

Temor a la desmemoria pone de moda naciente generación de productos

Ejercitan las neuronas para no olvidar nada

Katie Hafner
THE NEW YORK TIMES

SAN FRANCISCO.- Cuando David Bunnell, director de una revista y residente de Berkeley, California, acudió a una tienda FedEx para enviar un paquete, hace unos años, repentinamente, se le puso la mente en blanco, mientras llenaba las formas.

"No podía recordar mi dirección", cuenta Bunnell, de 60 años, con un dejo de terror en su voz. "Sabía dónde vivía y cómo llegar, pero no me acordaba de la dirección".

Bunnell se cuenta entre decenas de millones de estadounidenses de la generación posguerra que se topan con las señales, a veces divertidas y en otras desconcertantes, que van de la mano con la disminución de la agudeza mental: El que de repente se le borra de la memoria el nombre de un buen amigo, buscar frenéticamente sus lentes y encontrarlos sobre la cabeza, sacar leche del refrigerador y luego guardarla en la alacena.

"Probablemente, es uno de los aspectos más atemorizantes de los cambios por los que pasamos al envejecer", comentó Nancy Ceridwyn, directora de iniciativas educativas en la Sociedad Estadounidense sobre el Envejecimiento.

"Nuestros recuerdos son lo que somos. Y si perdemos nuestros recuerdos, perdemos pisada respecto a quiénes somos".

Al mismo tiempo, los miembros de la generación posguerra aprovechan una creciente evidencia que arroja que el cerebro tiene más plasticidad de la que antes se creía, y mucha gente está tomando acción por cuenta propia, al hacer ejercicios de acondicionamiento mental con la misma intensidad con la que atacan la caminadora.

El deterioro del cerebro, o el temor a ello, ha inspirado la creación de una diminuta industria de productos para la salud mental, no sólo suplementos como la coenzima Q10, el ginseng y la bacopa, sino también programas computacionales para desarrollar una buena condición mental.

Entre ellos figura Brain Age 2 de Nintendo, a la venta en 1999 dólares, videojuego popular y sencillo que ejercita la memoria y las habilidades matemáticas. Otro producto es el software de ejercicios de "entrenamiento cognitivo conductual" de Posit Science, por 395 dólares.

MindFit, programa de 149 dólares, combina la evaluación cognitiva de más de 12 habilidades distintas con un régimen de entrenamiento personalizado que se basa en esa valoración.

Y por unos 10 dólares al mes, las personas nacidas entre 1946 y 1956 se pueden suscribir a sitios de internet como Lumosity.com y HappyNeuron.com, que ofrecen una variedad de ejercicios de entrenamiento cognitivo.

NEUROSOFTWARE EN BOGA

Alvaro Fernandez, cuya compañía de acondicionamiento mental y asesoría SharpBrains cuenta con un sitio enfocado en la investigación de la condición mental, estima que, en el 2007, el mercado estadounidense para el llamado neurosoftware era de 225 millones de dólares.

Fernandez destacó que a comparación de, por ejemplo, la industria del acondicionamiento físico, que genera 16 mil millones de dólares tan solo en membresías de gimnasios, la industria del software para ejercitar la mente está aún en su infancia.

No obstante, crece a una tasa anual del 50 por ciento, señaló, y espera que alcance los 2 mil millones de dólares, para el 2015.

Desde los aros hula hula hasta las cubiertas de cocina Corian, los mercadotecnicistas han tenido mucho éxito, en el transcurso de seis décadas, para adivinar los deseos de la generación nacida después de la Segunda Guerra Mundial.

Ahora están haciendo dinero a partir de los temores de esa genera-

Suplementos vitamínicos y el llamado neurosoftware buscan mejorar condición de personas preocupadas por 'Alzheimer' prematuro



El deterioro del cerebro se combate con programas computacionales, entre otras cosas, que mejoran la condición mental.

ción, y no son sólo los fabricantes de tarjetas didácticas computarizadas quienes tienen ideas para sacar ganancias. Médicos y genetistas también se han introducido al mercado.

Los miembros de la generación posguerra tienen una buena razón para preocuparse. No existe una prueba de laboratorio definitiva para detectar el mal de Alzheimer.

Los doctores se apoyan en los síntomas para hacer diagnósticos, y la mayoría cree que, para el momento en que aparecen, el daño cerebral ya es extenso.

Para el 2050, de acuerdo a la Asociación de Alzheimer, entre 11 millones y 16 millones de estadounidenses padecerán esta enfermedad.

"Al cumplir 50 años, la mayoría de la gente empieza a tomar más en serio el ser olvidadizo", indicó Gene Cohen, director del Centro para Envejecimiento, Salud y Humanidades en la Universidad George Washington.

"Cuando uno tiene 25 años y pierde las llaves, no le presta mucha atención. Pero cuando le pasa justo lo mismo a los 50 o más años, sí lo nota".

Lisa C., psicóloga clínica en el área de la bahía de San Francisco, de 47 años, que prefirió no revelar su apellido por temor a que sus amistades y colegas cuestionaran sus facultades mentales, perdió su celular, hace unos años.

