

## **El abrazo: la mejor medicina para el corazón**

Última actualización: Viernes, 21 Enero 2022 18:52

Visto: 439

---

El abrazo es la mejor terapia o medicina para el alma y no lo es solo para el hombre: a diversas especies de animales se les ha capturado a través de un lente fotográfico en ese instante de placer, consuelo, tranquilidad, desahogo. Con dos o más que se abracen, hay corazones latiendo por dentro que emparejan sentimientos.

Hoy 21 de enero es el Día Mundial del Abrazo, el cual se empezó a celebrar en 1986 en Michigan, EE.UU., por iniciativa de Kevin Zoborney, quien desde aquel entonces, aun cuando la era digital y las redes sociales eran una fantasía del futuro, se percató de la frialdad de afecto entre las personas, incluso dentro de núcleos familiares.

Si desde los años 80 para aquel hombre aquello devino una preocupación, en un contexto donde no existían los teléfonos inteligentes, WhatsApp, Instagram, Facebook, ni YouTube, tampoco la televisión en streaming, qué quedará para nuestra sociedad actual, cada vez más enajenada, segmentada, digitalizada y maniobrada por la Internet.

## **El abrazo: la mejor medicina para el corazón**

Última actualización: Viernes, 21 Enero 2022 18:52

Visto: 439

---

Está demostrado que el abrazo es sinónimo de salud, nos aporta una vibra positiva capaz de sacarnos de episodios no deseados, también hace resetear vivencias, pasajes felices, momentos de la vida aparentemente perdidos en la memoria, contribuye a disminuir la presión arterial y nos hace sentir seguros y confiados.

Sin embargo, los abrazos actualmente van de la mano con dos inconvenientes, además del desarrollo tecnológico, están las medidas para evitar el contagio con la COVID-19, entre ellas, el distanciamiento físico y social ha provocado que, por cuestión de salud, responsabilidad y protección, estos hayan pasado a un segundo plano.

Pero como todo no es en blanco y negro, no es menos cierto que ahora mismo, siempre que sea con precaución, sobre todo con el uso de mascarillas, un abrazo es la mejor muestra de cariño y atención para un abuelo agobiado por la pandemia y meses de confinamiento, para padres y hermanos, y para el amigo que haya sufrido una pérdida familiar.

\*Cubasí

## **El abrazo: la mejor medicina para el corazón**

Última actualización: Viernes, 21 Enero 2022 18:52

Visto: 439

---