

editorcronicas@comercio.com.pe

contracorriente

“La conciencia es la voz del alma, las pasiones son la voz del cuerpo”
ROUSSEAU



“No nos hemos curado de viejos defectos y uno de ellos es el de tener una frágil memoria”.
SALOMÓN LERNER *Contracorriente*, 07.08.2006

OPINEENLAWEB
¿Cuál es tu canción de los 80?
► <http://blogs.elcomercio.com.pe/contrarecuerdos>

No le digas que no duermes

PERSONAJES

POR MILAGROS LEIVA GÁLVEZ



El murciélago pardo se desconecta veinte horas al día, la jirafa dos. ¿El humano? En promedio debería dormir ocho horas diarias. **Darwin Vizcarra** es el neurólogo que se dedica a curar insomnes y dormilones. Es el doctor del sueño

El doctor del sueño se llama Darwin Vizcarra y ha pasado una tercera parte de su vida durmiendo, la segunda viendo dormir. La restante ha sido reservada para la familia, aficiones y otros deseos. En su consultorio tiene reproducciones de Klimt y de Van Gogh, en todas las pinturas los personajes duermen. En su escritorio un reloj de arena indica el paso del tiempo, pero el neurólogo no tiene prisa. El doctor Vizcarra no tiene ojeras, tampoco bostezo. Su rostro apenas está surcado por arrugas. Tiene 48 años. No lo dice, pero podría asegurar como la modelo Giselle Bündchen que su secreto está en las ocho horas continuas de descanso. Cuando se recuesta en su almohada, no cuenta ovejas: sus ojos se cierran cinco minutos después de la medianoche. Siempre. Ocho horas y treinta minutos es su promedio diario de descanso. Algunas veces ha roncado y solo se ha curado. Lo primero que hace cuando su esposa le avisa que anda haciendo ruidos por la noche es bajar de peso. Si alguien ronca como metralleta y con pausa incluida, es porque no quiere curarse. Su certeza es un consuelo para todos los insomnes que culpan al compañero de habitación de las vigiliadas. ¿Lo peor? El roncador no sabe que puede hacer infarto cardíaco o cerebral.

El doctor del sueño estudió medicina en la Universidad Cayetano Heredia. Cuando se formaba como neurólogo, tuvo dos accidentes de tránsito, los dos sucedieron cuando salía de guardia, los dos tuvieron relación con el cansancio. Un pestañeo era un choque. De tanta preocupación comenzó a estudiar el cerebro en el supuesto estado de reposo. Así empezó su obsesión. Pronto descubrió que los famosos pestañeos que arguyen los choferes en realidad son microsueños y que la somnolencia es tan poderosa como el hambre o la sed. No dormir en la hora o hacerlo mal trae una deuda que luego el cuerpo cobra. En su caso la factura también era pagada por la billetera.

El sueño sirve para recuperar la energía, para el equilibrio mental, para regular nuestro sistema hormonal, para fortalecer nuestro sistema inmunológico. El sistema demanda permanentemente compensar el desajuste. El concepto es el equilibrio: el cuerpo pide descansar para equilibrarse. El doctor del sueño habla de su especialidad y no aburre. En su laboratorio estudia todas las ondas que el cerebro emite cuando reposa en la cama.



ESPECIALISTA. Darwin Vizcarra, un neurólogo dedicado a observar a los durmientes. En Lima ya existen laboratorios del sueño para descubrir los trastornos.

De tanto ver durmientes he aprendido a respetar el descanso. Nadie respeta el sueño hasta que lo pierde

Una y otra vez. Le basta mirar el mapa para saber si alguien duerme bien o mal. En sus chequeos aprendió que la genética también ayuda. Hay durmientes ligeros y profundos, otros madrugadores por herencia. El doctor Vizcarra es un durmiente profundo. Dentro de las tendencias a ubicar la fa-

se del sueño hay dos extremos: alondra y búho. Alondra es quien se acuesta y levanta temprano; búho, quien se acuesta y levanta tarde. El doctor Vizcarra es búho.

