DROGAS Y CEREBRO

Posted on julio 29, 2014 by Administrador

Category: Default Humanístico

> *"…espero porque amo y amo porque espero"*
>
> *San Agustín*

Jorge vaga de clínica en clínica desde hace 15 años. Hoy, a los 30 es un "errante" en la ciudad buscando ese "polvo blanco" que es un vigor alucinatorio que buscan aquellos que ya no pueden ser sin esos "quitapenas". Padres también consumidores. Hermanos igual. Un mundo de alucinados lo rodea. El filosofo y poeta dirá que "quien no espera desespera". Mundo sin esperanza , sin proyecto , misión y vocación . Términos que según J. Ortega y Gasset remiten a lo propiamente humano . El nos decía quien tiene vocación , misión y proyecto está salvado.

En Jorge mientras tanto su mundo es la recompensa inmediata. No hay espera…su nariz y todas sus vísceras desesperan por esa sustancia a la que odia y ama a la vez. Su voluntad está "domada "ya que la propia dopamina (señal en todos nosotros del placer) necesita ser buscada afuera . Ya el gran psiquiatra P.Pinel en los albores del siglo XIX enseñaba que el impacto de la morfina y el opio genera una mutilación de la voluntad .Primera estación hacia la cronicidad.

Un "muerto vivo" es el que se nos presenta .Todo dinero en sus bolsillos va hacia su nariz para que pueda salir bombeando dopamina artificialmente hasta que salga de su letargo ese "nadie" que vaga por el mundo . La apatía , la abulia y la tristeza vital son las compañeras que como sombras siguen al espectro del "nadie" que alguna vez fue hombre libre.

El cerebro de Jorge en sus neuroimágenes (tomografías cerebrales por ej.) muestra, también, sombras sin , ya , la vitalidad de la sangre circulando. Zonas vitales para el pensamiento y el control de los impulsos están deterioradas. El descontrol se dispara rápidamente ante la más mínima señal para el consumo. La memoria está embargada y solo es memoria adictiva. El encendido afectivo del amor que lo producen los vínculos afectivos (los hijos, los padres, el trabajo o una misión o proyecto social) ya no existen. Estructuras cerebrales muy precisas solo siguen disciplinadamente los colores, lugares, personas y los olores de los ambientes adictivos. Ya no hay calles nostalgiosas de la infancia hay solo direcciones de "dealers" y "transas". El lóbulo frontal mensajero de humanidad como último eslabón del "homo sapiens" queda embargado por las estructuras cerebrales que nos asemejan a los reptiles y mamíferos.

Su cerebro está envejecido. Pobreza cognoscitiva. Disociación de la personalidad. Atención débil y fluctuante. Problemas de sueño . Es un senil joven.

CUIDAR EL CEREBRO

El cerebro en su vitalidad depende también de nuestro estilo de vida. Somos responsables de un envejecer sano o no. El cerebro es un órgano práctico y moldeable que cambia de acuerdo a como lo cuidemos. El amor a nosotros mismos se manifiesta también ahi. Hay estilos de vida que alargan

la vida y mantienen el cerebro activo y productivo: actividad física y mental continua, no usar drogas, beber alcohol muy moderadamente, comer con muchas frutas y verduras, descansar , frenar las actividades cuando el stress es largo y con signos de alarmas corporales (taquicardias, diarreas, etc.), respetar ritmos de dormir y descansar como mínimo seis horas, etc. Estos cambios en el estilo de vida aumentan las defensas ante el stress y rebajan las respuestas de ciertas hormonas que producen daños en áreas del cerebro que tienen que ver con la memoria.

En los últimos 10.000 años la especie humana ha desafiado los códigos genéticos grabados a lo largo de los últimos tres millones de años y su consecuencia es el modo en que envejecen los seres humanos hoy .No solo apareció el sedentarismo (hecho nuevo ya que nuestros abuelos eran caminantes inveterados) sino también nuevos hábitos dietéticos y también desde los 80 la droga con fuerza. Así nuestro estilo de vida no respeta nuestra historia genética.

Envejecimiento cerebral

Hasta los 25-30 años hay un programa genético que nos construye y hace crecer el organismo. Después de esa edad ese programa cesa; hasta ahí ese programa cuida celosamente la reparación del organismo siendo el envejecimiento una consecuencia de la cesación de esa actividad. Desde ese momento el organismo queda a merced del medio ambiente y fundamentalmente del estilo de vida que llevemos. Hoy debemos propender a generar medios y estilos de vida enriquecidos . ¿Que es esto? .Generar reservas cognitivas asi como hay reservas naturales para cuidar la ecología. Mecanismos cerebrales capaces de ponerse en marcha durante el proceso de envejecimiento y que contribuyan al retraso de la aparición del deterioro cognitivo y fisiológico propio de la senilidad. Actividad intelectual, actividad física, no drogarnos , descansar parecen ser reservas claves y que se comprobó detienen el deterioro del sistema nervioso. Las hormonas del stress (activadas también por el uso de drogas) alteran la vida de las neuronas y generan atrofias. Escuchar nuestra naturaleza es fundamental ya que es respetar nuestra historia biológica.

Jorge no pudo escuchar todo esto. Ahora está lamentablemente programado para drogarse y envejecer precozmente. Se quedó sin poder amar y sin esperanza como diría el poeta y filosofo.Consultemos cuando alguien comienza a consumir drogas y alcohol.

DR.JUAN A. YARIA-DIRECTOR GRADIVA-centro de rehabilitación en adicciones

I