Marcó su número desde casa, pero no lo oyó sonar. Finalmente, al estar preparando la cena, horas después, lo encontró... adentro del congelador.

Quedó tan perturbada, no sólo por el incidente sino también por los malos resultados de una prueba de estatus mental que se practicó después, que se hizo una resonancia magnética del cerebro.

El diagnóstico: Perfectamente normal. Cohen señaló que la gente también puede exagerar su reacción,

al atribuir sus descuidos a fallas cerebrales, cuando, de hecho, se trata de simple distracción.

Nancy Cutler, de 51 años, diseñadora de publicaciones en Piedmont, California, se preocupó cada vez más por su cerebro, hace unos años, cuando, un día, llegó manejando a su trabajo y, después, al olvidar que traía su auto, regresó a casa en autobús.

"Fue muy vergonzoso el que mi hijo me llamara y me dijera, '¿cómo que estás en el autobús?'".

Cutler se recordó a sí misma que se preparaba para el bar mitzvah de su hijo, y pasaba por un periodo muy estresante y estaba muy distraída.

Sin embargo, quedó lo suficientemente preocupada como para reportarle el incidente a su médico, y preguntarle si había ciertos suplementos que debería tomar. El doctor le recomendó hacer actividades que desafiaran su mente.

Cohen, quien acaba de realizar

un estudio de personas nacidas entre 1946 y 1955, la primera mitad de la generación posguerra, dijo haber quedado impresionado por la cantidad de personas que creían poder hacer algo por sí mismos para realizar su vitalidad mental.

"Crece gradualmente la conciencia de que retar al cerebro puede tener efectos positivos", aseveró Cohen.

Explicó que la plasticidad del cerebro está relacionada directamente con la producción de dendritas nuevas, prolongaciones ramificadas de las células nerviosas que envían señales eléctricas a través del cerebro.

"Siempre que uno desafía a su cerebro, de hecho, lo modifica. Efectivamente, podemos formar nuevas células cerebrales, pese a que, durante un siglo, se nos ha dicho que es imposible".

En pos de su propio crecimiento dendrítico, Cohen planea volver a estudiar el piano, después de años de no tocarlo. También esboza una novela de ciencia ficción que espera escribir.

Cohen manifiesta que, pese a que entiende el temor a desarrollar el mal de Alzheimer, mucha gente siente una ansiedad excesiva respecto a ello.

"A final de cuentas, la pregunta que se debe hacer es, ¿me afecta de manera radical el ser olvidadizo?", apuntó Cohen. "Si no afecta radicalmente su vida social o laboral, se sitúa entre las variables normales".

Tener una mejor idea de su riesgo genético le puede dar tranquilidad o acrecentar su ansiedad.

Compañías de arranque tales como Navigenics, 23andMe y deCODE genetics cobran unos mil dólares por someter a prueba el ADN de una persona en busca de diversos factores de riesgo, como la propensión al Alzheimer.

Bunnell, cuya revista Eldr está dirigida a la generación posguerra, tomó la prueba de 23andMe y se enteró de que su riesgo genético está por abajo del promedio.

Sin embargo, no confía del todo en el reporte, pues uno de sus abuelos sufría demencia, y su madre podría haber fallecido de Alzheimer, pese a que no le fue diagnosticado.

Para reducir al mínimo momentos vergonzosos, como el que vivió en la tienda FedEx, Bunnell ahora hace con regularidad calistenia mental, evitando, en gran medida, los softwares costosos en favor de soluciones más sencillas.

Memoriza todos los números que giran en torno a su vida cotidiana: tarjetas de crédito, NIPs y teléfonos, y crea fórmulas mnemónicas para recordar los nombres de personas.

"La gente inteligente busca nuevas formas de ejercitar su mente sin la necesidad de comprar softwares costosos ni tomar talleres caros", afirmó.

Traducción: Enrique Huerta

SALUD AL DÍA

Especialistas del Baylor University Medical Center en Dallas advirtieron que utilizar cremas y pinturas labiales brillosas puede atraer los rayos ultravioleta e incrementar el riesgo de cáncer en los labios. Los médicos recomendaron utilizar protector solar, incluso debajo del labial.

GACETA DEL ÁNGEL

GERMÁN DEHESA

El oso sin madroño



Antes de que algo peor suceda y para abrir boca, me gustaría pedirle al Gobernador de Nuevo León que, si acaso tiene pensado otorgar algún premio de lo que sea, yo lo agarro. He descubierto que, a mi avanzada edad y en el estado en que se encuentra Aeronaves de México, Monterrey es el punto más lejano al que puedo desplazarme. Ya no doy para más.

