

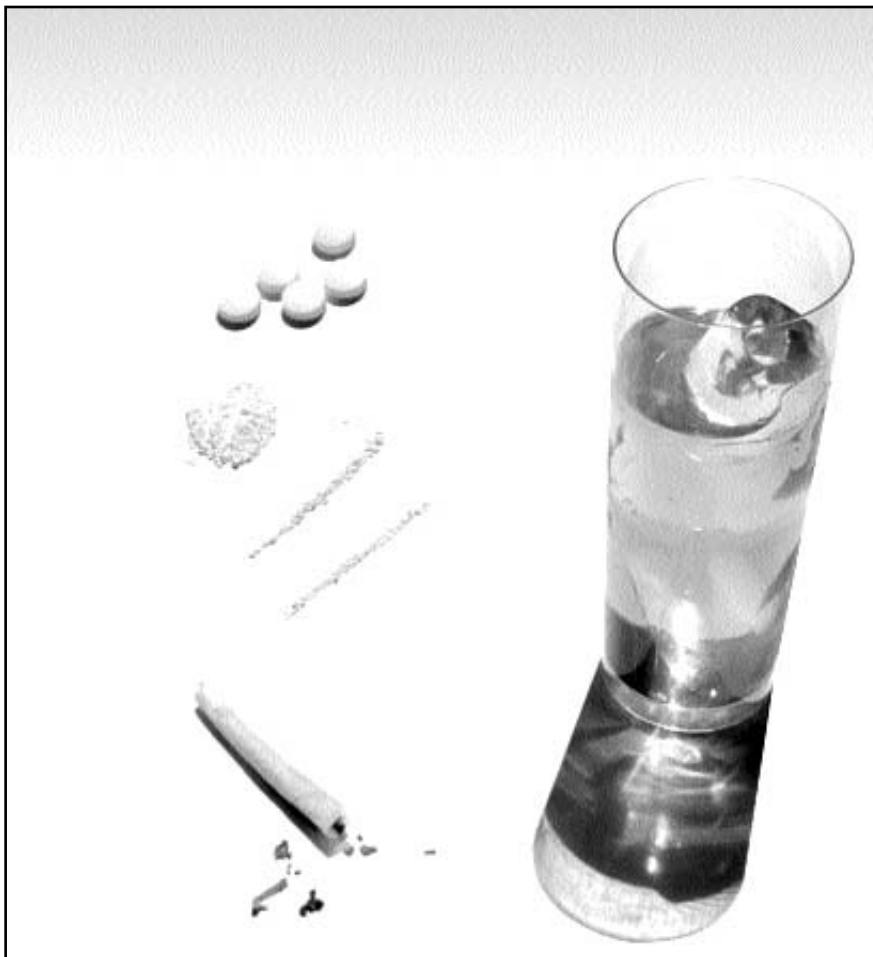
# De lo trascendente al analgésico ...

Camilo Ramírez Garza

En pocas décadas no solo ha cambiado el consumo de drogas (legales e ilegales) sino el objetivo para experimentar con ellas; se ha pasado de las drogas depresoras del sistema nervioso a las estimulantes. Dichos cambios no solo son cuestión de "gustos" en los consumidores, sino muestra de una transformación en la posición subjetiva de nuevas generaciones.

Plantémonos una pregunta sencillamente compleja: ¿Qué tienen de similares y diferentes las muertes de Jim Morrison, vocalista de The Doors, la de Jimy Hendryx, respecto a las muertes del joven actor Hed Ledger y la del reciente rey del pop, Michel Jackson?

