

La condición humana

Camilo Ramírez Garza

Con el brote epidémico de la llamada influenza se ponen al descubierto ciertas características de la condición humana: por un lado, nuestra adaptabilidad al medio. Gracias a ella hemos podido habitar las más variadas condiciones planetarias, donde la vida y el trabajo parecerían imposibles, como en el espacio exterior, incluso planeando la posibilidad en un futuro de habitar algún otro planeta de nuestra galaxia. Por otro lado, la fragilidad de nuestra vida, la cual puede ser atacada por organismos tan simples, como son los virus y las bacterias; los cuales tienen más posibilidades de sobrevivir en condiciones adversas.

La paradoja humana posee dos extremos: la fragilidad y fortaleza creativa. La carencia y la imposibilidad como motor creador; la habilidad de instrumentar herramientas conceptuales y materiales (artefactos tecnológicos, vacunas, medicinas, etc.) capaces de vencer a tan singulares organismos microscópicos, que al igual que nosotros, no dejan de transformarse y fortalecerse, haciéndose cada vez más adaptables a las adversidades del medio.

Por otro lado, los nada simples aspectos sociopolíticos de las epidemias, muestran, por su parte, uno de los infinitos rasgos humanos, al que



Un día normal de compras.

Einstein se refirió como de cualidades infinitas: la estupidez. He aquí algunos ejemplos.

Al instante que se planteó la necesidad de utilizar como medida preventiva un cubre-bocas, aquellos artefactos olvidados en las farmacias, tomaron un nuevo brillo, la demanda, por lo que por ejemplo, de venderse diez cubre-bocas a \$7 pesos, ahora se están ofertando a \$70 pesos los mismos diez,

además de quienes han osado revenderlos. Otros —algunos candidatos en campaña— han optado por ofrecer una serie de inexistentes vacunas que supuestamente tratarían el mal pandémico. ¿Le seguimos? Las innumerables acciones insalubres de cientos de miles de ciudadanos, que deberían de ser ya parte de la cultura, tales como: escupir en la calle, sacarse los mocos con los dedos y no lavarse las manos después, toser y

Psicología

estornudar con la boca abierta como si tuvieran un atomizador para los cuatro puntos cardinales integrado, no lavarse las manos ni antes de comer o después de ir al baño, acostumbrar el baño diario, etc. etc. etc. Y aquel más grave que subyace al miedo de una parte de la sociedad: y que tal si esto fue orquestado biopolíticamente con fines de establecer mecanismos de control y vigilancia, que si bien inspirados en el cuidado de la salud, no dejarían de tener sus rasgos autoritarios, como pudiera ser un estado de excepción, en donde la autoridad federal suspende las garantías individuales de sus ciudadanos a fin de “establecer” un control de una determinada situación, como podría ser en este caso “una limpia” microscópica por el virus de la influenza.

Quedando así el sujeto desnudo de su ropaje político y social, existiendo

solo en su dimensión biológica, en donde si es un peligro no debe de dejarse salir a ningún lado. Tal cual lo presentan diversos filmes (Scanner Darkly, Resident Evil, Gattaca, La isla, Ceguera, Cuarentena, etc.) en los cuales se controlan las enfermedades por la reclusión de una determinada población sin necesariamente tratarlos medicamente.

Gracias a tales disposiciones la autoridad armada podría ingresar a cualquier domicilio, lugar de trabajo e institución a fin de detener a cuanta persona lo considere, sin tener que dar cuenta de ello o ser sujeto de investigación. Lo anterior surgió por lo planteado en el artículo “Leyes de excepción” (El NORTE 26.04.2009) publicado el día de ayer

camilormz@gmail.com
http://camiloramirez.jimdo.com

Reducir estrés laboral protege de la depresión

Disminuir el nivel de estrés y tensión laboral reduciría el riesgo de depresión, reveló un estudio realizado en Canadá.

Durante 10 años, trabajadores que inicialmente habían manifestado padecer un alto nivel de tensión laboral y luego dijeron percibir sus trabajos como menos estresantes tenían el mismo riesgo de desarrollar depresión que aquellos con tareas de bajo nivel de tensión.



“Eso indica que las intervenciones orientadas a reducir la tensión laboral disminuyen significativamente el riesgo de depresión”, escribe el equipo de JianLi Wang, de la University of Calgary, en Alberta, en American Journal of Epidemiology.

En un período de 30 días, el equipo observó que el 4,4 por ciento de los trabajadores estadounidenses desarrolla depresión grave y que el estrés (o tensión) laboral está asociado con el riesgo de desarrollar depresión.

Para investigar cómo el cambio del nivel de tensión laboral en el tiempo modifica la probabilidad de una persona de sufrir depresión, el equipo estudió a 4.866 participantes de la Encuesta Canadiense de Salud Poblacional.

Todos los participantes habían respondido sobre el nivel de tensión laboral en 1994-1995 y en el 2000-2001.

