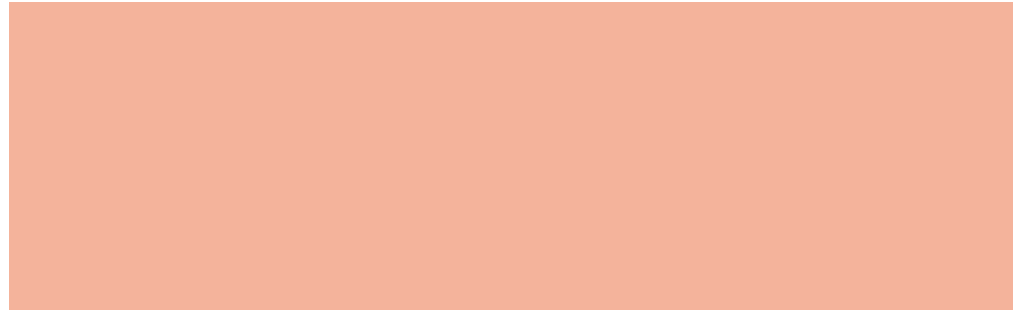
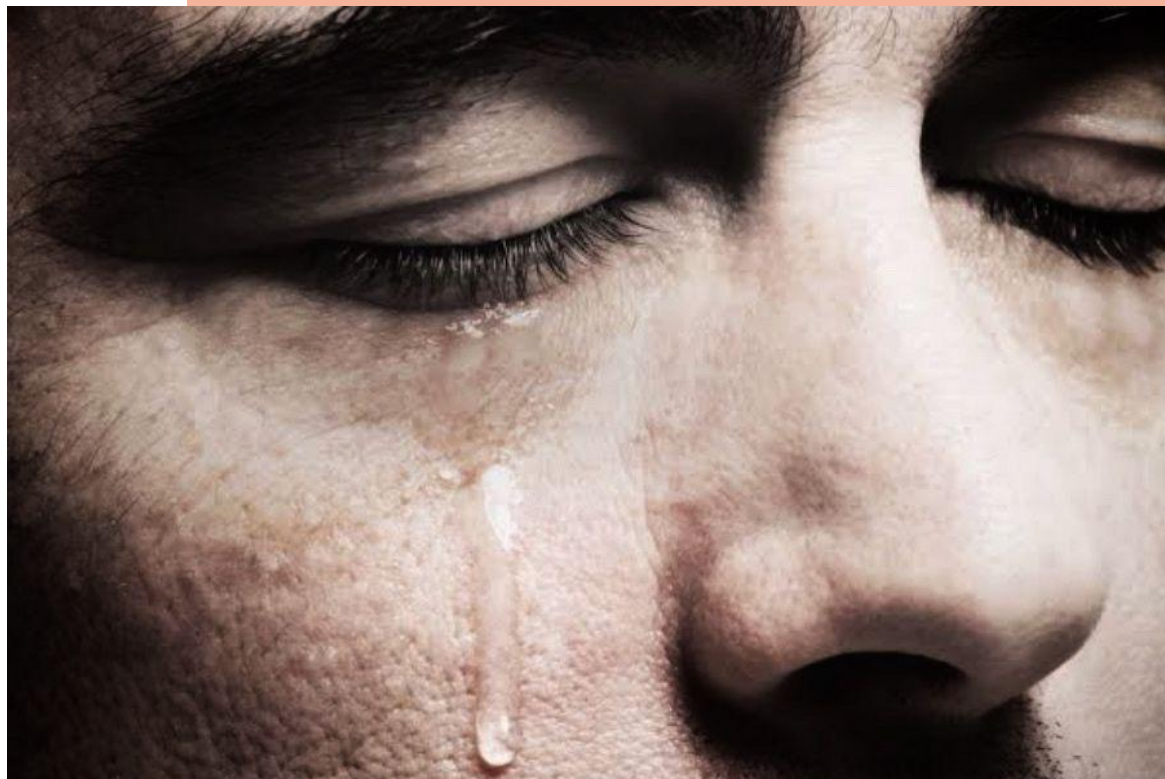


EL LLANTO Y LA SALUD

Dr. JAVIER MANRIQUE GUZMAN

Agosto 2024



EL LLANTO

- Es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante semanas o por más tiempo.
- La depresión en los **adultos mayores** es un problema generalizado, pero no es una parte normal del envejecimiento.
- Con el **llanto** aumenta la frecuencia respiratoria para oxigenar al cerebro, que busca así cansarse