Las drogas (prefiero el término sustancias o incluso prótesis químicas) se han utilizado por miles de años: como bálsamo medicinal, ungüento de dioses, pócima o brebaje ceremonial con el cual entrar en contacto con algún animal, o con la divinidad y así realizar cierto ritual o travesía por el bosque o las montañas, como p.e. fue la hoja de coca para los nativos del Perú. Es bien conocido que solo cuando el alcohol pierde su carácter contextual-ceremonial convirtiéndose en una simple bebida para "ponerse pedo" es que se inserta en el mercado y se potencia su consumo, asociándose a "tiernas" ideas



sobre la masculinidad, la raza, el fútbol, los amigos, la unión familiar, etc. Y una vez que se ha desacralizado el alcohol entonces nos espera la medicina y principalmente la psiquiatría, con sus benditas categorías para patolo-

gizar e intentar regular y administrar el consumo ("abuso") de alcohol: ¿Tiene usted problemas con su forma de beber?

En los 70s Los Beatles quedaron encantados con la sabiduría de oriente,

# Psicología

según sus biógrafos, contemplaban la posibilidad de realizarse trepanaciones en el cráneo, como aquellas descubiertas en el antiguo Egipto. ¿Su sentido? poder liberarse de la tensión que suponían se iba acumulando en su cabeza y amenazaba con explotarla. También experimentaron con el LSD, de cuya experiencia, se dice, compusieron decenas de canciones, como "She said She Said", por no decir todo el álbum Revolver y el de Rubber Sould, convirtiéndose de tiernos y enclenques musiquillos de una ciudad de pescadores a experimentados hombres y músicos de mundo.

Por su parte Jimmy Hendrix soñaba con aplicarse una inyección de morfina directamente en la glándula pineal, esa que según Descartes era el asiento del alma, lugar privilegiado por donde se vinculaban cuerpo y alma. Así como ellos, Jim Morrison, vocal de The Doors, utilizaban las sustancias para buscar experiencias sobre-naturales, trascendentes: ver a Dios, ir hacia el infinito, salirse de sí y entonces advertir lo absurdo de la existencia humana, sus valores, historia e instituciones culturales: "This is the end, beautiful friend..."

consumir ciertas sustancias es poder medio funcionar: proveerse de un estado de ánimo mínimo para poder estudiar, trabajar, disfrutar, si acaso no sentir dolor; ya no se busca lo trascendente, sublime e inefable, sino poder medio vivir, buscando no quedarse dormido durante el fin de semana en una fiesta o antro, así como erradicar un dolor fundamentalmente biológico.

De ahí que ahora el consumo de drogas ilegales tenga la misma estructura y justificación que la que se requiere al consultar a un médico por un malestar: se le describen los síntomas éste prescribe un medicamento que intentará erradicar el mal y hacer que "vuelva la alegría". Dicha noción es la misma, incluso cada vez más las drogas ilegales toman la forma de las drogas legales, las medicinas ("son para mi salud y bienestar"). Quedando con ello al descubierto los elementos en común que siempre han poseído: ser artefactos químicos derivados de la tecnología que ha creado el humano para poder "ir más allá" tanto en sentido trascendental como hacer que la máquina del cuerpo funcione óptimamente.

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

Ahora, en cambio, el objetivo de



Las familias de los militares se mudan, en promedio, casi cada tres años.

## Sube atención mental a hijos de soldados

Los hijos de los soldados estadounidenses requirieron atención de su salud mental como pacientes externos dos millones de veces el año pasado, el doble que al comienzo de la guerra de Irak. También hubo un alza alarmante en el número de hijos de militares hospitalizados por motivos mentales.

Documentos internos del Pentágono revelan los aumentos, que tienen lugar en momentos en que los servicios armados libran guerras en Irak y Afganistán y tienen escasez de terapeutas.

Entre el 2007 y el 2008, un 20% más de niños de soldados en servicio activo fueron hospitalizados en servicios de salud mental, indican los documentos. Desde la invasión de Irak en el 2003, las hospitalizaciones entre los hijos de militares aumentaron el 50%.

El número total de visitas a especialistas de salud mental para hijos de soldados \_hombres\_ y mujeres\_ en servicio activo se duplicó de un millón en el 2003 a dos millones en el 2008. Durante el mismo período, los días de internación para hijos de militares de 14 años o menos subieron de 35.000 a 55.000, revelan los documentos.