El equipo los dividió en cuatro grupos: las personas con bajo estrés laboral en ambos períodos; aquellas con alto estrés laboral en ambos períodos; las personas con bajo estrés laboral en el primer período y con alto estrés laboral en el segundo y quienes presentaban alto estrés laboral inicial y bajo al final.

El 8 por ciento de los participantes



En las personas con trabajos menos estresantes, el riesgo de desarrollar depresión grave fue del 4,4 por ciento,

con tensión laboral permanentemente alta había sufrido un episodio de depresión grave durante el estudio, a diferencia del 4 por ciento de aquellos con bajo estrés laboral permanente.

En las personas con trabajos menos estresantes, el riesgo de desarrollar depresión grave fue del 4,4 por ciento, a diferencia del 6,9 por ciento del grupo con ocupaciones cada vez más estresantes.

El equipo halló también que en el grupo con alto nivel de tensión laboral permanente, sólo aquellos que habían calificado su salud como buena o excelente al inicio del estudio tenían un mayor riesgo de desarrollar depresión. En quienes la habían considerado regular o buena, ese riesgo no había cambiado.

“Esos participantes habrían aceptado la realidad de tener mala calidad de

salud y de estar expuestos a varios factores de riesgo para la salud”, sugieren los autores.

Dado que la forma en la que los empleados evalúan el nivel de estrés de sus trabajos varía con frecuencia, el equipo opina que se necesitan más estudios que midan la tensión laboral en períodos más cortos para comprender mejor cómo el estrés en el lugar de trabajo está asociado con la depresión.

Patricia Matey

Después de cada ronquido de un niño se pueden esconder trastornos graves, como la depresión o la ansiedad. Un estudio filandés acaba de constatar que los menores que emiten estos ruidos nocturnos de forma habitual tienen más síntomas de trastornos del ánimo, además de un mayor número de problemas de lenguaje y atención que sus congéneres que duermen ‘en silen-



Si su hijo ronca, pregúntele si está triste

Los niños roncadores habituales tienen más riesgo de depresión y ansiedad, también tienen menor coeficiente intelectual y más problemas de atención

o exceso de peso, entre otras.

Evea Aronen, del Hospital Central Universitario de Helsinki, es la directora del nuevo trabajo que forma parte de la investigación conocida como ‘Problemas de Sueño Infantiles’, en la que han participado 2 mil 100 menores de entre uno y seis años de Helsinki y que ha sido publicado en el ‘Journal of American Academy of Child & Adolescent’.

Los científicos evaluaron a 43 preescolares de seis años cuyos padres confirmaron que sus hijos roncaban al menos una o dos veces a la semana y los compararon con otros 46 menores que no tenían este problema. Los progenitores rellenaron el Cuestionario de Comportamiento Infantil, además de que los menores fueron evaluados con otras pruebas que midieron aspectos relacionados con la atención, la inteligencia, las habilidades lingüísticas, las funciones sensoriomotoras, la

memoria y el aprendizaje.

Los datos constatan que un 22 por ciento de los niños ‘roncadores’ frente al 11 por ciento de los que no lo son padecía síntomas relacionados con trastornos del ánimo, especialmente depresión y ansiedad, lo suficientemente severos como para necesitar una evaluación clínica.

“Nuestro trabajo saca a la luz los ronquidos como un posible factor de riesgo de estas patologías y de daños cognitivos en los niños en edad preescolar”, comenta Eevea Arone.

MENOS MEMORIA Y POCA ATENCIÓN

El suyo no es el primer trabajo que da fe de la relación entre daños cognitivos y ronquidos. “Recientemente se ha publicado otro estudio con menores de entre cinco y 10 años que constata que los roncadores tienen menor atención, peor rendimiento, menos coefi-

ciente intelectual y dificultades de memoria en comparación con los que no roncan. No obstante, hay que distinguir claramente entre el ronquido ‘simple’ y el ‘habitual’”, destaca Gonzalo Pin Arboledas, director de la Unidad Valencia de Sueño del Hospital Quirón.

De hecho, las pruebas sobre función cerebral realizadas a los niños participantes revelan también diferencias significativas entre los menores que ‘resoplan’ y los que no lo hacen. Los primeros tenían menos habilidades lingüísticas y niveles más bajos de atención que los segundos.

Uno de los hallazgos que ha sorprendido a los investigadores finlandeses es que “esperábamos encontrar ciertos problemas de comportamiento como agresividad en estos menores roncadores pero no fue así”, destacan.

Si, en cambio, se constató que aquellos que roncaban tenían más posibilidades de padecer otros problemas, como dificultad para conciliar el sueño, pesadillas o hablar en sueños.

Dado el impacto de los ronquidos en la salud mental y en el desarrollo de los niños preescolares “los pediatras y otros profesionales deberían indagar si sus pacientes padecen problemas de sueño. Y si es así intervenir antes de que los pequeños empiecen el colegio”, destacan los investigadores.