

Cuando el cuerpo habla

Camilo Ernesto Ramírez Garza

Actualmente se reporta un aumento en los padecimientos inscritos directamente en el cuerpo, los llamados trastornos psico-somáticos: estrés, burn out, dolores crónicos, fibromiálgia, enfermedades auto-inmunes, trastornos alimenticios (anorexia, bulimia, etc.) migrañas, colitis, gastritis, dificultades para dormir, disfunción eréctil, etc. al mismo tiempo que las adicciones, la depresión y el déficit de atención, representan los padecimientos más diagnosticados; así como la violencia intrafamiliar, en particular contra la mujer. Al grado de surgir nuevos campos, como la psico-inmuno-neuro-endocrinología, las perspectivas de género, y atención a la violencia familiar y/o contra la mujer.

El cuerpo actualmente es concebido como objeto de diseño estético y genético, lejos están las concepciones antiguas y medievales del cuerpo impulso vital, cuerpo-templo, cuerpo-tierra-pecado, lugar de la enfermedad y la muerte, de la concupiscencia y la imperfección. El cuerpo ha pasado a tener un estatuto de cosa plástica, ya no solo cuantificable, sino modificable, al grado de que -por intervención del mercado- sus características inherentes se vuelvan extrañas y ajenas, tales como el cansancio, el dolor, el envejecimiento, el sudor, las vellosidades, la enfermedad y la muerte. Todas ellas muestras claras del estado de inmadurez permanente del cuerpo humano, del pasaje de la impotencia a la actuación; los cuerpos humanos se construyen, permanecen en constante integración, vía las palabras y las imágenes, que no dejan de afectarlo (conformarlo)

Ahora el cuerpo humano en tanto bios, es decir, el cuerpo general ¡del zoo! de una especie, reducido a sus elementos (células, tejidos, aparatos, sistemas) estructurales y funcionales, desplaza la noción de cuerpo singular, cuerpo erógeno, para dar pie al cuerpo estadístico; sin embargo no deja de mostrar sus flaqueas, como muestra de que los cuerpos se resisten a ser tomados por las solas categorías generalizantes del tecno-mercado-biopolítico que los desea solo como cuerpos-usuarios ¿Qué es todo



esto sobre el estrés, en donde las soluciones que se ofrecen son justamente en el orden de añadir algo más, y no, lo que es obvio, dejar de hacer, que haya finalmente un descanso, un corte? ¿Están en realidad las empresas farmacéuticas y aseguradoras preocupadas por nuestra salud singular, o solo por aquella general, por la que la biopolítica se empeña en cuidarla toda costa, esa que dio la posibilidad del pasaje del control del soberano sobre la muerte al control sobre la vida, las sociedades biopolíticamente reguladas, como el tercer Reich?

¿Por qué ahora justamente el cuerpo se muestra como el lugar "real" del malestar, sea en la superficie de la piel, las terminales nerviosas, los músculos, las vellosidades, el sudor, etc. así como en su parte interna, en aquellos órganos de la digestión, el sistema nervioso, el cerebro? ¿Será que el "comer" del mercado desea que se establezca un constante flujo de compradores-usuarios, a quienes se ofrece mediante las lógicas del

exceso con el cual se pretende conquistar de una buena vez la satisfacción inmediata tan anhelada? ¡Si acaso ser feliz cuando menos por un instante! ¿No será más bien que en tales excesos se encuentran algunas de las claves que estresan con sus excesos al estómago que según tiene todavía sus tiempos para digerir? O ¿Llegará el día en que finalmente nos liberaremos del lastre del cuerpo y no necesitaremos de un estómago y aparato digestivo, sino una estructura perfecta -incorruptible- por donde solo pase la comida todo el tiempo que se desee y sin consecuencias, una simple tubería, "milagro" nanotecnológico que solo reciba y deseché, que no se dañe, que no reaccione, ni se inflame ni se irrite? ¿Llegará el día en que finalmente el cuerpo será completamente acallado por la tecno-mercado-ciencia, silenciadas de una buena vez las voces que claman y se hacen oír para quien tenga oídos para escuchar lo que su cuerpo le dice.

camilormz@gmail.com

Gimnasia cerebral vs. deterioro intelectual

Rafael Mejía

Leer, aprender alguna actividad artística o deportiva y resolver problemas matemáticos son recursos que nos ayudan a desarrollar habilidades mentales, pero también pueden ser de gran utilidad para evitar o retrasar el avance de padecimientos que generan pérdida de memoria.