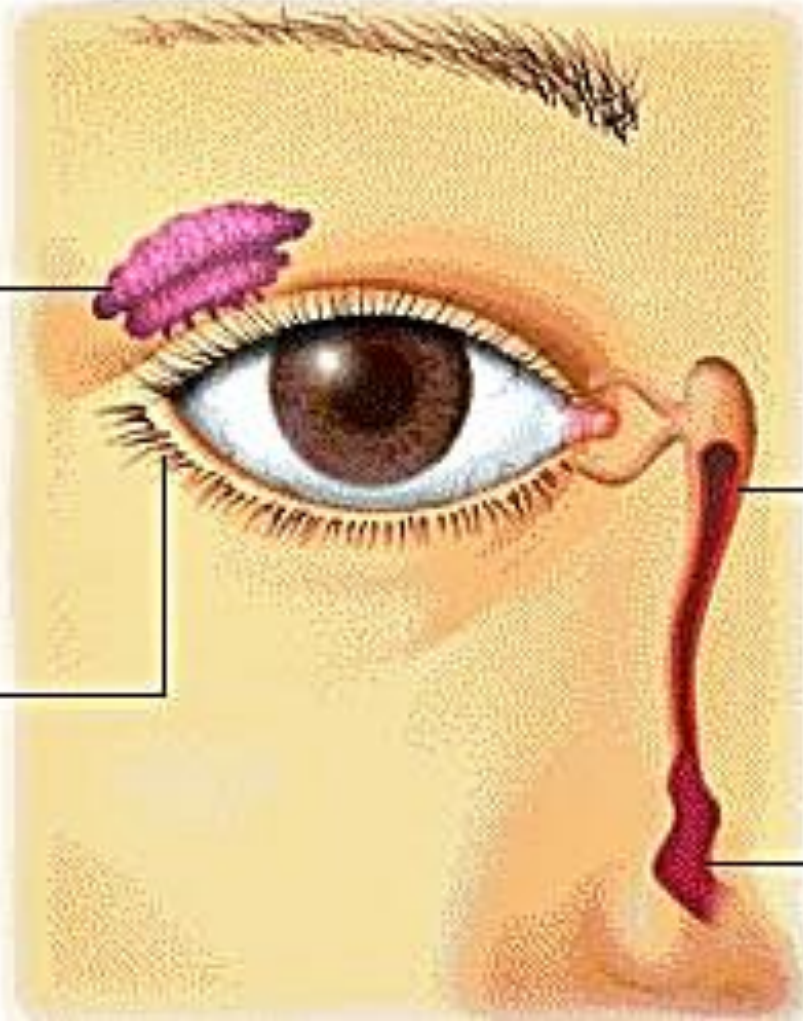


Glándula lagrimal

Producen lágrimas que fluyen hacia el ojo por pequeños canales

Párpados

Difunde las lágrimas por el ojo



Saco lagrimal

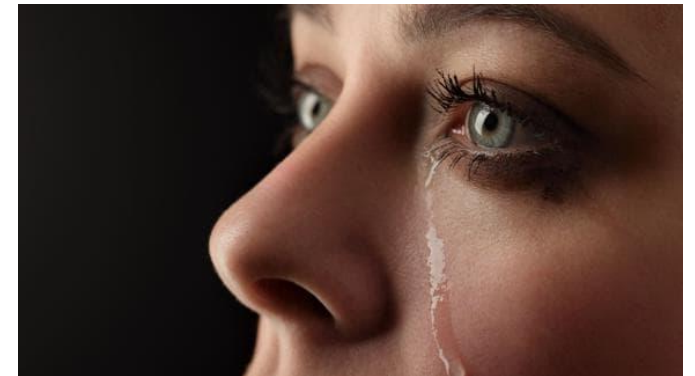
Recoge el exceso de lágrimas

Conducto

Drena lágrimas a la cavidad nasal



- El dolor físico o dolor moral asociado al **llanto** activa aproximadamente 20 áreas cerebrales: cognitivas, de memoria y aprendizaje, de emociones y de interpretación para la valoración específica de lo que nos hace llorar.
- El llanto incrementa el metabolismo cerebral.
- Normalmente el cerebro recibe un litro de sangre por minuto.
- Si no hubiera llanto en el ser humano, “tendríamos, tal vez, que correr cuatro o cinco kilómetros para tranquilizarnos”.

