

A LA ESPERA de la HORA 0

DR. MARIANO N. CASTEX

En nuestra tierra se persiste con el encierro, condicionado eso sí a un aquelarre de excepciones, atenuantes, engorrosos permisos y dispensas, todos ellos complejos, con frecuencia inaccesibles e impenetrables para el hombre común de la calle y dependientes del control por parte de funcionarios muchos de los cuales evidencian escasa idoneidad y prudencia para implementarlas y lo que es peor, controlarlas.

El eje de la cuestión centra en procurar achatar y alejar el famoso "pico" de contaminación, en vista a que cuando se de éste, se esté en condiciones óptimas sanitarias para enfrentar la demanda masiva de atención.

Guste o no, el enfrentamiento con el "pico", "hora señalada", "día D", u "hora 0" va a producirse y esta política tendería a colocar a la sociedad en la mejores posibilidades para recibir una efectiva atención sanitaria. Se aguarda así, al modo del western de Hollywood dirigida por Fred Zinnemann¹, "High Noon", en la que un sheriff (Gary Cooper) que se debate entre su sentido del deber y el amor por su nueva novia, debe enfrentarse sólo a una banda de asesinos que arribarán al pueblo a mediodía. La espera del tren portando la amenaza, agobia al espectador identificado con la inquieta ansiedad y el pavor paralizante de los habitantes del pueblo, atisbando desde sus encierros al héroe solitario a la espera de una muerte -para aquéllos, casi segura-. La torturadora y tormentosa expectativa del mediodía destaca la elevada carga estresógena actuante sobre la sociedad pueblerina y la notoria resiliencia de la autoridad (el sheriff) ante la confluencia de toda suerte presiones.

En medio más científico, basta echarle una mirada a la escala de Holmes y Rahe quien clasifica en 61 rubros a las experiencias psico emotivas traumáticas, debiendo destacarse que el encierro, con su orquesta de miedos, inseguridades y restricciones de todo tipo es asimilable al estar sufriendo privación de libertad con toda suerte de concomitantes que permiten calificar a la experiencia en segundo lugar después de la muerte de alguno de los padres, el cónyuge o de un hijo, sobre un total de 61 rubros. En el presente caso calificando las vivencias en la mayoría de los rubros

En otras palabras se lo somete al ciudadano a una dosis elevadísima de estrés invocando la primacía de su salud, prioridad que no es otra que retardar el momento de la contaminación para procurar la mejor defensa sanitaria en el instante en que este se dará en forma inexorable, al menos para una gran parte de la sociedad. Paradojalmente se intenta proteger la salud de la población el día 0, pero sumergiéndola en toda suerte de riesgos, algunos de los cuales pueden ser mortales o severos e irreversibles, en un pre -cero de extensión temporal prolongada e incierta. Este balance de riesgo beneficio y su síntesis está a cargo de nuestro Presidente, quien por ahora a través de una evaluación dinámica diaria, sometido a presiones múltiples se ve obligado al análisis de todas las variables de opinión, contradictorias muchas de ellas y cargadas de sesgo o interés muchas veces repudiable

¹ "High Noon", es un Western de 1952, (*La Hora señalada* en Argentina; *Solo ante el peligro* en España), protagonizada por Gary Cooper, Grace Kelly, Lloyd Bridges, Katy Jurado y Thomas Mitchell. La trama, cuya acción se desarrolla en tiempo real, se centra en un sheriff que se debate entre su sentido del deber y el amor por su nueva novia, y que debe enfrentarse solo a una banda de asesinos.

Cabe preguntarse en consecuencia si acaso esta lucha por optimizar los recursos para cuidar mejor a la población se está dando en la realidad o si, por el contrario, se está caminado en una cuasi ficción elucubrada con datos cargados de desinformación, sesgo y no poca fantasía, el conjunto empero fruto de un laudable deseo, pero que como toda elaboración humana puede estar distorsionado por tales variables.

En el ínterin adquiere día a día mayor firmeza, el arraigo en la población encerrada, de una multifacética y bien florida multitud de desarrollos psíquicos reactivos con sus concomitantes somáticos tan bien conocidos y descriptos como infravalorados por los ajenos al mundo "psi" y que responden causalmente a una intensa y sostenida exposición a los factores estresógenos por todos vivenciados en esta nueva forma del vivir humano.

Por momentos pareciera que bajo la signo sintomatología de un grado de estrés cronificado y en creciente claramente visible pero disimulado bajo la alfombra y la ansiedad por el recupero de la *economía formal* (por el que siempre existe interés desde cualquier Poder), se relegara al olvido a la *economía informal* que se aglutina en la mayor parte de la sociedad más vulnerable y del que si bien pareciera el Poder ocuparse, a través de un discurso sesgado por una prédica populista, no pareciera traducirse en efectos reales, en su camino de descenso hacia los destinatarios de la verdad que afirma defender el Poder. Ayer por primera vez pude observar que un medio señalaba que más del 70% de la población en economía informal ya no tenía recursos para sobrevivir más de allá del próximo mes. Luego de ello entraba en cesación de pagos. Esta economía sin voz, acumula sus tensiones y puede llegar en su momento al punto de estallido. Urge por ello oírla, valorarla y procurarle soluciones si no de fondo al menos paliativas, antes de que sea tarde.

