

VIDA Y SALUD



El estrés es un trastorno más común de lo que uno imagina. Una cada cuatro personas ha vivido, está viviendo o va a vivir una vez en su vida una enfermedad mental relacionada con el estrés, por ejemplo, la depresión. Lo más preocupante es que -estudios clínicos asilo demuestran- que si bien el estrés no es catalogado como una enfermedad, sino una condición biológica, es capaz de provocar serios daños en el cerebro humano.

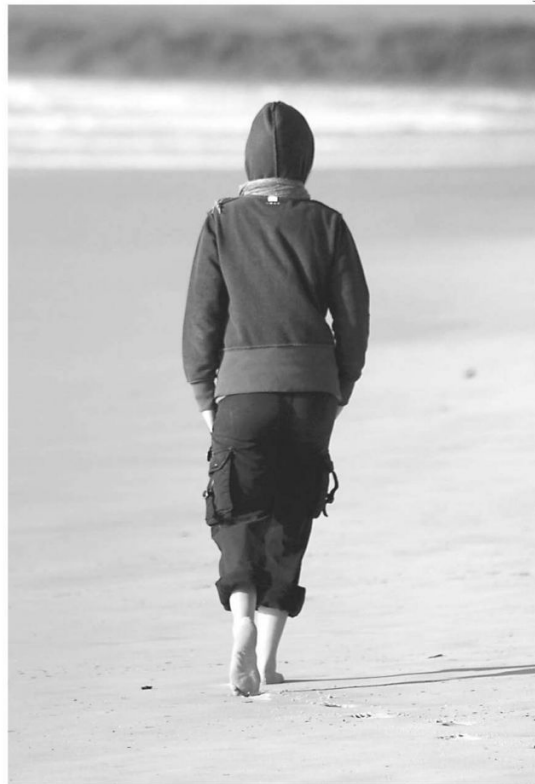
En el año 2001, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), había 121 millones de depresivos en el mundo. Si se mantienen las condiciones de vida actual, se piensa que al año 2020 la depresión se va a posicionar, dentro de las enfermedades mentales, como la principal causa de muerte de los seres humanos, superando a las patologías cardiovasculares. Además, según la OMS el estrés es un factor de riesgo de las principales patologías crónicas que afectan al ser humano, como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, enfermedades mentales, algunos tipos de cáncer, adicciones y obesidad.

INVESTIGACIÓN

El equipo del Laboratorio de Neurobiología y Conducta de la Universidad de Valparaíso, liderado por el neurobiólogo Alexis Dagnino, realiza una investigación pionera en el mundo, con un enorme potencial de desarrollo, respecto del origen del estrés y cómo este afecta a nuestro organismo.

"Tratamos de investigar por qué se origina el estrés en el cerebro y por qué empieza a destruir algunas neuronas, que tienen que ver con las emociones y la memoria, pero también intentamos encontrar una solución, a través de nuevas terapias que no causen daño colateral, ni sean adictivas y tengan bajo costo, ojalá gratuitas, para que estén al alcance de todos los pacientes", explica el investigador, agregando que, si bien el estrés se puede dar en cualquier etapa de la vida, se manifiesta de diversas formas.

Por ejemplo, añade, "en los adultos puede generar cuadros de depresión y en los niños se puede manifestar con problemas de aprendizaje o



LA RESPUESTA FRENTE AL ESTRÉS PODRÍA ESTAR EN EL MAR

NEUROBIOLOGÍA. Científicos de la Universidad de Valparaíso determinaron que el consumo de un tipo específico de ácidos grasos extraídos de animales marinos ayudaría a sanar al cerebro de los daños producidos por este trastorno.

déficit atencional".