Si hay algo que nos distingue a los seres humanos es, sin duda, el hecho de que contamos con amplio desarrollo en nuestra inteligencia, memoria y capacidad de raciocinio, y gracias a ello hemos sido capaces de modificar nuestro entorno, organizar complejas sociedades y crear innumerables manifestaciones culturales, artísticas o tecnológicas.

Empero, estas facultades mentales no están libres de amenaza y es sabido que pueden sufrir deterioro considerable debido a enfermedades como el mal de Alzheimer (pérdida de memoria y alteraciones en la conducta y el pensamiento que impiden la realización de actividades diarias) o demencia vascular (muerte o infarto del tejido neuronal por interrupción en el suministro de nutrientes, sea por ruptura o taponamiento de las vías sanguíneas), pero también porque hacemos poco por ejercitarlas debidamente.

Por fortuna, la Medicina ha descubierto varios recursos que ayudan a contrarrestar esta situación y que se encuentran al alcance de todos. La gimnasia cerebral es uno de ellos y, "aunque tiene un nombre rimbombante, en realidad es algo muy sencillo, pues se refiere a una serie de y métodos que tienen la finalidad de mantener activo al cerebro. El motivo es simple: se ha demostrado que entre más se utilice este órgano, la posibilidad de que se presenten fallas en sus funciones disminuye", indica el Dr. Carlos Cuevas García, jefe del servicio de Neurología del Hospital Regional No. 1, Gabriel Mancera, del Instituto Mexicano del Seguro Social, ubicado en la Ciudad de México.

En opinión del especialista, quien también se desempeña como neurólogo en el hospital Ángeles de Pedregal, también en el D. F., las investigaciones que se han realizado en distintos países para descubrir cuál es el perfil de los pacientes que padecen enfermedades que

ocasionan deterioro de las facultades mentales (demencias), han encontrado que, por ejemplo, quienes cuentan con estudios universitarios o tienen actividad cerebral constante presenta mal de Alzheimer con menos frecuencia, o al menos tardan más en presentar síntomas.

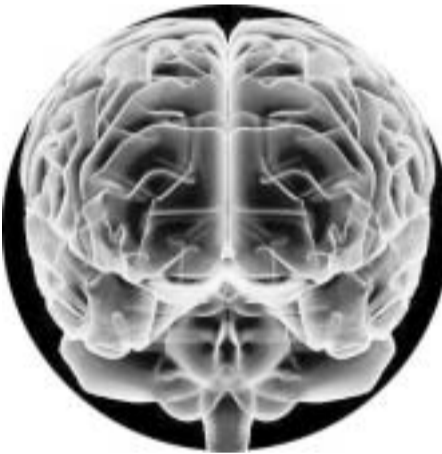
Así, las conclusiones hasta el momento son claras e indican que "las funciones mentales que nos hacen distintos a otros seres vivos, como lenguaje, juicio, raciocinio, memoria, abstracción, concentración o capacidad de cálculo, pueden afectarse cuando no se utilizan, y precisamente son estas cualidades las que tratamos de estimular a través de la



gimnasia cerebral".

Por principio de cuentas, el Dr. Cuevas García explica que el funcionamiento del cerebro se basa en la creación de "caminos" capaces de conducir señales eléctricas. "Para levantar una mano, pensar, pronunciar palabras y realizar cualquier actividad se necesita que las neuronas se conecten unas con otras (formen sinapsis) hasta establecer circuitos".

