



Luis Rojas Marcos

Psiquiatra y profesor
de la Universidad de Nueva York

“Sin memoria,
no somos”

Nos recibe desde las alturas, en la decimoctava planta del hotel en el que se aloja siempre en Barcelona y donde dice encontrarse como en casa. El psiquiatra y profesor de la Universidad de Nueva York, Luis Rojas Marcos, se muestra afable. En su último libro *“Eres tu memoria. Conócete a ti mismo”* asegura que lo apunta todo en una libretita para no olvidarse de nada y que en su infancia tuvo problemas de aprendizaje, aunque a la cita acude sin chuleta. Alguna vez se “traba”, pero escudriña en su memoria y sale airoso de este pequeño examen sobre aspectos tan variados como la memoria y el Alzheimer, objeto de su último ensayo. Rojas Marcos, sevillano de origen y afincado en Nueva York desde 1968 -donde entre otras funciones ha dirigido el Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos entre 1995 y 2002-, subraya algunas de las cuestiones más importantes sobre la salud y la importancia de la prevención.

¿Por qué cuesta tanto responsabilizarnos de nuestra salud? Porque solo nos preocupa cuando la perdemos. Mientras nos sentimos bien, el concepto de salud no tiene valor. Esto hace que haya esa reticencia –universal– a la prevención, que requiere cierto sacrificio.

¿Cómo podemos aplicarnos en la asignatura de prevención? Se requiere una toma de conciencia y motivación. En EEUU, y en Europa es parecido, es rara la enfermedad en la que más del 50% de los pacientes cumplen su tratamiento. Y la clave es la falta de motivación. Con el fin de fomentarla, es muy importante dar información clara, fiable y que pueda utilizar una persona en su día a día. Además, debe dirigirse a un grupo específico formado por mujeres de una misma edad, de hombres...

Se habla mucho de prevenir el cáncer o las enfermedades cardiovasculares pero, ¿se puede prevenir una enfermedad mental? La psiquiatría es una especialidad relativamente nueva, tiene poco más de un siglo, viene de la psicología y de la filosofía, es como la hermana pobre de la medicina y, además, las enfermedades mentales y sus causas hasta hace poco no se conocían bien. Aunque hoy se sabe mucho, todavía hay recorrido para ser capaces de prevenir las enfermedades mentales. La mejor prevención es invertir en la infancia: el trauma infantil, una infancia llena de problemas, abusos y abandonos conducirá a adicciones y depresiones crónicas. Una forma de retrasar el deterioro mental o de la memoria es mantenernos física, mental y socialmente activos. Debemos poner el énfasis en la detección precoz de la enfermedad mental.

Nuestros antepasados decían “mens sana in corpore sano”. La misma prevención física (el ejercicio, la alimentación y evitar los hábitos tóxicos), ¿sirve para la salud mental? Sí, sobre todo en casos de trastornos mentales o neurológicos relacionados. Sabemos que el ejercicio físico regular es un buen preventivo de la depresión y la ansiedad. Aunque

también previene contra la diabetes, la hipertensión e incluso es adecuado para tratar las consecuencias de un cerebro dañado y, por tanto, trastornos de demencia o el deterioro del cerebro.

Nos pasamos la vida aprendiendo a memorizar, pero dice usted que el olvido también es una función de la memoria. Así es. La memoria es la encargada de captar, grabar, guardar, borrar y evocar. Una memoria que no borra tiene un gran problema. Aunque no es muy frecuente, las personas que se acuerdan de todo, de lo importante y de lo que no lo es, confiesan que su vida es muy dura, tienen problemas de autoestima y en sus relaciones. Borrar y olvidar es un componente fundamental de la memoria. El olvido es una función fundamental de la memoria.