En total, el número de hijos y cónyuges de personal activo y de efectivos de la Guardia Nacional y Reservas en busca de cuidado a la salud mental ha aumentado paulatinamente a medida que los militares lidian con las guerras en Irak y Afganistán. El aumento del año pasado en las hospitalizaciones de niños coincidió con el refuerzo de decenas de miles de soldados en Irak.

Pero los motivos del aumento en los tratamientos no se deducen claramente de los documentos. Además de la repercusión de misiones repetidas en zonas de guerra \_y la severa recesión económica que ha afectado a todas las familias en Estados Unidos\_, los militares

han estimulado a los familiares de los soldados a buscar ayuda para su salud mental cuando lo necesiten.

De todos modos, las estadísticas parecen reforzar las preocupaciones de los líderes militares y de organizaciones familiares privadas sobre las repercusiones de las guerras. Además de las dificultades de la separación, algunas familias deben enfrentar la muerte de sus seres queridos o su retorno heridos.

Las familias de los militares se mudan, en promedio, casi cada tres años, otra fuente de estrés.

"Las familias del ejército están tensionadas y estresadas", dijo Sheila Casey, esposa del general George Casey Jr., jefe del estado mayor del ejército, a un panel del Congreso el mes pasado. "Y a menudo me he referido a ellas como la parte más vulnerable de la fuerza".

Las evidencias de violencia familiar y descuido de los hijos entre familias de militares, como también un aumento de suicidios, abuso del alcohol y casos de estrés posttraumático son todos signos preocupantes, agregó la señora Casey a un subcomité de servicios armados en el Senado. Ella y las esposas de otros militares dijeron en su testimonio que acceder al cuidado de la salud mental constituye un problema.

En campamentos de verano organizados por la Asociación Nacional de Familias de Militares para unos 10 mil niños, en su mayoría de soldados en misiones, ha habido más informes anecdóticos este año de jóvenes que toman medicamentos y que revelan síntomas de nostalgia del hogar, ansiedad o depresión, dijo Patricia Barron, esposa de militar, que dirige las iniciativas juveniles de la asociación.

Del 20% al 30% de los soldados que regresan de la guerra reportan algún tipo de estrés psicológico.

## Afecta a bebés depresión paterna

El llanto excesivo de los recién nacidos, conocido también como cólico del lactante, está asociado con síntomas maternos de depresión. Pero un nuevo estudio realizado en Holanda también asocia ese trastorno en los bebés con la depresión paterna.

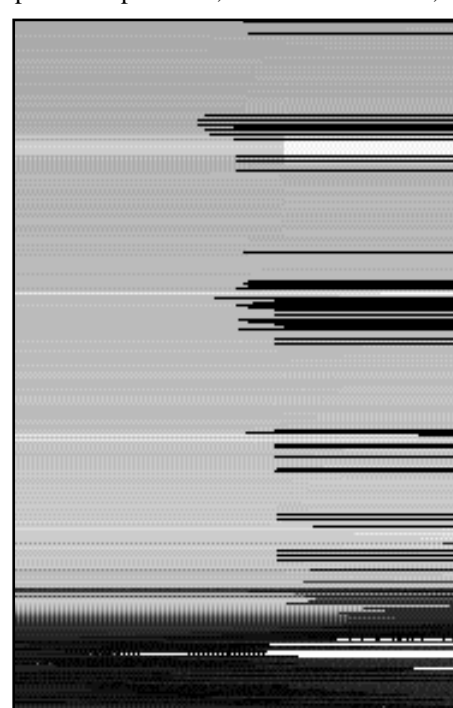
El resultado de que la depresión paterna continua está asociada con un mayor riesgo de que los bebés tengan cólicos, "haría que se les aconseje a los futuros padres con síntomas depresivos buscar tratamiento", dijo Mijke P. van den Berg a Reuters Health.