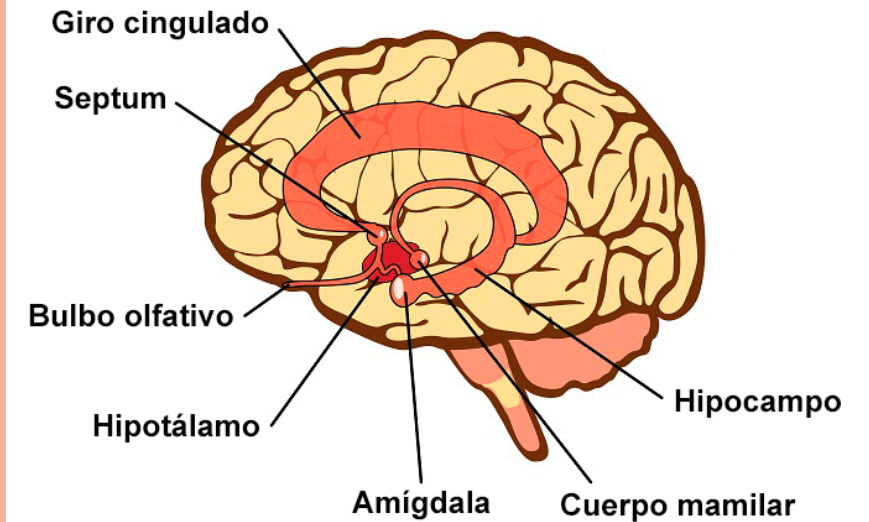


- La tristeza acompañada del llanto es una de las emociones que más rápido se auto limitan.
- No podemos llorar más de 15 minutos, porque el cerebro necesita cansarse.
- Al terminar de llorar, el cerebro libera endorfinas, uno de los neurotransmisores que más nos tranquilizan y que, al mismo tiempo, generan la sensación de beneplácito, de esperanza y fe.
- También el incremento del metabolismo cerebral por el llanto libera orexinas “y entonces nos da hambre”.



- Tres áreas cerebrales están involucradas en la generación, la percepción y la síntesis de las lágrimas: la amígdala cerebral, el hipotálamo y el giro del cíngulo en la corteza cerebral.
- Las lágrimas, parte del llanto, son uno de los marcadores para saber si estamos hidratados.
- Su función es humidificar, disminuir la probabilidad de infección en el ojo.
- Su pH oscila entre seis y siete, muy cercano a condiciones fisiológicas para nulificar el crecimiento de bacterias.

SISTEMA LÍMBICO



- Un ser humano puede producir entre 25 y 50ml de lágrimas, según la edad, estado de hidratación y motivación del llanto.
- **Lloran más las mujeres que los hombres.**
- La causa, más que cultural, es fisiológica o dicho mejor, hormonal. A mayor testosterona, menos probabilidad de llanto.
- Aunque conforme disminuyen los niveles de testosterona a lo largo de la vida, el hombre llora con mayor frecuencia



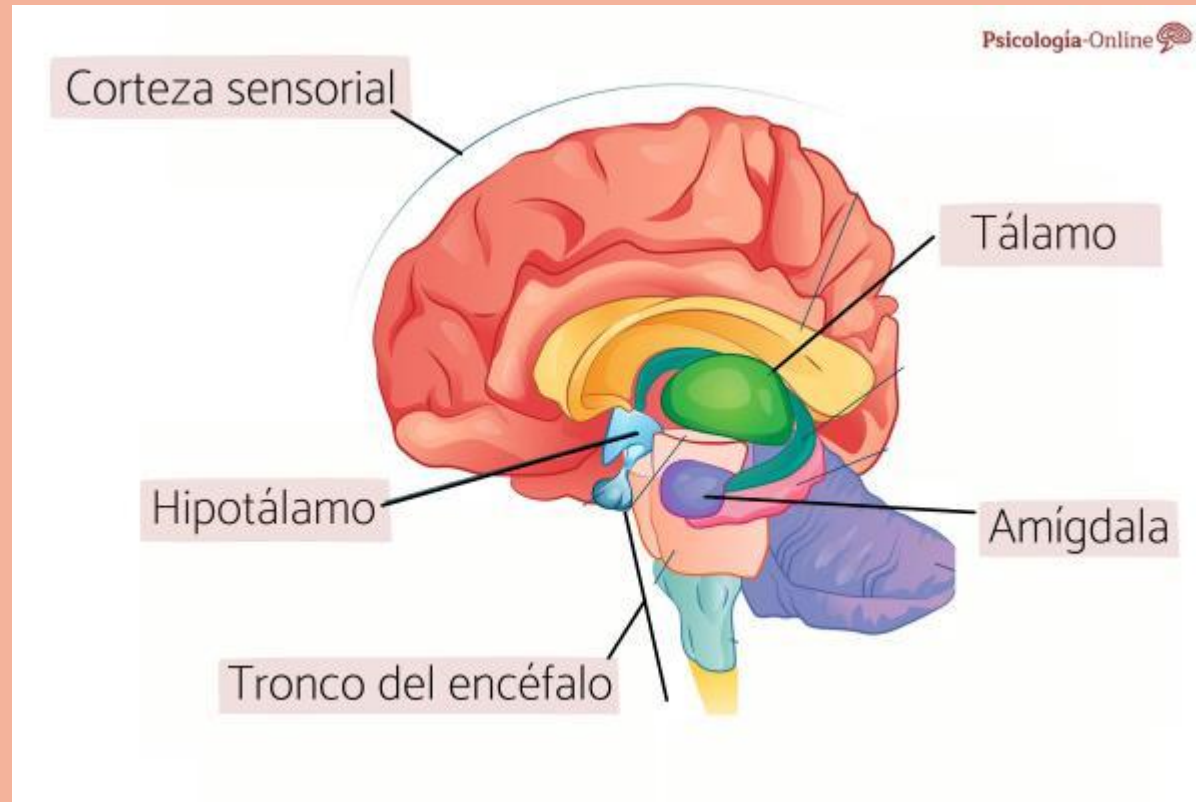
- Las lágrimas contienen gran cantidad de mucina, bicarbonato e inmunoglobulina A, que nos ayudan a controlar la actividad bacteriana y a mantener la lubricación.



