

## EL AFECTO, UNA VERDADERA NECESIDAD BIOLÓGICA

Los mamíferos se diferencian de otros animales en que sus crías, tras nacer, necesitan del cuidado de sus progenitores y, en concreto, las de los seres humanos son las que lo necesitan por más tiempo. Hace años se descubrió que los bebés en incubadora se desarrollaban mejor si recibían, además del alimento y calor adecuados, caricias. Esta necesidad de afecto continúa al hacernos adultos. Así, un estudio publicado en el *British Medical Journal* mostró que la supervivencia media de hombres mayores que se habían quedado viudos era mucho menor que la de otros que aún tenían esposa. Otra



investigación demostró que hombres que padecían enfermedades cardiovasculares y que aseguraban que sus esposas les querían, tenían dos veces menos síntomas que otros que creían que sus compañeras ya no les amaban.

Para las mujeres, el apoyo emocional es igual de importante a la hora de afrontar enfermedades.

Por ejemplo, un estudio realizado por el *National Cancer Institute* de EE.UU. reveló

que de mil mujeres con cáncer de mama, entre las que dijeron que no tenían amor en su vida murieron más del doble al cabo de cinco años que entre las que afirmaron disfrutar de una relación satisfactoria.

## El amor infeliz, ¿es el más frecuente?

Para el escritor Juan Pedro Aparicio, el amor infeliz es el más frecuente, pero también el más bonito pues, según su opinión, los amores felices suelen ser mentira y más propios de las novelas rosas. Además, en uno de los relatos que incluye en *Asuntos de amor* (Editorial Everest), aborda la paradoja que supone lo fácil que es encontrar pareja si nos atenemos al número de seres humanos, pero lo difícil que en la práctica resulta dar con la persona adecuada. Pese a esta visión negativa del amor, también afirma que si se sabe dominar, hasta en su forma más destructiva el amor es enriquecedor para el que lo siente.

## ¿EL ESTRÉS NO TE AFECTA IGUAL QUE A ÉL? APRENDE A AFRONTARLO CON LA AYUDA DE TUS AMIGAS

Según la doctora Marianne J. Legato, autora de *¿Por qué los hombres nunca recuerdan y las mujeres nunca olvidan?* (Ediciones Urano), las mujeres y los hombres afrontamos el estrés de forma diferente. Ellos suelen querer hacerlo solos y, para soportar la presión, a veces recurren al alcohol o las drogas. Por su parte, las mujeres tienden a buscar la comprensión de



otras personas, sobre todo mujeres, lo que fomenta los lazos de amistad. Los consejos de la experta para potenciar esta inclinación natural son:

- No pienses que tienes que hacer frente a todo tú sola, y comparte tus problemas con amigos y familia.
- Si tu compañero está estresado, trata de que

comparta contigo sus preocupaciones.

- Sigue tu impulso natural de conectarte con otras mujeres.
- Prioriza tus relaciones sociales y no las aplaces sistemáticamente por compromisos laborales o familiares.
- Busca el momento para quedar con tus amigas, realizar un curso o alguna actividad que os guste, aunque tengas novio.