

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando te enojas?



El enojo es una mezcla de complejidades que afectan a cada persona de forma distinta. Se trata de una emoción humana normal que rara vez es agradable y llega a tener efectos negativos en el cuerpo.

Hay otra cara del enojo, que al ser bien manejado puede ser una liberación saludable, un motivador para cambio o una herramienta para el auto-empoderamiento.

El espectro del enojo puede ir desde una ligera frustración e irritabilidad a furia fuera de control; afectando tu estado emocional, físico y cerebral. La parte de tu cerebro que responde primero cuando te enojas es la amígdala.

La amígdala controla emociones y la respuesta instintiva al miedo y estrés de 'lucha o huida'. Es capaz de procesar una magnitud de información, calificando los posibles peligros en

milisegundos, permitiéndote reaccionar primero y pensar después.

Por encima de la amígdala, en el lóbulo frontal yace la habilidad de tomar decisiones, resolver problemas y controlar el comportamiento. Cuando el enojo llega, la sangre inunda la corteza frontal, nublando el pensamiento racional. Dependiendo de la persona, ésta reacción puede ser o benéfica o dañina. El viejo consejo de contar hasta 10 pues ser útil aquí.

El efecto domino del enojo continúa con las glándulas adrenales y el cortisol, dándote una explosión de energía y fuerza. Esto redirige el flujo sanguíneo de tu estómago e intestinos hacia los músculo, preparándote para pelear. Tu presión sanguínea, umbral del dolor y temperatura se elevan, la respiración y el ritmo cardiaco se aceleran y la pupilas se dilatan.

Todo esto sucede cada vez que el enojo o la frustración se apoderan de ti.

El enojo no sólo afecta la forma en que reaccionas, también está directamente relacionado con la salud cardiovascular y bienestar de la mente.

De acuerdo con Heart MD, "Niveles más altos de ácidos graso y azúcar en la sangre son liberados para brindar energía inmediata para sobrevivir a la emergencia percibida."

El problema con la liberación continua de los ácidos grasos es que con el tiempo se comienzan a acumular en tus arterias, sentando las bases de una enfermedad del corazón. Si constantemente estás luchando contra el enojo, estas poniendo a tu salud en un riesgo mayor de enfermedad coronaria del corazón o de un ataque cardiaco.

Además, si sueles enojarte a menudo, otro problema a considerar es el resultado directo en el cerebro. Estudios han descubierto que un suministro continuo de los 'desencadenantes

y efectos' del enojo pueden confundir al hipocampo (el interviniente del estrés en el cerebro) y resultar en una discapacidad para suprimir la respuesta al enojo en conjunto.

También hay estudios que muestran que el enojo en el cerebro interrumpe el crecimiento de nuevas neuronas, que esencialmente nos ayudan a comunicarnos con el resto del cuerpo.

Fuente: muyinteresante.