

El amor en tiempos del Facebook

"Facebook te ayuda a comunicarte y compartir tu vida con las personas que conoces"

Mensaje de bienvenida

Camilo Ramírez Garza

(2ª parte)

La virtualidad de la Internet, como de las redes sociales, hace más evidente algo que siempre ha sido parte de toda relación: su carácter de ficción, disparidad y fracaso. "No hay relación sexual" Jacques Lacan (¿Sexo virtual vs Sexo real? El Porvenir 4.11.2005; "El amor: un fracaso para jugar", El Porvenir 10.11.2010 Cultural, p.3) La frase contundente de Lacan, no crean que se refiere a los casados, aunque hay algo de eso, sino en sentido amplio: el otro nunca responderá en la dimensión justa y amplia de lo que se desea, pide y espera. En ese sentido, el otro siempre plantea un imposible brecha a reducir: ¿por qué no eres como yo quiero que seas?, ¿No eres lo que esperaba!"; no termina por estar cerca, conectarse, compenetrarse realmente, ¿amor a primera vista, decepción posterior? ¿Cuerpo de deseo, cara de arrepentimiento? ¿Por qué no me quieres como yo quiero que me quieras? ¿Un ejemplo tonto y cotidiano? Pídele a tu pareja que te rasque la espalda y te confrontarás con varios imposibles: primero, tener que poner en palabras las coordenadas exactas del lugar de la comezón, -¿Acaso tenemos cuadrantes, estilo 3,5 como referentes para nuestra espalda?- seguido del fracaso en "la



comunicación": que mi pareja logre entender el mensaje y hacer exactamente lo que cree que le digo. Dicho circuito, comezón-instrucción-rascar, está, de entrada, organizada desde una falla que constituye a todo humano: el fracaso en la comunicación. De ahí que sigamos y sigamos hablando y escribiendo...justamente por dicha pérdida

fundamental de la relación directa y precisa con lo circundante "Clear as a coffee?"

Al escribir, comentar, mirujear o viborear y subir fotos al Facebook, los usuarios no solo lanzamos algo para ser tomado por alguien (¿El que tenga facebook para oír que oiga!) cual mensaje en botella a la mar de la red, sino

Salud

que cada uno/a se ve confrontado con un hecho fundamental de todo ser hablante: recibir los propios mensajes como si vinieran del otro, pues el sentido se construye en quien escucha: "¿Te fijaste lo que me escribió, como que con la intención de...?!" "Yo creo que me escribió eso en el muro, porque...". "Eso que puso lo dice por mí", "Checa su foto, lo que puso en su estado, todo es un mensaje directo hacia mí"...

El facebook debe su éxito como red social número uno a nivel mundial, incluso se plantea que posee más usuarios que habitantes de países, debido a que todos somos chismosos, o como se dice políticamente correcto, investigadores, buscamos algo, "un no sé que que se yo" en el otro, respuestas, preguntas, ideas...¿No es acaso lo mismo que mueve desde el espionaje entre países, al de empresas y parejas poniéndole detectives privados a su enamorado/a? Intentos que de alguna manera buscan responder a las/mis preguntas fundamentales. Lo que hace el Facebook es poner en relación a través de un medio electróni-

co la especularidad. Lo que se supone que el otro dice o no de sí, lo que imagino que ven los demás de mí, deseo ver cómo me veo viendo al otro...de ahí las imágenes del perfil donde cada uno puede ver, viendo y siendo visto, de ahí el ver el propio perfil de la misma manera como los demás me ven, ¿No es acaso, en cierta medida, el Facebook, la posibilidad de salir del foco imposible de la propia mirada, que al tiempo de intentar ver "como vemos" se nos escapa en el espejo, y que solo es posible con un juego de espejos? ¿El Facebook como estanque del ciberespacio donde narciso puede ir a buscar algo?...

Alguien decía en una ocasión: "¿No creo nada que alguien ponga en el Facebook! además todos quieren quedar bien pues regularmente tus contactos son tus amigos, en cambio el Twitter es diferente, más crítico, más libre...mientras que en Facebook predomina la imagen, en Twitter las ideas!"... ¿Será?... (Continuará en la 3ª parte)

Twitter: CamiloRamirez_ <http://columnacamilo.jimdo.com>

La gente que camina tiene un mayor cerebro

Las personas de avanzada edad que camina unos 10 kilómetros a la semana tiene un cerebro más grande, mejor memoria y mayor capacidad cognitiva, afirma una nueva investigación.

Caminar mejora la estructura cerebral, la memoria y la capacidad cognitiva.

El estudio -el más amplio que se ha hecho sobre el impacto de la actividad física y el deterioro mental asociado a la enfermedad de Alzheimer- siguió a más de 400 ancianos durante más de 20 años.

