

# Celebraciones

Camilo Ramírez Garza

“De una manera o de otra, todas las producciones culturales tienen una relación con la muerte y con el sexo” (Paul Verhaeghe El amor en los tiempos de la soledad, Buenos Aires: Paidós, 2001) En toda celebración igualmente convergen, como en un espiral de tramas interminables, lo eterno y lo finito, la vida-muerte, el inicio y el fin.

¿Cómo es que las producciones culturales tienen que ver con la muerte y con el sexo? La cultura, trama simbólica que se teje por los hilos del lenguaje, donde la muerte y el sexo poseen el elemento común de ser traumáticos: están vacíos; pero no solo por el solo fin de la vida, el primero, o de no regulación instintiva, la segunda o por el tabú (temor sagrado) Sino porque la muerte representa para los humanos un imposible de asir, de ahí que solo pueda ser imaginada como “muerte de otro”. Como cuando alguien piensa en su muerte o sueña con ella, solo puede hacerlo como un espectador más: ve a lo lejos a sus dolientes acercarse al féretro, su propio ataúd descender a la tumba.

Dicho desdoblamiento (imaginar la propia muerte como muerte de otro) solo es posible gracias a la subjetividad humana, tejida en relación con los otros, en donde el Yo “propio” surge de la mirada del semejante, de su amor y de su odio; ser para otro algo, alguien. La historia humana es el recuento de dichos avatares amorosos y odiosos,



En un intento por tocar lo sublime, aquello inefable que solo puede ser expresado mediante risas, carcajadas, llanto, silencio, grito, música, rezos, bebida, comida.

# Psicología

del conflicto y la intriga, de la envidia (deseo por lo otro) y la con-vivencia.

El sexo introduce igualmente la paradoja, “lo dividido”, aquello que en los humanos debe construirse en base a referentes sociales: ¿Qué y cómo ser hombre? ¿Qué y cómo ser mujer? En donde el placer y el goce se atraviesan trastocando el funcionamiento del organismo, creando cuerpos eróticos, cuerpos de lenguaje, cuerpos gozosos que ríen, bailan, platican, comen y beben.

Toda celebración es una celebración de esa finitud humana que se lanza más allá de placer, en un intento por tocar lo sublime, aquello inefable que solo puede ser expresado mediante risas, carcajadas, llanto, silencio, grito, música, rezos, bebida, comida, eso que no puede ser reducido a simple cifra o cosa material, y que apunta hacia el núcleo traumático de lo humano: el sentido vacío de la existencia, la imposibilidad de la quietud jamás lograda.

En toda celebración convergen por un lado la sucesión del tiempo (¿qué día y a qué hora será la fiesta?) y la eternidad, es decir el tiempo que se supone inaugura la muerte. La fiesta es

un acceso de risa al extremo de las carcajadas, de esas que hacen que duela el estómago y que sea imposible contener incluso la orina... ¡Y quién sabe cuántas cosas más! mismas reacciones que aparecen ante la angustia y el miedo avasalladores. Otras formas son el éxtasis orgásmico, el grito y por supuesto el silencio...y según me han contado, saltar del bungee o en paracaídas. Momentos en los que se desarma el ser, y uno descansa de la terrible y pesada costumbre de ser uno mismo.

En las fiestas reímos y reímos, platicamos, bailamos, besamos, bebemos y algunos se pierden entre los invitados, si acaso para tener su momento a solas.

A veces también lloramos: por los que se fueron, por los que han regresado, por los que sabemos que pronto partirán...Eso que aparece después de reír mucho: el silencio seco y vacío del sin sentido, y de la risa en extremo a punto de convertirse en llanto.

Toda fiesta condensa nuestra historia. Las fotos guardarán nuestra impronta para recordar y revivir: reflejo de luz que estampado en papel, busca encontrar un lugar en la memoria, trascender a los tiempos y espacios.

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

## Ansiedad, tirano de la vida moderna

Rafael Mejía

A menos de 14 millones de mexicanos viven inmersos en preocupaciones, temor, irritabilidad y mala convivencia, debido a un trastorno de ansiedad.

Hay buenas noticias para ellos, ya que pueden tratar su padecimiento con éxito y mejorar su calidad de vida.