Esta actividad es visible mediante una tomografía por emisión de positrones, método de medicina nuclear que permite visualizar la actividad celular. Para llevar a cabo esta observación, "se inyecta un radiomarcador (sustancia radiactiva que se une a los transmisores o sustancias con que se comunican las neuronas) y seguimos su desplazamiento gracias a un dispositivo especial (gammacámara). De este modo, cuando le pedimos a la



persona que realice alguna actividad, como ver una fotografía, mover las manos o hablar, descubriremos en las imágenes del monitor cómo se van 'iluminando' distintas regiones del cerebro, que son los circuitos neuronales".

El especialista detalla que en teoría empleamos sólo 10% del cerebro, en tanto que el otro 90% lo usamos muy poco. "Casi todas las personas realizan sus actividades con una sola mano (peinarse, escribir, marcar el teléfono, firmar) e ignoran a su otra extremidad. Un diestro se da cuenta fácilmente de que al escribir con la izquierda su capacidad es diferente, pues ha desarrollado lo que llamamos lateralidad, es decir, su actividad neuronal se centra en un hemisferio cerebral".

De esta manera, lo que busca la gimnasia cerebral es poner en actividad aquellas partes del cerebro que normalmente no usamos, a fin de crear nuevas conexiones o sinapsis. "El objetivo es aprovechar una cualidad que conocemos desde hace tiempo: la plasticidad. Los pacientes que sufren un infarto cerebral suelen presentar como consecuencia una disfuncionalidad, entre ellas, dificultad para hablar o mover un brazo. Sin embargo, mediante rehabilitación es posible alcanzar un nivel de recuperación de hasta 70 u 80%, lo cual se debe a que las neuronas de la zona afectada mueren, pero su función es suplida por todas las que hay alrededor. Por ello decimos que el cerebro puede reinventarse".

En resumen, el Dr. Carlos Cuevas comenta que "la realización de actividades que no hacemos comúnmente, como escribir con la mano que no es la dominante, es suficiente para estimular al cerebro. También lo es resolver crucigramas o "sopa de letra", jugar ajedrez o cartas, aprender un idioma o leer el periódico en voz alta y comentarlo con alguien más. Todo esto se ve muy sencillo, pero es la base de la gimnasia cerebral".

Psicología

Sonambulismo, sueño que camina

Israel Cortés

El sonambulismo es un trastorno del sueño en el que el sujeto se levanta de la cama y deambula en torno a ella mientras duerme; por lo general se supera sin dificultad durante la niñez, pero en adultos pueden ocasionar problemas si estos episodios nocturnos se acompañan de movimientos físicos vigorosos o violentos.

Dormir es para muchas personas sinónimo de quietud, descanso y tranquilidad para reponer energías y ánimos necesarios para enfrentar las actividades de cada jornada, pero no para todas. El sonámbulo padece episodios repetidos de una serie de conductas al dormir que, en efecto, le llevan a sentarse, levantarse de la cama, caminar, retirar las sábanas, ir al baño y vestirse, entre otras actividades; además, muestra expresión vacía, rostro pálido y mirada inmóvil.

Generalmente, los incidentes de sonambulismo se presentan durante la etapa del sueño profundo (en la que se presentan sueños) y son de duración variable. Se sabe que afectan principalmente a niños y adolescentes, siendo común su aparición entre los 3 y 15 años de edad, y que entre 1 y 6% de los infantes presentan en alguna ocasión este fenómeno, a la vez que del 10 al 15% ha tenido un evento de este tipo en forma aislada, por lo que se le llega a considerar el trastorno de sueño más frecuente en la infancia.

Además, se sabe que en los adultos este padecimiento es más bien raro, pero también que cuando se presenta es muy común alguna perturbación de tipo emocional y un historial que revele la existencia de esta conducta en la infancia. En cuanto al sexo, se ha observado mayor incidencia en hombres que en mujeres.

MÁS QUE UN HECHO CURIOSO

Los infantes con este trastorno del sueño o parasomnia suelen sentarse en la cama con los ojos abiertos y expresión de admiración o sorpresa, e incluso pueden salir del lecho sin un despliegue físico vigoroso; asimismo, es común que al despertar los niños no recuerden el hecho ni qué estaban soñando.

