

# El tiempo: ese tejido fugaz

Camilo Ramírez Garza

**H**abitamos entre dos imposibles: no pedimos nacer y no podemos hacer nada —hasta nuevo aviso— para no morir. La vida, el espacio-tiempo que transcurre entre esos dos puntos, no preexiste, sino se crea al emprender recorridos.

El cuerpo es ante todo efecto del movimiento, del roce con otros cuerpos y las contingencias del medio. Mientras que la mente razona a partir de la duda y la cavilación, el cuerpo, siente, respira y se mueve; simplemente está, estando, andando, es puro instante.

El tiempo no es solo cambio, sucesión y transformación de un espacio, sino memoria —para bien o para mal— anticipación, lógica del sentido-sin sentido, paradoja del recuerdo de un futuro distante que se reescribe al evocarse: nuevas experiencias resignifican el pasado y el futuro, haciendo del tiempo

algo plástico, entonces éste pierde su pesadez y retoma la ligereza del instante que le es propia. Tal como lo muestran las artes que juegan celebrando lo efímero: el movimiento del cuerpo, el humo, la música, el agua, el viento...y todas aquellas experiencias límite donde somos confrontados con lo real del instante, que toca la muerte, mostrando con ello el riesgo imposible de desterrar de toda experiencia, entonces nos sentimos vivos. Pues desde el nacimiento “Vamos muriendo la vida a la vez que viviendo la muerte” (Martin Heidegger)

La máquina ha acelerado el tiempo. “La velocidad es la forma de éxtasis que la revolución técnica ha brindado al hombre” (Kundera) acortando las distancias, fragmentado y compactado, cuando no desdoblado el tiempo, con el deseoso brillo de no quedar estancados, anclados, muertos; no estar fijo, siempre yendo y a toda velocidad. “Ser lento es ser feo” —rezaba un slogan de

veloces automóviles, mientras mostraba un close-up en cámara lenta, grotescas gesticulaciones que eran cortadas por el rugir de la máquina, maravilla tecnológica que desearía ser cometa.

La Internet, por su parte, es la conquista del movimiento sin movimiento. Al mismo tiempo el contexto como el horizonte del desplazamiento, aparentemente infinito y a la cómoda distancia de un clic, mientras se permanece sentado. Por ello no es casualidad que en el ámbito del consumo de drogas se prefieran las estimulantes (éxtasis, cocaína, etc.) a las depresoras, pues son aquellas las que aceleran vertiginosamente la experiencia, vía un “clic” químico, a la manera de un juego infantil de feria que da vueltas y vueltas pero a la “n” potencia. En esa misma línea, la reacción de abstinencia a tal o cual sustancia podría también leerse como el reclamo del organismo ante la “desaceleración” súbita: la pérdida de un estado de goce logrado

# Psicología

mediante un atajo químico, cuando todo era aparentemente posible, poder poseerlo todo. Un caso filmico podría ser “Limitless” (EUA, 2011) de Niel Burger. La propuesta, como toda apuesta tecnológica, consiste en pretender superar la fragilidad humana (¿Autos, dinero, fuerza, potencia, poder...no son acaso temas frecuentes entre los humanos, sobre todo entre los hombres?) para de ahí potenciarla, dejar de tener sueño, tristeza, desgano...envejecer, enfermar, morir, caer, sudar, que todas ellas desaparecieran ante la flamante sustancia o procedimiento quirúrgico. Pues el cuerpo es hoy objeto de diseño, estético y genético. ¿Sucederá lo mismo con el tiempo? ¿Se podrá diseñar a placer?