Los que duermen y sienten que no descansan en realidad tienen un problema con la calidad del sueño. Aparentemente duermen, pero no descan-

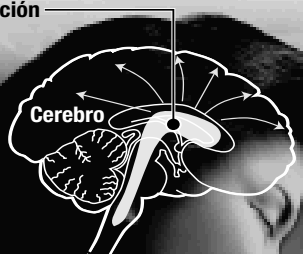
san porque la principal variable para la calidad es la continuidad. Si despiertas segundos y varias veces dentro de una hora se genera una deuda de sueño tan grande que parece que no has dormido. Hay gente que ronca, que se levanta a orinar, que siente dolor y eso interrumpe el sueño. Calidad, continuidad y cantidad son los requisitos de un buen descanso. El doctor del sueño no se cansa de explicar a sus pacientes que una persona debe dormir entre seis y nueve horas. Que la gente que dice dormir cuatro y no sentirse mal, no sabe que en estado de alerta se demora el doble de tiempo en hacer las tareas o por eso bebe más café. Vizcarra lo ha comprobado. Además ha visto de todo. Ha curado a un hombre declarado demente por alucinaciones cuando la razón estaba en sus ahogos nocturnos y a mujeres que actuaban sus sueños y, por lo tanto, asustaban de una patada al acompañante. Más de un recuperado le ha dicho que dormir bien le cambió la vida. Él mismo fue otra persona cuando aprendió a dormir con disciplina. Darwin Vizcarra dice que todos soñamos, pero no siempre recordamos. Quien recuerda al día siguiente es porque se despierta en plena ensoñación, es decir, abrió los ojos en fase REM. El doctor Vizcarra sueña a colores, pero también en blanco y negro. Sueña que resuelve cosas. ¿Cuáles son sus escenas preferidas mientras duerme? Cualquiera donde los protagonistas sean Eneida, Joaquín y María José. Es decir su esposa, sus hijos. El doctor del sueño es también un creyente del ejercicio. Hombre sedentario, hombre que podría dormir mal. Él camina media hora (cuando puede).

¿Y por qué cuando tenemos problemas no dormimos? Porque el cerebro demanda relajación. Cuando intentamos dormir estamos solos, por más que alguien nos acompañe en la cama, estamos solos, con nuestros afectos, preocupaciones y tribulaciones. ¿Y por qué dicen que después de un buen sexo se duerme bien? Eso depende: si has tenido orgasmo, si has tenido placer, desencadenas en primer lugar adrenalina y luego endorfinas que se parecen al opio; son estas las que producen un efecto sedativo intenso. A estas alturas Darwin Vizcarra parece el ayudante de Morfeo. Hay más de noventa trastornos del sueño descritos y él los estudia todos. El ser humano es complejo incluso cuando duerme, advierte antes de atender a una mujer que tiene cara de pesadilla por un insomnio que la aqueja. No me digas que no duermes, es su frase de batalla. Y le tienen fe. ■

Mientras estás dormido...

En los años 50 se pensaba que cuando una persona dormía el cerebro también descansaba. Hoy se sabe que se mantiene activo aunque de modo distinto.

El sistema de activación reticular (SAR) envía mensajes a la corteza cerebral para mantenerla despierta. Si se quiere dormir, basta con amornillar la actividad del SAR.



Estados de sueño

- Fase 1** Fase de transición hacia el sueño. Suele durar 10 min.
- Fase 2** La persona va cayendo progresivamente en el sueño profundo. Dura 20 min.
- Fase 3** Principio del sueño profundo. Suele pasar unos 30 a 40 minutos después de dormirse.
- Fase 4** Ocurre el sueño profundo. Funciones corporales disminuidas.
- REM** El cerebro se vuelve más activo, aumenta el tono muscular y movimiento rápido de los ojos.

Ciclo El patrón cerebral recorre las distintas fases hasta llegar al sueño REM. Si alguien despierta en una de las fases no REM dirá no recordar sus sueños. Una persona atraviesa 4 a 6 ciclos de sueño cada noche.

Sueño de algunos mamíferos (En horas diarias)

Jirafa	1,9	Gato doméstico	12,5
Elefante asiático	3,1	León	13,5
Hombre	8	Murciélago	19,9

- Ondas beta** Se producen cuando estamos implicados en actividades mentales.
- Ondas alfa** Se presentan en estado de relajación. Son más lentas que las ondas beta.
- Ondas theta** Aparecen en estado de meditación profunda.
- Ondas delta** Son las ondas del sueño profundo. De mayor amplitud y menos frecuencia.

fuente: www.sleephomepages.org

EL COMERCIO

corazón animal

POR MIGUEL ÁNGEL CÁRDENAS M.



