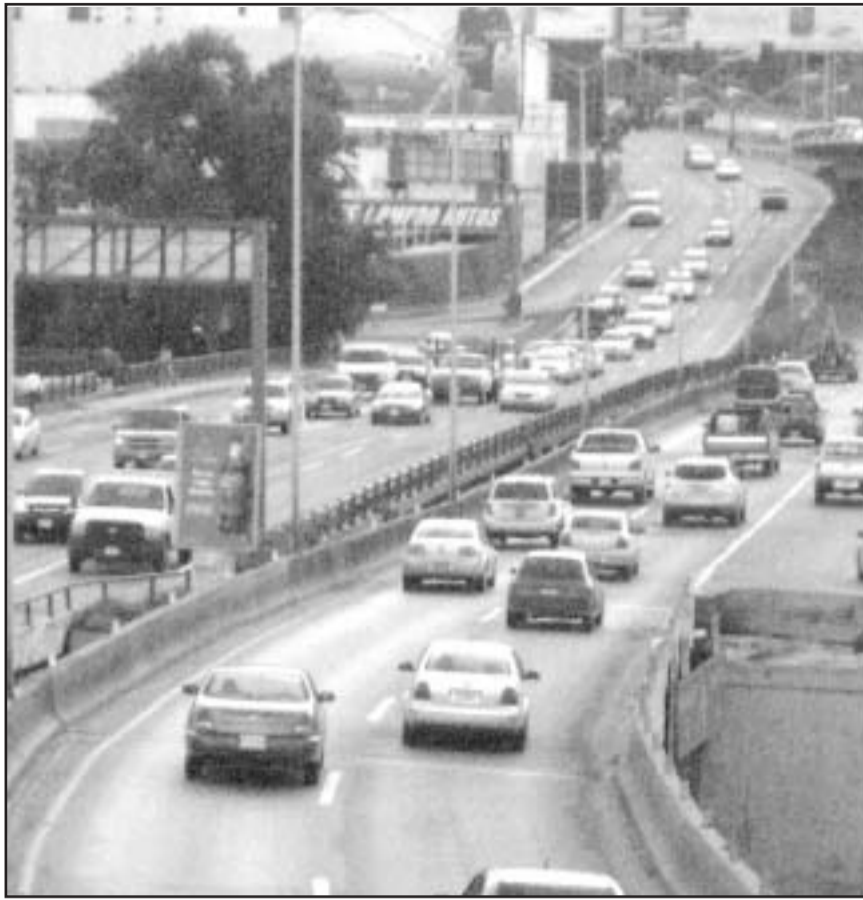


Elogio a la lentitud

Camilo Ramírez Garza

En una ocasión, al iniciar clases a las 7:00 de la mañana, decía a los "activos" alumnos que si querían enojarse con alguien, mentársela con todas sus letras, dirigieran su modorro enojo a la electricidad y a los carros con motor. Pues son ellos quienes nos tienen a esas horas de la madrugada en una clase. Sin la luz y los autos, no podríamos iniciar clases a las 7 am, trasladarnos largas distancias en espacios breves de tiempo.

La ciudad, jungla urbana, en donde los humanos vivimos y transitamos, padece diariamente de nuestro ir y venir; del trajín diario, las interminables vueltas y pendientes, los traslados imposibles de un lugar a otro, yendo o viniendo, vamos hacia algún lado. Una vez escuché a un taxista decir "En mi caso yo trabajo cumpliendo sueños...llevando la gente a su destino. A donde quieren llegar". Además del elemento poético que le organiza el oficio a este taxista, diciendo, no solo soy un chofer público que lleva gente que lo contrata, sino cumple sueños, advertimos una característica elemental de todo ciudadano, de todo humano: somos viajeros, caminantes, automovilistas, peatones, yendo o viniendo (El Peatón, Jaime Sabines; Le flaneur, Baudelaire, La



Los laberintos del tráfico.