Contrastantes experiencias se suscitan cuando algo falla y se va la energía eléctrica o se pierde la energía, las máquinas cesan, silenciosamente reposan en la quietud del sin sentido del armatoste hecho estorbo y basura. “Postmodernidad: carretera hacia la nada a un lado del cementerio de

automóviles” (José Emilio Pacheco) A la espera del retorno de halo del “Trieb” (Pulsión, Freud) Ya sin energía, las máquinas han perdido su razón-utilitaria que un día las creó, de suerte que todavía puedan servir como monumentos, artefactos en museos o al menos venderse por kilo como fierro viejo. Contrario a lo que sucede a los humanos, ante la pérdida de velocidad algo fundamental se reintroduce: se pierden momentáneamente los referentes eléctricos y de motor que organizan la existencia a cierta velocidad, esculpiendo los cuerpos, acelerando las mentes. Entonces las vidas cobran otro efecto, más primordial, presente en todo momento: lo real del instante. Se recobran las coordenadas sensibles del instante, descansando por un momento del peso del pensar en el antes y el después. Apareciendo la sabiduría de la lentitud y la quietud.

<http://columacamilo.jimdo.com>  
Twitter: @CamiloRamirez



El cerebro es muy sensible y en la medida que se aprenden cosas nuevas, hace falta reparar y construir nuevas conexiones.

## Cómo enviar al cerebro a un spa

¿Sabía que con sólo tener una buena noche de sueño ya puede mejorar su desempeño académico o laboral? ¿O que comer una barra de chocolate en el momento menos adecuado puede reducir la capacidad de pensamiento?

El cerebro es muy sensible y en la medida que se aprenden cosas nuevas, hace falta reparar y construir nuevas conexiones entre las células.

Para lograrlo, necesita de la mejor nutrición, de un suministro estable de energía y oxígeno, y de tiempo para dormir.

¿Lo está cuidando? Si la respuesta es negativa, no entre en pánico. Aquí le ofrecemos siete consejos para que mande al cerebro al mejor de los spa.

### LO PRIMERO ES LA DIETA

1. Para que el cerebro tenga una buena salud general, necesita de una dieta balanceada, rica en frutas y vegetales frescos. Esto también beneficiará al resto del cuerpo.

2. El cerebro necesita de un suministro estable de energía, esto sólo se puede obtener con un tipo de azúcar llamado glucosa, que se obtiene de los carbohidratos, pero no de todos.

Los carbohidratos “buenos” son los que provienen del pan integral, la pasta, la avena y las legumbres. Esto se debe a que al cuerpo le lleva más tiempo descomponerlos, con lo cual la glucosa se libera de una forma lenta y estable.

Lamentablemente, el chocolate, las galletas y otros refrigerios azucarados no son buenos para el cerebro. Como el azúcar se libera muy rápido, el cerebro también alcanza muy rápido su punto máximo, pero con esa misma velocidad experimenta una recaída y deja una sensación de cansancio mucho mayor. Por lo tanto, no están recomendados para ningún trabajo mental.

3. El cerebro necesita oxígeno. Y aunque lo obtiene en su mayoría del ejercicio (ver más abajo consejo 6), también es necesario garantizar un buen suministro de hierro en el torrente sanguíneo.

El hierro se obtiene de comidas como la carne roja, vegetales de

hojas verdes —como la espinaca—, frutas secas, cereales fortificados y legumbres.

4. No se salte ningún desayuno (o almuerzo), especialmente si ese día tiene un examen importante. El cerebro tendrá un desempeño más pobre si han pasado horas desde la última comida.

Estudios en neurociencia han demostrado que los estudiantes tienen peores resultados en los exámenes cuando no han comido.

Pero no vale ingerir cualquier cosa. Una vez más, la comida chatarra no funciona.

El cerebro necesita que los carbohidratos se liberen lentamente. Los granos con pan integral, por ejemplo, han probado ser particularmente beneficiosos.

5. Evite tener sed. La deshidratación afectará el desempeño del cerebro.

Tampoco se trata de volverse loco, especialmente antes de una presentación o reunión. Los viajes al baño pueden volverse una distracción.

### LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

6. El cerebro necesita que el resto del cuerpo esté en movimiento y bombee por todas partes la tan necesaria sangre rica en oxígeno.