Se ha vuelto tan común encontrar a gente molesta, entristecida, con insomnio, que conduce su automóvil bruscamente o experimenta temor incontrolable hacia un objeto o animal, que creemos que se trata de algo normal. Sin darnos cuenta, hemos perdido la sensibilidad para entender que estamos hechos un “manejo de nervios”, y que ese malestar nos afecta de diversas formas.

“Tenemos muchos nombres para describir esta situación; podemos decir que es angustia, miedo, estrés o tensión, pero lo cierto es que, a pesar de que cada una de estas palabras posee distinto significado, son términos afines que tienen que ver con una causa común: la ansiedad”, opina el Dr. Enrique González Ruelas, psicólogo y director del centro Interdisciplinas Cognitivo Conductuales (ICC), en la Ciudad de México.

Millones de mexicanos sufren trastornos de ansiedad, los cuales generan un aumento en la presión arterial (hipertensión), alteraciones del ritmo cardíaco (arritmia), problemas digestivos, dolor de cabeza, vértigo y desmayo, sin dejar de lado que también retrasan la recuperación de una persona enferma y ocasionan complicaciones en padecimientos como asma (inflamación de vías respiratorias que causa dificultad para respirar y tos) o diabetes (elevación en el nivel de azúcar en sangre).

Por si fuera poco, “estos trastornos se vinculan con baja productividad, riñas de pareja o familia, alteraciones del sueño y del apetito sexual e, inclusive, disminución en el promedio de vida. Tampoco podemos olvidar que mucha gente con ansiedad trata de sentirse mejor con el uso de alcohol, cigarro o drogas”, sentencia el especialista.

De ahí la importancia de adquirir conciencia sobre esta situación que ha avanzado dramáticamente en la sociedad mexicana. “La ansiedad no es sinónimo de vivir en la ciudad, tampoco es debilidad de carácter o un problema de adaptación o miedo ‘que se pasa con el tiempo’. Vivir con ansiedad no es normal, es una enfermedad con todas las letras”.

### PUNTOS SOBRE LAS ÍES

Para matizar este tema, González Ruelas especifica que la ansiedad, tal cual, es un mecanismo natural cuya finalidad es preparar al individuo para pelear o huir ante situaciones amenazantes. Se debe a la secreción de sustancias como las catecolaminas (norepinefrina, dopamina y epinefrina o adrenalina), mismas que desencadenan sensación emocional desagradable, estado de alerta, aceleración del ritmo cardíaco, movilización de sangre de las vísceras hacia los músculos y aumento

en la cantidad de azúcar que circula por venas y arterias.

Con humor, el psicólogo puntualiza que “en la época de las cavernas esto era muy útil si se enfrentaba a un tigre dientes de sable o a un oso, pero en la actualidad ya no necesitamos tantos cambios físicos. Ahora los estados de tensión ocurren, por ejemplo, cuando el cobrador toca nuestra puerta; en tales circunstancias la ansiedad no nos sirve de mucho, porque no nos va a dar el dinero para pagar nuestra deuda”.

Contrariamente a la opinión de algunos filósofos, para los que la ansiedad es “el motor de nuestra vida”, el especialista opina que “esta reacción del organismo se está convirtiendo en un problema porque no obedece a las necesidades de la vida actual. Mucha gente que conocemos está malhumorada, desesperada, confundida o pesimista, y a menudo sucede por estrés y tensión”.



Al menos 14 millones de mexicanos viven con ansiedad.

De forma específica, el director del ICC comenta que la ansiedad deja de ser normal y se vuelve enfermedad cuando es muy frecuente (varios episodios en un día) o persiste por mucho tiempo (dos o tres días seguidos), además de que genera bajo rendimiento social y laboral, dificultad para expresarse y reacciones de rechazo explosivas o demasiado intensas por estímulos pequeños.

Por otro lado, explica que los trastornos de ansiedad se organizan en categorías para su mejor comprensión y tratamiento:

**Crisis de pánico.** Aparición súbita de una intensa sensación de angustia, desesperación y miedo, acompañada de síntomas físicos, sin que haya un estímulo reconocible.

**Trastorno de ansiedad generalizada.** Desorganización total del sujeto, que vive ansioso todo el tiempo y sólo tiene observaciones pesimistas sobre aspectos de su vida cotidiana.

**Fobia.** Terror exagerado e irracional que aparece cuando el paciente se enfrenta a objetos, animales o situaciones determinadas que provocan conductas de alejamiento y rechazo.