Odissea, Homero, etc.) a travessando un viaje: de vida, al trabajo, a la escuela, a la casa, al centro comercial, al hospital, a un encuentro amoroso, a la morada eterna en un cortejo fúnebre... ¿Alguna vez estos convergen? Todo el tiempo. El lunes pasado se dio a conocer que un

pasajero de un taxi murió cuando éste chocó (EL NORTE, seguridad, 11/07/10)

Monterrey, como muchas ciudades del noroeste del país, padece los estragos del Huracán "Alex" y diversas tormentas tropicales. ¡Y las que faltan!

Psicología

Pues la temporada de huracanes apenas inicia. Los tejidos viales de la ciudad se han rasgado, cuando no roto definitivamente. Trastocado los circuitos de asfalto que permiten circular por la ciudad. Ahora no se puede andar ni transitar como usualmente se hacía. La ciudad ha cambiado, así como la posibilidad de circular por ella. Quienes estén dispuestos a darle lugar a la contingencia y a re-conocer la vialidad de la ciudad en donde viven, podrán adaptarse a esta contingencia, producir un saber nuevo.

Hace poco más de un año, el tránsito igualmente se afectó (de gente, recursos, escuela, trabajo, etc.) pero en aquella ocasión fue por un virus, el de la influenza AH1N1. Ahora con el huracán "Alex" las calles han "callado" en sus voces de circulación tal como eran conocidas.

Dos de las grandes avenidas de la ciudad (Ave. Constitución y Morones Prieto) se afectaron considerablemente.

Finalmente se ha realizado en lo real aquello que solo tenía lugar en la fantasía o en el cine "¡Viste como quedaron las calles, las a venidas, el caudal de los ríos, todos los carros apilados, no lo puedo creer! Hubo quién lo perdió casi todo: casa, carro, objetos personales, saliéndose de la casa solo con lo que traía puesto. En el cómo se responde ante las tragedias, puede apreciarse la eficacia del Estado para movilizar sus recursos, buscando restablecer condiciones mínimas de seguridad y bienestar para sus ciudadanos. Así como las formas en que cada quien, lidia con los efectos de la tragedia, a partir de las formas en que tocó su vida: asumiéndolas, haciéndose cargo de las consecuencias y respondiendo activamente, pasando la bola a otro, echando culpas, esperando a que todo se solucione de un día para otro de manera "mágica".

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

Cabeza grande protege de la demencia

Tener una cabeza grande podría ayudar a proteger de los estragos que causa la demencia, afirma una nueva investigación.

La medición de la cabeza es una forma de medir el crecimiento del cerebro.

Los científicos de la Universidad Técnica de Munich, Alemania, llevaron a cabo pruebas de memoria y capacidades cognitivas en pacientes con Alzheimer.

Descubrieron que los individuos con cabezas mayores obtuvieron mejores resultados que los de cabezas más pequeñas.

Los investigadores creen que tener una cabeza grande significa contar con mejores reservas para amortiguar los daños que causa la muerte de células cerebrales vinculada a la demencia.

La medición de la cabeza es una forma de medir el crecimiento del cerebro

La investigación -publicada en la revista Neurology- fue llevada a cabo con 270 pacientes en clínicas especializadas en trastornos de memoria en Estados Unidos, Canadá, Alemania y Grecia.

"Estos resultados apoyan la teoría de la reserva cerebral, la capacidad individual para resistir los cambios en el cerebro", afirma el doctor Robert Pernecky, quien dirigió el estudio.

RESERVA CEREBRAL

"Nuestros resultados también ponen

de manifiesto la importancia de un desarrollo óptimo cerebral en las primeras etapas de vida, ya que el cerebro alcanza 93% de su tamaño total a los seis años de edad", agrega.

La reserva cerebral, explican los científicos, puede definirse como la capacidad de recuperación y resistencia -la plasticidad- del cerebro a los daños sufridos.

La teoría propone la existencia de un límite establecido que, una vez alcanzado, conduce inevitablemente a las manifestaciones clínicas de la demencia.

Los pacientes fueron sometidos a pruebas de memoria y habilidades cognitivas y a un escáner cerebral para evaluar el alcance de su enfermedad.

