

EL MIRADOR

¿Es coste-efectivo el afecto?

El hombre es el único animal que se produce estrés psicológico con resultados positivos y negativos. Son positivos los que alivian el dolor a corto plazo y los que estimulan el ingenio y la exploración. Son negativos los que disminuyen la inmunidad, los que producen úlcera, colitis, infarto y los que inhiben y destruyen las neuronas del hipocampo en la espiral de una depresión.

Sapolsky, uno de los más reputados investigadores del estrés, valiéndose de estudios propios y ajenos, nos demuestra que hay cuatro "variables-con-tope-máximo" que disminuyen los efectos nocivos del estrés psicológico: a) la sensación de control sobre los hechos que afectan a la vida propia; b) la capacidad de predecir; c) la salida para la frustración; y d) las relaciones sociales. Las calificó de "variables-con-tope-máximo" porque más de cada una de ellas se traduce en más control del estrés psicológico hasta un máximo por encima del cual se invierte el efecto. Así, por ejemplo, si medimos el tenor sanguíneo de glucocorticoides ante una situación estresante, observaremos que las relaciones sociales con un grupo conocido alivian el estrés (nivel de glucocorticoides bajo), pero si es desconocido, la agravan (nivel alto de glucocorticoides).

Como los ancianos tienden a responder a un agente estresante distanciándose o ajustando su actitud a él (a diferencia de los jóvenes, que tienden a enfrentarse activa y asertivamente), las residencias de ancianos pueden convertirse en el paradigma del estrés psicológico, porque en ellas el anciano puede estar aislado de la red de apoyo social de toda una vida y tiene poco control sobre las actividades diarias, su situación económica personal y su propio cuerpo.

Paradójicamente, varios estudios demuestran que si en lugar de tratar a los ancianos en estas instituciones como a niños, infantilizándolos, se les aumenta la autonomía y el autocontrol, aumenta la felicidad y disminuyen la morbilidad y la tasa de mortalidad.

La casualidad permitió estudiar el comportamiento de dos grupos de ancianos que tuvieron que mudarse contra su voluntad a dos residencias porque la suya había quebrado. El primer grupo se mudó de forma normal, en tanto que al segundo se le dieron amplias charlas sobre la

nueva residencia y los ancianos pudieron controlar el día de la mudanza, la decoración de las habitaciones y la participación lo más autónoma posible en tareas de la institución. Las complicaciones médicas de este segundo grupo fueron menores que en el primero. El estudio sirvió también para reiterar que cuando el personal de la residencia les animaba, la situación del anciano mejoraba; mientras que cuando se les ayuda (privándoles de

... los ancianos (...) son nuevos en el ambiente del primer mundo y la naturaleza no ha podido asegurarlos, por lo que el afecto a los ancianos es un irregular sentimiento culturalmente aprendido



Las sociedades con más de 12 gramos por litro han descubierto que el afecto es más coste-efectivo que el desafecto, porque la enorme inversión social cuesta menos de lo que ahorra en medicalización del anciano

su grado de autonomía), la situación empeoraba.

En pocos casos la media aritmética del comportamiento de mil ancianos puede coincidir con el de mil adultos, pero téngase en cuenta el axioma de que en estos pocos casos la varianza de los ancianos es mayor porque los extremos se alejan más del promedio (la curva de distribución es más achatada y sesgada). En la mayoría, sin embargo, las medias de adultos y ancianos son distintas, como por ejemplo la

filtración renal, la fuerza muscular y la recuperación frente al estrés.

Efectivamente, ante un agente estresante el hombre genera una respuesta rápida (adrenalina y noradrenalina, que actúan antes de 15 segundos, y glucocorticoides que actúan a los 15 minutos). Pero una vez desaparecido el agente, la vuelta a la normalidad de neurotransmisores y hormonas es mucho más lento en los ancianos, manteniendo incluso un mayor nivel de glucocorticoides que el adulto, lo cual se traduce en una progresivamente menor tolerancia al estrés físico y psicológico.

Las proporciones de la cara son el seguro que la naturaleza ha puesto para que los adultos tengan un irrefrenable sentimiento de afecto a los bebés. Pero los ancianos (en número tan elevado) son nuevos en el ambiente del primer mundo y la naturaleza no ha podido asegurarlos, por lo que el afecto a los ancianos es un irregular sentimiento culturalmente aprendido.

El afecto a los ancianos es un valor moral de cada sociedad. La moral emana de identificarme con los sentimientos de otros humanos a los que no conozco (por eso todo genocidio primero cosifica al hombre, hurtándole su humanidad, para justificar que se elimina una cosa). "Yo-adulto, voy a ser anciano", me digo, "luego es inteligente identificarme con los sentimientos de mi futuro yo-anciano".

Las sociedades anémicas, las que no pueden o no saben mantener más de 12 gramos por litro de moral, carecen de una pedagogía que sensibilice al niño y al adulto de que va a ser anciano. Las sociedades con más de 12 gramos por litro han descubierto que el afecto es más coste-efectivo que el desafecto, porque la enorme inversión social cuesta menos de lo que ahorra en medicalización del anciano (el triunfo del gestor), pero es que además aumenta la felicidad del que inicia el afecto y disminuye el miedo a la muerte humana.

¿Alguien cree que la atención farmacéutica se puede hacer frente a un ordenador para evitar con ello hacerla frente a un anciano?

LA GUINDA

NMS

Ángel Paz Rincón

Los Nuevos Movimientos Sociales, frecuentemente, nos sorprenden con acciones impactantes. La última ha sido una improvisada carrera de lanchas en las costas alemanas. Cada vez que se reúnen los mandamases capitalistas, allá que van sus críticos revoltosos.

Estos NMS representan hoy la contracultura. Empiezan en los 60, época de brutal expansión capitalista. Parten de un cambio radical en el análisis: ya no hay que preocuparse de las estructuras sociales sino de las culturales, de la mentalidad. Las ideas radicales de la izquierda, las conquistas sociales, se tiran por la borda del psicologismo. El objetivo es la creación de sujetos inconformistas. ¡Justo lo que necesita el consumismo! La crítica se vuelve pura retórica: la ideología del consumidor rebelde culturizado. Las marcas se aprovecharán de este sujeto: ya no importa el objeto de consumo en sí, sino su valor cultural, su valor simbólico añadido en una carrera desenfrenada por la novedad. Rebeldía y mercado competitivo son pareja de hecho. Los jóvenes no tienen que llevar uniforme (menos consumo), sino cada cual ropa diferente (más consumo). ¿Rebeldía o consumismo? El capitalismo es camaleónico. La rebeldía, así definida, no va contra el sistema, es el sistema. Es una locura: para no escuchar la radio del vecino damos más potencia a nuestro televisor.

Originalidad, variedad, individualismo, experimentación, novedad, creatividad (arte hasta en la sopa: Warhol)... definen ¿contracultura o capitalismo?

La creación de otra cultura exige un esfuerzo titánico de creación colectiva alejada de credos exóticos e individualistas. Transformar el sistema no es cosa fácil, ni un problema estético. Es preciso crear una anti-contracultura que reivindique el poder y obligue al reparto de las riquezas, que fuerce nuevas formas de organización social y entusiasme con utopías orientadas, principalmente, hacia el bien común.



Galo Agustín Sánchez Robles

Farmacéutico