Estudios indican que el ejercicio ayuda a mejorar la capacidad de mnemotecnía. Mientras que la falta de ello contribuye al envejecimiento prematuro del cerebro.

Así que, ¡a mover el cuerpo! El cerebro lo necesita. La actividad física también ayuda a lograr la próxima recomendación.

7. El sueño es quizás la forma más rápida y fácil de consentir al cerebro. Estamos hablando de una buena noche de sueño.

Cuando se duerme, el cerebro aprovecha para iniciar los trabajos de reparación y consolidación de todo el aprendizaje del día. Incluso una hora menos de sueño pueden afectar el desempeño del día siguiente.

Incluso hay expertos que recomiendan dormir tan pronto como sea posible después de una jornada de estudios o preparación.

## Podrían tratar parkinson con medicamentos

Pruebas hechas en ratones por investigadores del Reino Unido, arrojaron indicios de que enfermedades neurodegenerativas podrían ser tratadas con medicamentos. Científicos afirman que los resultados son alentadores.

El descubrimiento del primer químico para prevenir la muerte del tejido del cerebro en una enfermedad neurodegenerativa ha sido aclamado como el momento crucial en la lucha contra el Alzheimer.

Científicos aseguran que desarrollar un medicamento a partir de este químico, podría tratar no sólo el Alzheimer, sino también el Parkinson, entre otras.

Pruebas hechas en ratones por investigadores del Medical Research Council (Reino Unido), demostraron que se podía prevenir la muerte por enfermedades priónicas (demencia progresiva, insomnio, paraplejias), de las células.

El profesor Roger Morris, del King's College de Londres, dijo que este descubrimiento “será juzgado por la historia como un momento crucial en la búsqueda de medicamentos para controlar y prevenir el Alzheimer”.

El experto señaló que encontrar una cura para el Alzheimer no era inminente. No obstante, “Estoy muy emocionado, esta es la primera prueba en cualquier animal viviente de que se puede retrasar la neurodegeneración. El mundo no cambiará mañana, pero se trata de un hito”.

Muchas enfermedades neurodegenerativas tienen que ver con la producción de proteínas defectuosas o “malformadas”.

Los especialistas utilizaron un compuesto que evita que esos mecanismos de defensa se activen y por ende detenga la neurodegeneración.

El estudio publicado en la revista Science Translational Medicine del Reino Unido, demostró que ratones con enfermedades priónicas desarrollaron severos problemas de movimiento y

memoria, muriendo en un espacio de 12 semanas.

Mientras que a otros animales a los que se les suministró el compuesto no mostraron señas de un deterioro del tejido.

La profesora Giovanna Mallucci, jefa de la investigación, explicó que el tejido estaba “completamente bien. Fue extraordinario”.

“Lo que es realmente emocionante es que un compuesto haya prevenido completamente la neurodegeneración y eso es algo nuevo.

Este no es el compuesto que usarías en las personas, pero significa que se puede hacer y es un comienzo”.

La experta agregó que el compuesto ofrece “un



Desarrollar un medicamento a partir de este químico, podría tratar no sólo el Alzheimer, sino también el Parkinson, entre otras.

## Los efectos secundarios son un asunto que habría que atacar, pues el compuesto también actúa en el páncreas

### INDICIOS ALENTADORES

Entre tanto, los laboratorios también están haciendo pruebas con el compuesto en otras formas de neurodegeneración en ratones.

Los efectos secundarios son un asunto que habría que atacar, pues el compuesto también actúa en el páncreas, lo que significa que los ratones desarrollaron una forma leve de diabetes y perdieron peso.

Cualquier medicamento para humanos deberá actuar únicamente en el cerebro. Sin embargo, esto ofrece a los

científicos y farmacéuticas un punto de partida.

El profesor de neurociencia David Allsop, de la Universidad de Lancaster (Reino Unido), dijo que los resultados eran alentadores, pero advirtió que se necesitan más estudios para determinar cómo este descubrimiento se aplicaría a enfermedades como el Alzheimer y Parkinson.