Toda la travesía rumbo a Madrid no dejó de pensar en Cristóbal Colón que era un hombre admirable que se aventaba estos recorridos en carabela! y cargando a dos caciques indígenas y varias guacamayas que llegaban a Europa mentando madres. El heroico Colón, para peor, nada más venía a que lo frijolearan los Reyes que siempre lo recibían sin el menor alborozo: ¿más caciques y más guacamayas, señor Almirante?, ¿no habrá otra mula cosa en aquellas lontanías tierras? Yo, en cambio, vengo a recibir un premio y he llegado más verdozo que cualquiera de los caciques que importó Don Cristóbal. No he comido, no he dormido y la cabeza la siento yucateca extra-large y llena de insectos nocivos casa y jardín.

Todo comenzó ayer. Nunca me imaginé llegar al aeropuerto con casi tres horas de antelación. Por ahí comencé mal. Me faltó reciedumbre viril. Tengo entendido que algún día de la semana pasada, hubo algún desperfecto o compostura en el camino al aeropuerto. Las mujeres mexicanas cuyo fatalismo es como de tragedia griega, pensaron que esto era ya una maldición permanente que los dioses nos habían enviado por nuestro contumaz perredismo. En consecuencia, se han dado a la tarea de esparcir el rumor de que todo aquel que quiera llegar al aeropuerto tendrá que invertir un mínimo de nueve horas si es que quiere abordar su avión. Yo no me la tomé tan a la tremenda, pero pensé que algo de verdad habría en lo que afirmaban las troyanas de Coyoacán. Abordé mi auto y en 20 minutos y sin el menor obstáculo, ya estaba yo en el aeropuerto. Documenté y para pasmo universal, no me faltó ni un solo papel. Yo llevaba hasta carta del padre o tutor y mi placa de tórax que no fueron necesarias. Hacia las cuatro y minutos, su Charro Negro ya andaba como alma en pena en espera de su avión. Abordamos tarde. Según nos explicaron por el sonido ambiental, a última hora habían decidido cambiar "el equipo", es decir, poner otro avión. Supongo que el primero no arrancó bien, o empezó a hacer unos ruiditos muy sospechosos, o ya de plano se le incendió una turbina. Nunca nos dijeron, pero perdimos como cuarenta minutos. Yo, cual magna te telefónico, me instalé en lo que extrañamente llaman business class. Las maravillas de viajar de gorra. Me acomodé, me ofrecieron champagne Santaclos, la rechacé por mandato médico e hice un descubrimiento: mi asiento estaba duro, como con la borra ya muy nalguada. El asunto no tenía remedio pues el avión iba lleno y además supongo que todo estaba igual.

La cena, por inapetencia mía, no la probé, mi aparato para ver DVD se desmameó a los pocos minutos, mis vecinos traían una infinita y jiblosa chorchica a la que no fui jamás convocado, tenía sueño pero no podía dormir y nadie en las cercanías me preguntó algo que me sirviera de arranque para alguno de esos infinitos choros que son mi dominio natural. Me tuve que poner yo solito a contarme historias hasta que amaneció. Frugal desayuno y llegada a la Villa del Oso y el Madroño donde reinaba un calor tipo Mexicali que te penetraba hasta lo más recóndito de la conciencia. Ahora termino este artículo, saldré a cenar algo con mis hijos que ya tienen más horas de aclimatación que yo e intentaré dormir y soñar con que Don Juan Carlos me ofrece como premio una gran ración de tacos al pastor. Iros a trabajar (imperativo anómalo) que yo voy sobre mi turbadora pijama.

¿QUÉ TAL DURMIÓ MCCXCII (1292) Marín y MONTIEL, ¡qué dueto!

Cualquier correspondencia con esta columna que vuelva de noche, favor de dirigirla a german@plazadelangel.com.mx (D.R.)

Trabaja Gabo en nueva novela



Gabriel García Márquez publicará una novela sobre el amor antes de que termine este año.

PALABRA / Staff

BOGOTÁ.- El Premio Nobel colombiano de literatura Gabriel García Márquez publicará antes de finalizar el 2008 una nueva novela que versará sobre el amor, aseguró ayer Darío Arizmendi, director de los servicios informativos de la radio privada Caracol y amigo del escritor.

"Tuve la fortuna de estar este fin de semana en México con el escritor y puedo asegurar que le está dando los últimos toques a su nueva novela", dijo Arizmendi.

"Se trata de una novela que García Márquez tenía en la nevera. La sacó, escribió un borrador, no le gustó, luego otro y otro y llegó hasta a un quinto borrador. Ya está listo. Es una novela

sobre el tema del amor y saldrá antes de que termine el 2008, en agosto o septiembre", añadió Arizmendi.

De acuerdo con el periodista, la nueva obra del Nobel colombiano, de 81 años, tendrá unas 250 páginas y evidencia que está lúcido y plenamente productivo en su amplia carrera como escritor.

El autor de "Cien Años de Soledad" y "El Amor en los Tiempos del Cólera", recientemente llevada al cine, fue homenajeado el año pasado por las Academias de la Lengua Española, como el escritor en esa lengua más influyente en el mundo.

Su última novela, "Memorias de Mis Putas Tristes", fue publicada en el 2004 y aún hoy figura en los rankings de libros más vendidos en Latinoamérica.