DAÑO ORGÁNICO

Una persona estresada crónicamente comienza a olvidarse de

las cosas y también afecta su emocionalidad. El amigo deja de ser amigo, los familiares queridos después ya no son tan queridos y la persona inicia un proce-

so de aislamiento social, llegando a niveles de depresión tan altos que pueden provocar incluso la muerte. "La depresión es una enfermedad orgánica, que

Conexión con el mar

El equipo que dirige Alexis Dagnino está convencido de que la solución al estrés está en el mar y en el conocimiento de que el estrés crónico es negativo para el cerebro, pese a que algunas investigaciones estén buscándola en otros lugares, dentro del cerebro y en muchos fármacos. "La conexión que tiene el cerebro con el mar viene desde los orígenes del sistema nervioso. De hecho, el cerebro nació en el mar, cuando las especies más primitivas necesitaron desplazarse a zonas menos profundas. Al parecer el origen del estrés y la depresión nos lleva a las raíces más internas del cerebro, que están el mar. Eso me sorprende bastante", admite el investigador.



"La depresión es una enfermedad orgánica que se caracteriza porque el cerebro sufre un daño severo y cuando no tiene tratamiento termina con la muerte del paciente"

Alexis Dagnino
Académico UV

se caracteriza porque el cerebro sufre un daño severo y cuando no tiene tratamiento, como cualquier otra enfermedad orgánica, termina con la muerte del paciente. Un viaje a Jamaica y sin medicamentos no conduce a una sanación, porque el cerebro está dañado y enfermo, aunque existe tratamiento con fármacos y psicoterapia", señala el especialista.

TRATAMIENTO

De las personas que se atienden en todo el mundo por depresión, sin embargo, el 40% no responde al tratamiento farmacológico antidepressivo actual. Por ello, Dagnino y su equipo trabajan para crear terapias innovadoras en base a productos naturales que no generan adicción, pero orientadas a ese 40% de pacientes que por alguna razón no reaccionan positivamente al tratamiento farmacológico vigente, ofreciendo una luz de esperanza a las millones de per-

sonas a las que se ha diagnosticado depresión.

"La base de nuestros estudios son unos lípidos o ácidos grasos que contienen propiedades antiestrés y ansiolíticas, pero además no generan dependencia y se pueden aplicar a través de la dieta", señala el neurobiólogo, añadiendo que estos ácidos grasos provienen principalmente de animales marinos, moluscos, pescados y algas.

DESTRUCCIÓN

Por medio del estudio de neuroimágenes se ha determinado que cuando las personas presentan estados de estrés crónico, antes de generar un episodio depresivo, un área del cerebro relacionada con la memoria, llamada el hipocampo, se empieza a atrofiar; el deterioro del cerebro es progresivo y puede llegar a asemejarse a una pasa (una deshidratada). "Este proceso está asociado a la pérdida de la memoria, porque el hipocampo tiene que ver con la capacidad de almacenar memorias en el cerebro".

La duda para algunos científicos es si este estado de daño cerebral puede revertirse, pero el equipo del doctor Dagnino está convencido de que es reversible o se puede reparar, gracias a la capacidad plástica del cerebro.

"También el estrés afecta otra área del cerebro que tiene que ver con las emociones, la amígdala, donde además se almacenan los recuerdos. Lo que sucede cuando el estrés está declarado, es que la actividad biológica de esa área del cerebro aumenta significativamente, su actividad neuronal se exagera y eso induce que las personas se vuelvan impulsivas. Es decir, aparece el cerebro primitivo, aquél que teníamos cuando éramos reptiles", afirma, explicando que los ácidos grasos protegen al hipocampo y a la amígdala del estrés. **es**

en la web

SALUD MENTAL

La Sociedad Chilena de Salud Mental es una agrupación científica que promueve la difusión y el intercambio en las disciplinas relacionadas con la salud mental. En su web (www.schilesaludmental.cl) hay información de interés para el público general.



ENCUESTA DE TRATO

Una encuesta encargada por el Ministerio de Salud y realizada por la U. de Chile determinó que los usuarios califican con un 6,4 el trato que reciben en los consultorios y con un 6,5 el trato que reciben en los hospitales públicos. Ver en <http://web.minsa.cl/node/382>