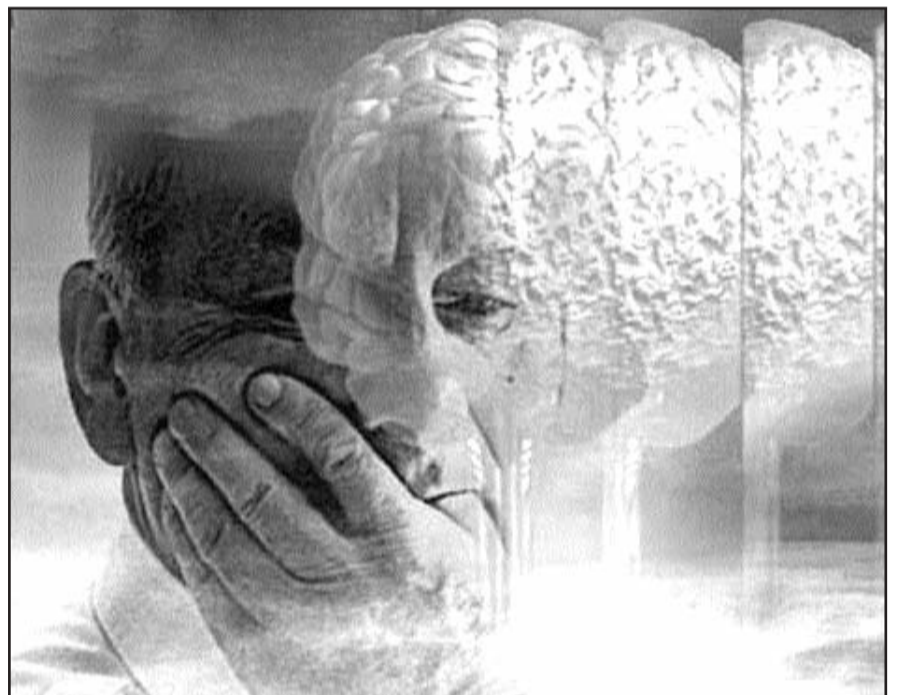
También se les midió el tamaño de la cabeza que se determinó por la medición de la circunferencia.

Los resultados mostraron un vínculo entre una cabeza grande y un mejor rendimiento en las pruebas, incluso cuando los pacientes tenían la misma cantidad de pérdida neuronal relacionada al Alzheimer.

Específicamente, explican los científicos, a cada 1% de muerte neuronal se le asoció un centímetro adicional de tamaño de cabeza con 6% de mejores resultados en las pruebas de memoria.

La medición de la cabeza es una forma de medir la reserva cerebral y el crecimiento del cerebro.

Como explica el doctor Pernecky, aunque el tamaño del cerebro -y la cabeza- está en gran parte determinado



La medición de la cabeza es una forma de medir la reserva cerebral y el crecimiento del cerebro.

por la genética, los factores de estilo de vida pueden también tener un impacto.

LOS "CRÍTICOS" PRIMEROS AÑOS

La mala nutrición o las enfermedades en los primeros años de vida pueden atrofiar el crecimiento, por eso, dicen los científicos, los primeros años de desarrollo son críticos.

Los resultados apoyan la teoría de la reserva cerebral.

"Si mejoramos las condiciones prenatales y de las primeras etapas de vida podríamos aumentar significativamente la reserva cerebral", dice el científico.

"Y esto podría tener un impacto en el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer o en la reducción de la severidad de los síntomas del trastorno".

