud, autocuidado (sueño adecuado y dieta equilibrada), evocar recuerdos agradables, experimentar experiencias agradables con personas queridas.

- **Dopamina:** Más conocida como la hormona del placer. Entre sus funciones encontramos, la coordinación de diferentes grupos musculares, la regulación de la memoria, procesos cognitivos asociados al aprendizaje y la toma de decisiones. Implicada en las conductas adictivas (enamoramiento, adicciones, etc.)

**Recomendaciones para producir dopamina:** Dormir 8 horas, hacer ejercicios de forma regular, estar en contacto con luz natural, disfrutar de uno mismo y de sus logros.

- **Oxitocina:** La famosa hormona del amor, cumple un gran papel en nuestro cuerpo. Es la encargada del establecimiento de vínculos, del amor, de la confianza, la ternura, el cariño y sus muestras. Los niveles de oxitocina llegan a sus máximos cuando nos enamoramos o cuando tenemos un hijo durante su período de crianza.

**Recomendaciones para producir oxitocina:** Estimular la risa, comer chocolate amargo, hacer el amor, ser solidarios, abrazar, besar, acariciar, confiar.

- **Endorfinas:** La hormona de la felicidad en estado puro, se trata de una droga natural que produce nuestro cuerpo que nos genera una sensación de euforia y placer. Algunas de las funciones que desempeñan estas hormonas son: Mejorar el

estado de ánimo mejorando así el humor, promover la calma y la relajación, reducir el estrés y el dolor, retrasar el proceso de envejecimiento y potenciar las funciones de nuestro sistema inmunológico.

**Recomendaciones para producir endorfinas:** Reírnos, hacer ejercicio, meditar, realizar actividades placenteras, estar presentes, dejarnos cuidar.

- **Adrenalina:** Se trata de un neurotransmisor que tiene la función de activar nuestros mecanismos de supervivencia, ya que aparece en momentos donde

debemos permanecer alertas y aparece siempre con una subida del cortisol, la hormona del estrés. Cumple funciones fisiológicas como la regulación del ritmo respiratorio, la presión arterial y cardíaca, la dilatación de las pupilas y psicológicas como hipersensibilización para captar estímulos y poder estar preparados en situación de alerta.

**Recomendaciones para producir adrenalina:** La adrenalina se liberará a nuestro torrente sanguíneo en situaciones de riesgo o deportes extremos, donde pongamos a nuestro sistema al límite. No es recomendable generar esta hormona con frecuencia, ya que produce una gran activación de nuestro sistema nervioso y un gran gasto de energía.