- Su pH oscila entre seis y siete, muy cercano a condiciones fisiológicas para nulificar el crecimiento de bacterias.



- Tres áreas cerebrales están involucradas en la generación, la percepción y la síntesis de las lágrimas: la **amígdala cerebral**, el **hipotálamo** y el **giro del cíngulo en la corteza cerebral**.



- El llanto es muchas veces mencionado en las Escrituras. La primera mención del llanto se encuentra, en forma de verbo, en
- **Gn. 21:16**, de Ismael: “el muchacho alzó su voz y lloró”.
- Apocalipsis 21:4: 4 Y limpiará Dios toda lágrima de los ojos de ellos, y la muerte no será más, y no habrá más llanto, ni clamor, ni dolor: porque las primeras cosas son pasadas.
- Corintios 12:26: 26 Por manera que si un miembro padece, todos los miembros á una se duelen, y si un miembro es honrado, todos los miembros á una se gozan.





- **Juan 11:35: 35 Y lloró Jesús.**
- **1 Pedro 3:18: 18 Porque también Cristo padeció una vez por los injustos, para llevarnos á Dios, siendo á la verdad muerto en la carne, pero vivificado en espíritu**
- **Bienaventurados vosotros los que ahora lloráis, porque reiréis ” (Lucas 6:21)**
- **Los que lloran “serán consolados” (Mateo 5:4)**
- **El llanto de la Virgen María, casi no se menciona en la Sagrada escritura, pero si lo suponemos en varias ocasiones.**



- **Los japoneses no están acostumbrados a llorar en frente de la gente. Pero una vez que tú lloras frente a ellos, el ambiente cambia**

La sociedad japonesa se caracteriza por reprimir cualquier signo de emotividad.

Los japoneses aprenden desde niños a ocultar sus sentimientos y construyen un escudo a su alrededor que dificulta conocer sus verdaderas emociones.



CULTURA NÁHUATL

DANIEL GRAÑA en un artículo publicado por la UNAM, desentraña cómo al menos para las culturas nahuas (de habla náhuatl) el llanto tenía significados profundos y muy rituales:

era una manera de demostrar y generar humildad; de conmovir a los dioses, no como un chantaje, más como un diálogo desde la aceptación de la vulnerabilidad misma.





- **En algunas fiestas donde eran utilizados hongos alucinógenos llorar era también una forma de adoración.**
- **Cuando Nezahualpilli, aliado y gobernante de Texcoco, predijo a Moctezuma el cercano fin del reinado mexicana, este rompió a llorar.**
- **También se sabe que los aztecas lloraron antes de encontrar su mítico Aztlán.**
- **En un compromiso, como una boda, los aztecas lloraban y derramaban "lágrimas buenas" por la separación con las familias.**



una gota de agua del color azul con una terminación blanca debajo del ojo.





- **En los funerales las personas también lloraban, pero no solo de tristeza, también como una especie de purificación para el que moría.**
- **Cuando un gobernante perecía, eran armadas las conocidas "lloraderas" o "plañideras" que involucraban a todas las clases sociales y que duraban cuatro días; entonces el llanto acompañaba al difunto hacia el lugar de los muertos.**
- **En la Crónica mexicáyotl se narra cómo los aztecas cuando vieron la insignia legendaria (del águila y el nopal) donde debían apostarse, lloraron, ello como "un saludo ritual de alegría sin intención especial".**



- **Los niños, por ejemplo, lloraban no por tristeza en el castigo, lo hacían más como un ejercicio de remordimiento.**
- **En el códice mixteco Zouche-Nuttall se presentan imágenes de prisioneros y frente a ellos guerreros disfrazados de águila o jaguar que lloran.**



La Llorona = "Chocani"

- **De esta imagen se desprende que el llanto pre sacrificio acompañaba a algunos de ellos como parte del sentido de ofrenda.**





códice mixteco Zouche-Nuttall