**Trastorno obsesivo-compulsivo.** Presencia involuntaria, reiterada y excesiva de conductas o pensamientos de difícil control que generan angustia y difícil accionar social.

**Trastorno por estrés posttraumático.** Se presenta tiempo después de vivir una situación violenta (asalto, secuestro, accidente, violación), y produce angustia, insomnio e irritabilidad.

Todos estos problemas, señala el especialista, “le suceden principalmente a personas que se exponen demasiado a estímulos (llevan una vida muy activa), con antecedentes de ansiedad en su familia o que padecen enfermedades del sistema nervioso. También afectan a quienes han sufrido eventos traumáticos y sobrecarga emocional, emplean sustancias estimulantes o poseen malos estilos de afrontamiento (forma en que se resuelven los problemas de la vida)”.

### CIFRAS ANGUSTIANTES

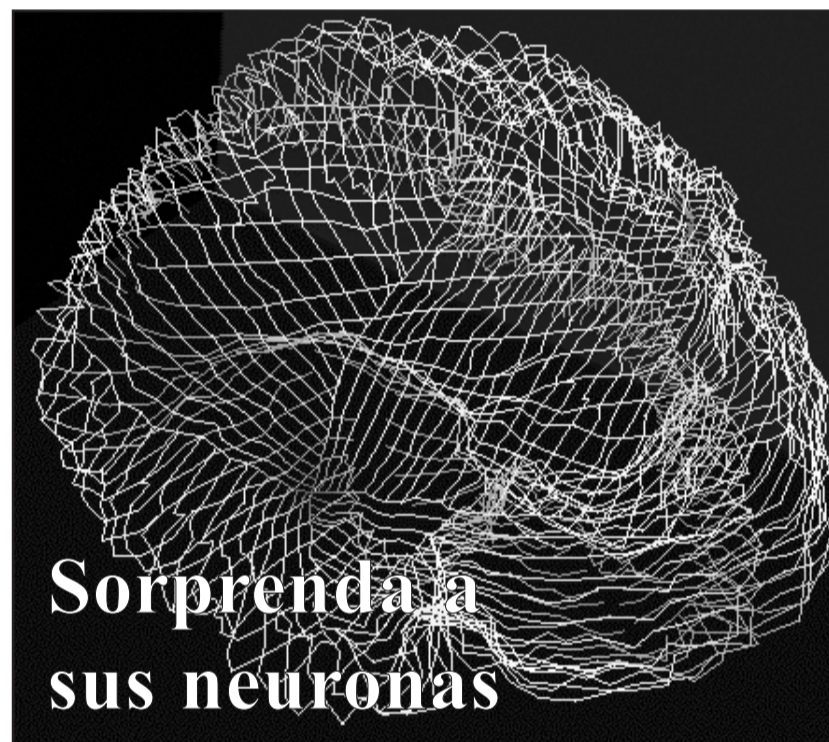
Por su parte, el Dr. José García Marín, psicólogo que también está adscrito al ICC, comenta que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México 2003, en nuestro país existen cuando menos 14 millones de personas con algún trastorno de ansiedad. Más de la tercera parte de estos pacientes son afectados por fobias y el resto son víctimas de ansiedad generalizada, estrés posttraumático, ataque de pánico o personalidad obsesivo-compulsiva.

Al ser cuestionado sobre este abrumador panorama, indica que él mismo estuvo implicado en la obtención de dichos resultados y aclara que “estas cifras se obtuvieron a través de un estudio muy serio y complicado, cuya realización requirió aproximadamente un año. Fue auspiciado por la Secretaría de Salud y la Organización Mundial de la Salud, y lo llevó a cabo el Instituto Nacional de Psiquiatría bajo la coordinación de la Dra. María Elena Medina-Mora”.

Dicho estudio también nos muestran que los trastornos por ansiedad son tres veces más frecuentes en mujeres que en hombres y que el problema se puede manifestar desde muy temprano, pues aunque el promedio de aparición ocurre entre los 14 y 22 años, las fobias pueden debutar desde la primera década de vida.

Asimismo, ésta y otras investigaciones revelan que 54% de las personas afectadas piden ayuda en primera instancia a sus familiares o amigos (a veces el consejo que reciben es tomar un poco de alcohol para tranquilizarse), 10% recurren al auxilio de un sacerdote, ministro de la iglesia o curandero, 15% se automedican. Sólo 10% acuden al médico y otro tanto a servicios especializados en salud mental.