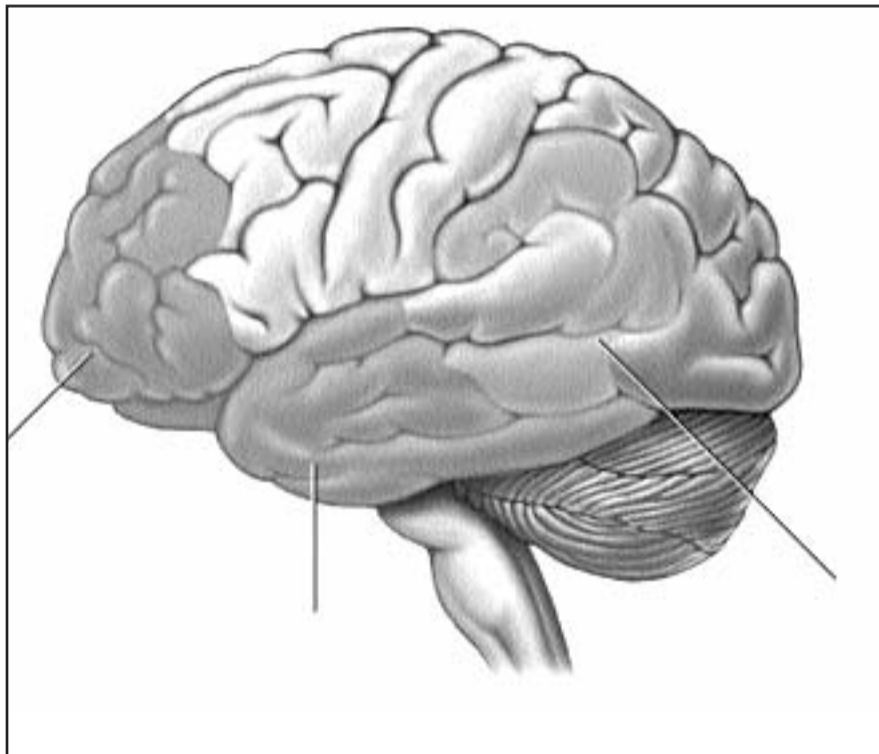
Pero como señala el doctor Simon Ridley, jefe de investigación de la orga-

nización Alzheimer's Research Trust, "esta enfermedad es muy compleja, así que debemos ser cuidadosos y no centrarnos demasiado en un solo factor de riesgo, particularmente si no hay mucho que podamos hacer sobre el tamaño de nuestra cabeza."

"Los investigadores también proponen la idea de que la nutrición, lesiones o infecciones en las primeras etapas de vida pueden tener un impacto en la reserva cerebral, y sugieren que debemos cuidar nuestro cerebro desde el primer día de vida".

El experto cree, sin embargo, que éste es solo un aspecto de la enfermedad.

"La investigación es la única respuesta a la demencia. Debemos invertir en la investigación ahora para poder obtener los tratamientos que necesitamos para evitar una futura crisis de demencia".



La mejor de las terapias

Silvia Ojanguren

El apoyo familiar y la consulta siquiátrica son de suma importancia en el tratamiento de los pacientes con trastorno bipolar, claro está, aunados al tratamiento con medicamentos en las dosis correctas, lo que en conjunto les brinda una mejor calidad.

Médicos especialistas indican que la cercanía de la familia y el seguimiento médico contribuyen a la estabilización desde la fase aguda para mayor control y equilibrio.

Una persona que padece de trastorno bipolar —ya sea que tenga o no diagnosticada su enfermedad—, al primer círculo que afecta directamente es el familiar. La cercanía de los padres, hermanos, pareja o hijos es sin duda el escenario social donde mayor impacto tienen las manifestaciones de manía-depresión que caracterizan al enfermo.

Y es precisamente en el nicho familiar donde el enfermo bipolar puede encontrar la mejor ayuda terapéutica, de la mano del tratamiento siquiátrico y

de medicamentos que en conjunto colaborarán para darle estabilidad y una mejor calidad de vida.

La gente que les rodea juega un rol muy importante, "desde ser quienes lleven un puntual monitoreo de los cambios de humor del paciente, hasta fomentarle las periódicas visitas al especialista, los familiares son una ayuda invaluable en la terapia del desorden bipolar", dice el doctor Héctor Pinedo Rivas, siquiatra y presidente de la Asociación Mexicana de Terapias Conductivo Conductuales.

"La familia debe participar incluso en la creación de apego necesario para cumplir con el tratamiento medicamentoso, indispensable para controlar y estabilizar al paciente, reintegrarlo a su vida social y darle el equilibrio para llevar su vida normal", agrega.

El 90% de los profesionales de la salud que atiende a los pacientes con trastorno bipolar reporta como responsable del fracaso del tratamiento la falta de adherencia a la medicación.