La etología puede enseñar tanto o más que el psicoanálisis sobre el instinto de vida y de muerte. Esta columna abordará la épica y la lírica animal

Crónicas del reino del instinto

El ideal de romanticismo, fidelidad y entrega amorosa tiene un ícono en la figura de un ave pequeña, robusta, de pico anaranjado conocida como el bigotudo. Cuando forman parejas, llegan a sentir una simpatía más profunda que la simple necesidad de reproducción. El zoólogo Otto Koenig describió sus noviazgos con asombro: *Los dos están siempre juntos cuando se lavan, beben, buscan comida, se bañan y duermen. Se acarician siempre el plumaje erizado. Si uno vuela hasta la siguiente caña, el otro aterriza inmediatamente después a su lado.* Desconocen la mediocridad de afectos: el macho le da su calor total a la hembra durante la entera noche, vigilando su sueño y ella le corresponde hasta la muerte, que es la única causa de disolución de su unión. Luego el luto será absoluto; según Koenig: *Cuando oye un grito de bigotudo o un roce en las cañas, espera que el ser que tanto echa de menos*



vaya a aparecer de pronto y se pose a su lado. Innumerables especies de aves como el bigotudo brindan los ejemplos más bellos de matrimonios monógamos. Sin embargo, esto no sucede con los monos y los antropoides, más próximos a los humanos. Y al contrario, muestran ejemplos de lo que se acerca al amor libre o a las uniones sostenidas en la violencia.

La etología es el estudio de la psicología de los animales y es una de las ramas del conocimiento que mayor interés y controversia y emoción y riqueza interpretativa suscita desde el siglo pasado. Tanto que los científicos Max von Frisch, Niko Tinbergen y Konrad Lorenz (paternidad responsable de la etología) ganaron el Premio Nobel en 1973 por sus hallazgos sobre la conducta animal, que desahuciaba el insensible racionalismo de filósofos como Descartes, que consideraba meras máquinas a los animales.

Desde la popularización de esta ciencia, conceptos como lo innato, el instinto, la agresión se enfocaron con fiera experimentación. ¿Tienen alma los animales? ¿Pueden amar, odiar, padecer melancolía, predecir catástrofes? ¿Las reacciones, caracteres y afectos propios del mundo humano se presentan también en la vida ani-

mal? ¿Los heredamos por selección natural? Vitus Dröschner—el brillante etólogo y escritor alemán que ha publicado libros hermosísimos—ha hecho crónicas sobre descubrimientos que prueban que mientras más sentimentales estamos, más animales somos: *En lo que respecta a la fuerza de los sentimientos, los animales están muy por encima de nosotros. Sienten una ira más vehemente, un miedo más horrible, una alegría que se desborda, una pena que los paraliza, una esperanza y unas ansias que los hacen jadear, y—debo confesarlo—también las efervescencias de su instinto sexual son de una arrebatadora fuerza primitiva; e incluso su apego y su fidelidad, es decir, la simpatía que son capaces de experimentar por sus amigos puede ser de una intensidad asombrosa.*

Esta columna estará dedicada a crónicas sobre el reino animal, reino que motivó, por ejemplo, que el poeta peruano Jorge Eduardo Eielson escribiera: *Soy solamente un animal que escribe y se enamora. O, mejor aun: Todo el mundo huye de mi corazón porque parece un cocodrilo.*

HISTORIA viva

ARCHIVO



GISELA ORTIZ

DEUDO DE LA CANTUTA

ELLA SOLO QUIERE JUSTICIA

Tenía 20 años cuando se llevaron a su hermano Luis Enrique de la Universidad La Cantuta. Ayer, dieciséis años después, arrojó una rosa blanca sobre su ataúd y prometió seguir luchando. Luis Enrique Ortiz, ocho jóvenes

más y un profesor fueron asesinados, quemados y enterrados durante el régimen fujimorista. Por este crimen Alberto Fujimori y Vladimiro Montesinos hoy enfrentan un juicio por violación de derechos humanos.