¿Cómo distinguir un olvido normal de uno patológico? Con sentido común, cuando una persona empieza a olvidar y antes no olvidaba; si esto ocurre de

forma consistente, siempre que no sea algo que suceda un día aislado, sino con frecuencia, cuando no se da cuenta, pero sí su entorno... La mayoría de las personas se preocupan más de la cuenta, porque la memoria es normal que falle, sobre todo, a partir de los 50 años.

¿Por qué da tanto miedo perder la memoria? Porque sin memoria no somos. Para cualquiera que haya visto la devastación que causa la pérdida de la memoria en enfermedades como el Alzheimer u otras demencias, la idea de llegar al extremo de ser un vegetal en el sentido de no ser, es aterradora. Aunque la mayoría de veces es normal, la memoria se bloquea, pero luego recuerda a la media hora. Tampoco hay que confundir la falta de atención con la pérdida de memoria.

¿Cuál es la diferencia? En que una persona dice "no me acuerdo dónde puse las llaves". Y cuando se le pregunta si se fijó dónde las puso anoche responde

“El olvido es una función fundamental de la memoria”



que no. Para que la memoria pueda captar, registrar, guardar y grabar es fundamental prestar atención. Sin atención, no graba.

¿Cree que se podrá retrasar la evolución del Alzheimer o, incluso, hallar una cura? Estoy seguro. Se está invirtiendo tanto en su investigación a nivel molecular, genético, bioquímico y psicológico que en los próximos años se encontrarán formas de prevenirlo o retrasarlo. Lo que ocurre es que, una vez que las neuronas están dañadas, reconstruirlas es muy difícil, aunque hoy ya sabemos que pueden reproducirse, pero tardan meses o años. No obstante, se puede retrasar su desarrollo con actividades, aprendizaje y si la persona se mantiene física y mentalmente activa. Hay fármacos que ayudan, pero que no curan. Es irreversible y progresiva; se vive una media de siete u ocho años. Y, como la esperanza de vida se ha alargado, hay más demencias relacionadas con la edad.

Ahora que estamos en crisis, ¿cómo puede una persona desempleada mantener la esperanza y el optimismo? Es importante pensar que puede hacer algo por disminuir el impacto de la crisis en su día a día. Le preguntaría qué hace para mejorar su situación. Es probable que si la sobrelleva me diga, "he organizado mi vida, ahora hablo más con mis amigos y mi familia, tengo la esperanza de que esto se resolverá. No tengo trabajo, pero hay programas de televisión que me gustan y actividades que me hacen sentir mejor". Las personas que

“La mejor prevención en salud mental es invertir en la infancia”

han diversificado sus parcelas de satisfacción con la vida, lo llevan mejor. Esto no quiere decir que no haya personas que estén en esta situación y piensen que esto no tiene arreglo, incluso que pierdan la esperanza por completo.

¿La crisis afectará el bienestar mental de muchas personas? Sí que ha aumentado el número de visitas al psicólogo o al psiquiatra. Pero los pacientes no consultan por la crisis económica, sino que acuden con problemas relacionados con el estrés y, a menudo, no los relacionan con la crisis. Luchan contra la incertidumbre.

¿Una persona que está en la etapa final de su vida y sufre dolor crónico, cómo puede mantener el optimismo del que usted habla? No es fácil. Si la persona es optimista, tiende a mantenerse así. Hoy sabemos que el dolor tiene un componente emocional. Si te duele algo, primero "lo sientes". En segundo lugar, hay una emoción asociada al dolor, como sentir miedo, el no saber la razón por la que duele o indefensión, entre otros. En tercer lugar, pasa al cerebro, donde se tiende a buscar una explicación, un significado al dolor. Hay quienes piensan: "no tiene arreglo", "me lo merezco", "es un castigo por algo"... El dolor en sí se puede tratar con narcóticos. Pero si es difícil porque tu condición física no lo permite, entonces la idea es tratar el componente emocional del dolor. Hay personas a las que practicar meditación o relajación les ayuda a olvidar de forma temporal el dolor.

+ www.consumer.es