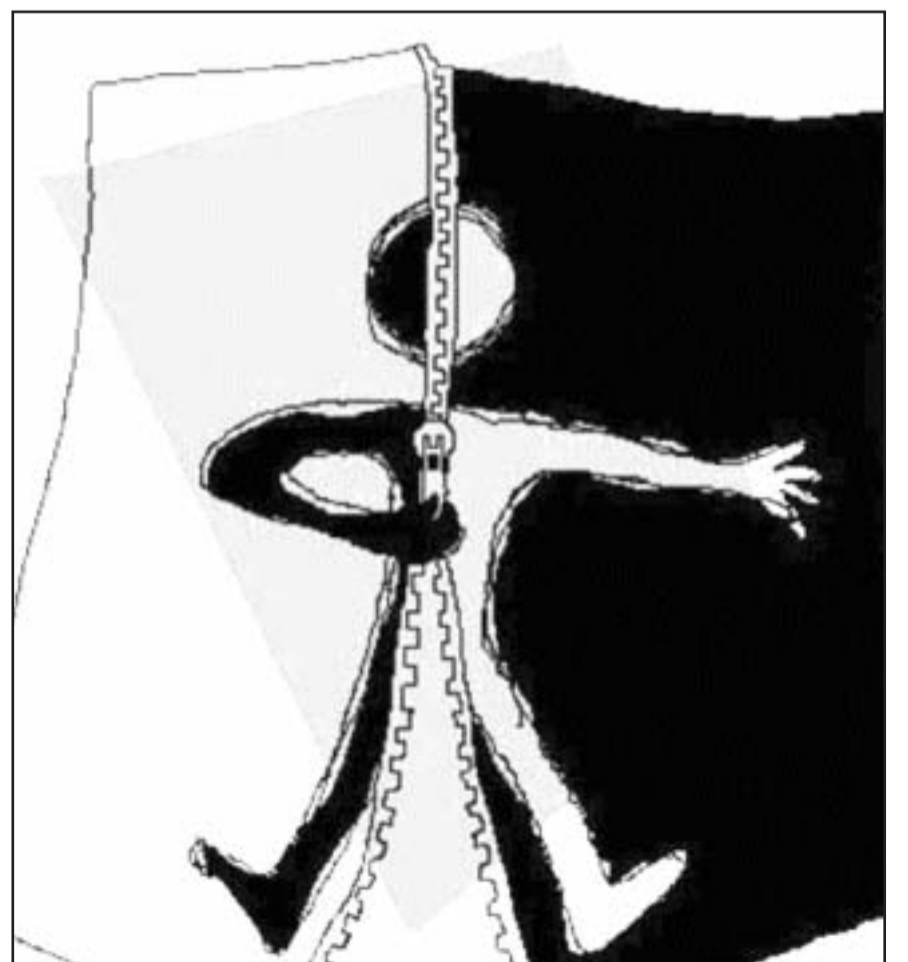
De acuerdo con el doctor Pinedo, "la idea no es tratar al enfermo de este padecimiento como un niño al que se

debe perseguir con la pastilla en la mano, o al que se debe llevar a la fuerza a la consulta".

Nos explica que lo que se busca es sensibilizarlos para que desde sus vínculos cercanos y de influencia con el paciente, participen en su manejo y contribuyan a crear el ambiente idóneo en el que el paciente debe desenvolverse.

En este sentido, dice, la correcta información que reciba la familia acerca del desorden bipolar es vital para trabajar en línea y a favor del paciente, porque al conocerse poco de esta enfermedad mental, quienes la presentan suelen ser estigmatizados y su malestar sólo llega a ser considerado como un problema de depresión, que erróneamente cree la gente puede ser superado con un poco de voluntad por parte de la persona.

La farmacéutica AstraZeneca tiene un medicamento líder para el tratamiento del trastorno bipolar, el cual ha demostrado en estudios su eficacia y seguridad, además de favorecer el apego al tratamiento por su dosis única diaria.



Una persona que padece de trastorno bipolar al primer círculo que afecta directamente es el familiar.