En contraparte a este sonambulismo que puede resultar hasta pintoresco, entre los adultos este fenómeno sí conlleva una conducta problemática, ya que a menudo se acompaña de movimientos violentos e intensos que pueden producir lesiones a la persona que lo padece. Además, los adultos si recuerdan el contenido de sus sueños, por lo general de naturaleza agresiva: suelen ser situaciones en las que se requiere huir o recibir auxilio inmediato, aparecen bombas a punto de estallar, incendios o edificios que están por derrumbarse, lo que ocasiona el

deseo de escapar inmediatamente, provocando que la persona salte de la cama en forma abrupta.

Precisamente esta actividad brusca y movimientos violentos pueden ocasionar choques o tropiezos contra la pared o mobiliario, produciendo lesiones, pues si bien antes se creía que los sonámbulos eran muy cuidadosos y se encontraban fuera de peligro durante el episodio, ahora se sabe que esto es totalmente falso, ya que pueden tener serios problemas al bajar o subir escaleras y ocasionarse heridas y golpes. Debido a esto, los individuos que padecen este trastorno del sueño desarrollan auténtico miedo a lo que podrá ocurrir durante la noche y procuran protegerse colocando barreras alrededor de la cama para no sufrir daños en caso de que se levanten; también es común que cierren puertas y ventanas para evitar escapar de casa.

Los intentos de comunicación durante el fenómeno por parte de otras personas son ineficaces y es muy difícil lograr que el sonámbulo vuelva a despertar; más bien, el episodio puede finalizar de manera súbita, lo cual desconcertará a la persona en los minutos siguientes al no comprender lo sucedido. En algunos casos puede volver a acostarse en la cama u otro sitio y seguir durmiendo.

Estos hechos son más frecuentes en los varones jóvenes o de mediana edad, y se sabe que existen determinados factores que pueden precipitar el sonambulismo, entre ellos la privación de sueño, estrés, fiebre y, sobre todo, el consumo de alcohol.

TRATAMIENTO

Se coincide en señalar que la terapia con fármacos no es necesaria entre los niños, por lo que los padres deben considerar que el sonambulismo infantil es un trastorno benigno que desaparece con la edad, y no suele tener mayores consecuencias. Sin embargo, es recomendable recurrir a un psiquiatra especializado en niños (paidopsiquiatra) para conocer las particularidades del caso y obtener asesoría sobre cómo garantizar al niño períodos de descanso nocturno en condiciones propicias y dentro de un horario fijo.

En cambio, si un adulto experimenta somnolencia excesiva durante el día, sueños con contenido agresivo y actitud violenta mientras dura el episodio, además de sufrir heridas o problemas en el hogar como consecuencia de su sonambulismo, debe consultar a un especialista (psicólogo, psiquiatra o especialista en trastornos del sueño) para evaluar su caso.

Debe considerarse que en ocasiones se producen casos de actividad sólo durante algunos períodos de tiempo que desaparecen solos, además de que el diagnóstico es sencillo y, ante todo, que existe tratamiento eficaz con psicoterapia y medicamentos que se sigue durante una temporada.

CENTRO CULTURAL ALEMÁN, A.C.
...una puerta a la cultura y al idioma alemán

INSCRIPCIONES ABERTAS

APRENDA ALEMÁN

SOMOS DEPENDENCIA DE EMBAJADA DE LA REPÚBLICA FEDERAL DE ALEMANIA
GOETHE GEPRUFT GOETHE-INSTITUT

INICIO 28 DE MAYO

COL. MARÍA LUISA
20 de Noviembre 8056 Sur,
Col. Ma. Luisa Monterrey, N.L.
TEL 8340-5876 y 8343-3590

COL. DEL VALLE
Río Gravelas # 220-4, Col. Del Valle
Garza García, N.L.
TEL 8335-9862 y 8356-8676

www.centroculturalaleman.com.mx
informes@centroculturalaleman.com.mx

DEUTSCH IST COOL