Entre los participantes, con una edad promedio de 80 años, 300 eran sanos y 127 mostraban deterioro cognitivo leve (DCL) -una etapa previa a la demencia- y síntomas de Alzheimer.

Los investigadores encontraron que los ancianos con DCL y Alzheimer que caminaban al menos 20 minutos diarios durante toda la semana mostraron un deterioro mental más lento y menos pérdida de memoria que quienes no caminaban.

Y también se encontraron esos mismos resultados entre los participantes sanos.

"Durante 20 años hemos estado estudiando a individuos de edad avanzada para ver si la actividad física puede realmente conservar el volumen cerebral con el paso de los años y reducir el riesgo de la enfermedad de

Alzheimer" explicó el doctor Cyrus Raji, de la Universidad de Pittsburgh, Estados Unidos, quien dirigió el estudio.

"Descubrimos que caminar unos 10 kilómetros a la semana logró, en el curso de 10 años, proteger la estructura cerebral y reducir el riesgo de Alzheimer en cerca de 50%".

"Y en la gente que ya tiene Alzheimer y DCL, encontramos que el ritmo de deterioro cognitivo y degeneración cerebral también logró reducirse", agrega el científico.

MÁS VOLUMEN, MEJOR CEREBRO

En los casos donde se presenta DCL la persona muestra problemas cognitivos o de memoria que superan los problemáticos típicos de pérdida de memoria asociada a la vejez, pero no son tan severos como los que se presentan con la enfermedad de Alzheimer.

Los estudios demuestran que cerca de la mitad de las personas que presentan DCL desarrollan Alzheimer.

Los individuos involucrados en el estudio eran participantes del llamado Estudio de Salud Cardiovascular llevado a cabo en Estados Unidos por los Institutos Nacionales de Salud.

Los científicos llevaron un registro de cuánto caminaba cada persona a la semana. Y a los 10 años fueron sometidos



Entre más temprano se empiece a caminar en la vida mayor el efecto que se obtendrá con el tiempo.

La gente que ya tenía enfermedad de Alzheimer, no sólo logró mantener su volumen cerebral, sino también logró reducir en más 50% su pérdida de memoria en un curso de 10 años

dos a exámenes de imágenes por resonancia magnética (IRM) en 3D para identificar los cambios en su volumen cerebral.

"El volumen es un signo muy importante del cerebro" explica el doctor Raji.

"Cuando éste disminuye significa que las células cerebrales están muriendo. Pero cuando el volumen sigue siendo grande se mantiene la salud cerebral", agrega.

Los participantes también fueron sometidos a una "mini prueba del estado mental" o MMSE, un método diseñado para calificar el deterioro intelectual cada cinco años y monitorear su evolución.

Los resultados mostraron que entre más caminaba un participante, más volumen cerebral mantenía.

EJERCICIO "AL ALCANCE"

"Vimos que los individuos que ya tenían Alzheimer sólo tenían que caminar 8 kilómetros a la semana para preservar su volumen cerebral y reducir su deterioro cognitivo y de memoria".

"Esto no es mucho ejercicio -agrega el investigador- es un poco más de 1,5 kilómetro al día".

La actividad física mejora el flujo de oxígeno al cerebro y nutre las células. Entre los adultos sanos, se logró mantener el volumen cerebral y reducir el deterioro cognitivo caminando 10 kilómetros a la semana.

"Éste fue el resultado del estudio

que más me sorprendió" dice el doctor Raji.

"Que la gente que ya tenía enfermedad de Alzheimer, no sólo logró mantener su volumen cerebral sino también logró reducir en más 50% su pérdida de memoria en un curso de 10 años".

"Ésta es una reducción enorme en la pérdida de memoria y demuestra lo importante que es que la gente que ya tiene Alzheimer -y por supuesto también la gente sana- salga a caminar".

Los científicos creen que existe una asociación entre los beneficios físicos de caminar y la mejora en el volumen cerebral.

"Caminar, igual que cualquier actividad física, mejora el flujo de sangre hacia el cerebro lo cual aumenta el nivel de oxígeno y nutrientes en las

células que a su vez las ayuda a mantener sanas y viables durante la vejez" explica el doctor Raji.

"El Alzheimer es una enfermedad devastadora, y desafortunadamente caminar no es una cura. Pero caminar puede mejorar la resistencia del cerebro a la enfermedad y reducir la pérdida de memoria".

Las caminatas, subraya el investigador, deben ser regulares. Y entre más temprano se empiece a caminar en la vida mayor el efecto que se obtendrá con el tiempo.

Actualmente viven en el mundo unos 35 millones de personas con demencia y se cree que esa cifra se duplicará cada 20 años. Eso significa que para el año 2050 habrá en el mundo 115 millones de personas con esta enfermedad.