El equipo de Van den Berg, del Centro Médico Erasmus, en Rotterdam, evaluó los síntomas de depresión en varios miles de pares padre-madre cuando ellas estaban en la semana 20 de gestación. El 12 por ciento de los padres y el 11 por ciento de las madres tenían signos de la condición mental.

Por ejemplo, respondieron positivamente a preguntas sobre la sensación de soledad, tristeza, desesperanza o inutilidad; y a tener "desinterés" o "pensamientos de que terminaba la vida", precisó el equipo en la revista Pediatrics.

Luego, cuando los bebés de esos padres tenían ya 2 meses, el equipo evaluó las respuestas de los padres sobre el llanto excesivo.

Los bebés del 4,1 por ciento de los padres deprimidos, a diferencia del 2,2



por ciento de los papás no deprimidos, habían llorado por lo menos tres horas diarias durante tres o más días la semana previa.

Esos porcentajes para las madres deprimidas y no deprimidas fueron del 4,8 y del 2,2 por ciento, respectivamente.

El llanto excesivo del bebé fue más prevalente en el grupo de padres y madres deprimidos, aun después de considerar la edad paterna, la educación, la etnia, el género y la cantidad de hijos, y si los padres eran fumadores.

Asimismo, los ajustes de los síntomas depresivos en el otro padre no alteraron esos datos.

Tradicionalmente, la investigación y la práctica clínica se concentró en la influencia de la depresión materna durante y después del embarazo, mientras que "este estudio demuestra que el bienestar mental paterno también tendría que tenerse en cuenta", dijo Van den Berg a Reuters Health.

Se necesitan más estudios para "explicar los posibles mecanismos" asociados con la depresión paterna y el cólico del lactante", agregó Van den Berg.

## Terapia en línea parece eficaz para el insomnio

Las personas con trastornos del sueño suelen recurrir a la internet para pasar la noche. Ahora un pequeño estudio revela que una terapia de nueve semanas con base en internet puede ser eficaz para combatir el insomnio.

No interviene un terapeuta humano. El programa da consejos, incluso de las horas en que conviene ir a la cama, sobre la base de las confesiones del usuario. El paciente aprende a modificar sus hábitos \_por ejemplo, evitando las siestas diurnas\_ por medio de historias y juegos.

"Este es un programa muy interactivo, personalizado, hecho a medida", dijo la coautora del estudio Frances Thorndike, del Sistema de Salud de la Universidad de Virginia, quien ayudó a diseñar el pro-

grama llamado "Sleep Healthy Using the Internet" (Duerma sanamente usando la internet), o SHUTI.

El programa podría ser una alternativa económica para algunos pacientes, dijo Thorndike. Adicionalmente, podría ser la única opción sin fármacos para personas que viven en zonas donde no hay especialistas, acotó.

Investigaciones previas han demostrado que la terapia cognoscitiva cara a cara puede tener resultados prolongados sin los efectos colaterales de la medicación. El programa SHUTI se basa en esa clase de terapia, que ayuda a los pacientes a cambiar las pautas de pensamiento que contribuyen a alterar el sueño.

En el estudio, publicado el lunes en



Archives of General Psychiatry, los investigadores reclutaron a 45 adultos y eligieron a 22 de ellos al azar para ensayar el programa de internet.

El grupo sometido al tratamiento se despertó menos veces y por menos tiempo durante la noche. El grupo de control no mostró variaciones. Seis meses después, el grupo de internet conservaba las mejoras.

Los participantes eran personas de alto nivel intelectual que no padecían apneas ni problemas psiquiátricos. Convendría probar el método con un grupo más grande y diversificado para determinar cuáles pacientes se beneficiarían más, dijo Jack Edinger, especialista en trastornos del sueño que no participó del estudio y calificó los resultados de "bastante impresionantes".