Por ello, sentencia García Marín, “debemos enfatizar que todo el sistema nacional de salud, público o privado, está en condiciones de dar atención de calidad a todas aquellas personas que tomen conciencia de este problema y que quieran evaluarse. No sufriríamos sobredemanda o saturación, por lo que, más bien, en México deberíamos adoptar la postura que ya se da en otros países para desestigmatizar la ayuda que ofrece un especialista en salud mental”.



## Sorprenda a sus neuronas

Renata Palomino

Se ha comprobado que las personas que leen, practican música o realizan actividades que ejercitan memoria, concentración y raciocinio, tienen mejor comunicación neuronal y sufren menos de Alzheimer y otras demencias. ¡Qué espera para iniciar!

Ampliar la expectativa de vida del ser humano trajo consigo superar otros retos, como estudiar el por qué del incremento de enfermedades demenciales (que ocasionan pérdida progresiva de las funciones intelectuales), como la enfermedad de Alzheimer (genera pérdida de memoria, confusión, inquietud y alteraciones del lenguaje), que afectan a gran número de personas en el mundo. Por ello, uno de los temas ampliamente estudiados hoy, son los procesos de envejecimiento relacionados con la pérdida de memoria, a fin de buscar estrategias y métodos para mejorarla.

Hasta ahora se creía que aquellas células especializadas del sistema nervioso que producen y transmiten señales eléctricas en el cerebro, conocidas como neuronas, no volvían a desarrollarse una vez que alcanzaban su madurez.

Sin embargo, muchas investigaciones como la realizada en el Instituto de Picower de Aprendizaje y Memoria (Picower Institute for Learning and Memory), dependiente del Instituto Tecnológico de Massachusetts, en Estados Unidos, han descubierto que estos transmisores del cerebro son capaces de crecer en los adultos, ya que el mencionado sistema posee plasticidad neuronal.

Esto se refiere, como explica la neuropsicóloga Érika Robles Arroyo, coordinadora de Actividades del Centro de Neurorehabilitación del Hospital Ángeles del Pedregal de la Ciudad de México, a la propiedad que tienen las neuronas de reorganizar sus conexiones en respuesta a cierto estímulo, el cual puede ser externo o interno, permitiendo crear caminos alternativos de información gracias

al proceso denominado sinapsis, el cual no es más que el lenguaje eléctrico que mantienen dichas células entre sí y que se produce mediante intercambio químico y eléctrico.

Así pues, aunque la neurona no se reproduce, cuando se destruye o muere puede ser sustituida gracias a la proliferación de células vecinas, mismas que es posible estimular con la práctica de ejercicios mentales.

### SALUD NEURONAL

Según estudios realizados por el neurólogo estadounidense Lawrence Katz, las habilidades innatas del cerebro pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje, abandonando por tanto prácticas insanas como dormir menos de ocho horas, lo cual merma la actividad cerebral, limitando las capacidades de memorización y concentración.

Asimismo, el estrés, abuso del alcohol, nicotina, cafeína y otras drogas reduce el flujo sanguíneo al cerebro; en cambio, la dieta rica en glucosa (azúcar presente en la sangre) que constituye la principal fuente de energía del organismo, vitaminas B1, B6, B9 y B12, ácidos grasos omega 3 (regula los niveles de colesterol en el organismo) y magnesio es excelente opción para mejorar la salud mental de cualquier individuo.

Naipes. Exige capacidad de concentración, estrategia, memoria y atención. Por muy simple que sea su mecánica, contribuye a mantener la mente ágil.

Juegos de salón. Son igualmente válidos los tradicionales de tablero (damas o ajedrez) y los más modernos, tipo memoria (cartas que se emparejan y memorizan después de verlas breve momento), o la combinación de mímica, adivinanzas, dibujos y definiciones.

Crucigramas. Estimulan las capacidades lingüísticas, agilidad mental y habilidad de cálculo.

Cultura. Ir al cine, teatro, museos, exposiciones o visitas guiadas contribuye a retener información.

Baile. Danzas como tango y chacha-cha se caracterizan porque sus pasos son marcados, definidos y profundamente rítmicos.