Hoy, ante la pandemia universal que ha provocado un auténtico aquelarre de medidas que empalidecen las mejores fantasías kafkianas, se corre el riesgo de que la visión epidemiológica e infectológica que impera en nuestra conducción sea asumida como un mandato apodíctico de carácter universal y necesario que se traduce en una acción buena de forma incondicionada, en vez de una muy calificada variable de asesoramiento.

Pareciera que hasta el momento, se estaría implementado desde el Estado Nacional una política que enraíza en los lineamientos predictivos de incidencia, mortalidad y morbilidad sostenidos por el *Grupo de expertos en estadística y corona virus del Imperial College Covid 19 Response Team, Inglaterra* y ha sido adaptado con variantes para la Argentina por científicos del Conicet, UBA y Facultad de Ciencias Exactas (UBA). Tales lineamientos serían los aconsejados por un grupo grande de los más destacados infectólogos argentinos, cuyo esfuerzo y dedicación es merecedora de aplauso por parte de nuestra sociedad.

Pero, se reitera, esta variable de asesoramiento científico, altamente calificado, debe estar integrada en una globalidad que no solo es médica sino que también es socio económica. En efecto toda decisión sensata es la síntesis de variables múltiples. En la situación actual se corre el riesgo de que únicamente se toma en cuenta *la infectológica cuyo objeto es resguardar en lo posible del contagio para estar en mejores condiciones sanitarias para pelear los casos, cuando aquél se intensifique* o se produzca un milagro. Pero no contempla el deterioro de la salud global de la población como efecto no deseado por las medidas restrictivas en sí mismas.

Mientras tanto del estrés y del estado de distrés se habla poco y nada, haciéndose referencia únicamente a los distrés clínicos muy graves, mientras se multiplican los trastornos de adaptación depresivos y ansiosos así como se agudizan otras patologías

psíquicas y somáticas tales como el trastorno agudo psico emotivo y los agravamientos de toda suerte de patologías pre existentes, todas las cuales acarrearán un severo impacto sobre el sistema inmuno defensivo, lo que vulnera seriamente el acceso constitucional a la salud de aquellos que la padecen.

En otras palabras el "daño psíquico", tal cual lo definiéramos en la segunda mitad del siglo fenecido, no es ya un riesgo, si no que está instalado en la sociedad bajo la forma de estados de distrés, con la baja consiguiente de las defensas inmunológicas de numerosísimos ciudadanos. Por ende favoreciendo el contagio y su correlato de infección. Ello se vio ya y lo documenté cuando el "corralito 2001" (incremento de ACV e infartos, EPOC, neoplasias, patología digestivas y dermatológicas, etc...). Fue el momento en que grupos de la economía formal obstaculizaron nuestras investigaciones académicas sobre la verdad contenida en los amparos presentados. De todo ello habla in extenso el Prof. Daniel Silva, titular de Medicina Legal (UBA), en un jugoso comentario recientemente editado en su página por la Academia Nacional de Ciencias de Buenos Aires.

Se está obligando a una parte importante de la población que quiere mantenerse al día, a agotar sus exiguos recursos y llevarlos a la quiebra. El índice de pobreza ya muy elevado crece día a día y aumenta el número de marginados y carentes de recursos y de acceso al trabajo. Los esfuerzos que realiza el gobierno actual son por demás meritorios pero insuficientes y *se aprecia día a día como se va mellando y agotando el grupo profesional que debe atender la salud.*

Es visible como grandes grupos de Poder viven al margen de la realidad social. El Poder Judicial (en parte) por ejemplo, tan abundoso en declaraciones teóricas como vacío de soluciones urgentes y concretas. También los Servicios Penitenciarios Federal y provinciales, por ejemplo, que afirman la existencia ideal de estados y cosas que no son más que pura ficción, ya por servilismo, ya por miedo a perder su trabajo. Reluce todo ello en el conflicto severo existente en las unidades carcelarias. Mientras tanto crece la voracidad fiscal hasta que no haya más que recaudar. También en el ínterin crecen otras arcas, las de siempre...

A todas luces pareciera que nos estamos precipitando hacia un triple estallido: el inexorable por el CV (la "hora señalada", el "pico"), el económico por falta de ingreso y el social que ya alborea y es invisible para los que no quieren vislumbrar sus claros signos de aparición. La situación de quiebra en que se está induciendo a la gente es grave y va a conducir a toda suerte de enfrentamientos. La realidad es más compleja que una simple curva estadística y el aferramiento incondicional a ella puede hacer perder de vista la posibilidad de evaluar una totalidad que es médica, social y económica.

Pero, se preguntará el lector qué cosa es el estrés y el estado de distrés. Véamos.

El **estrés** (del inglés *stress*, 'tensión') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. La expresión sintomática del estrés se evidencia tanto en el orden psíquico como en el plano orgánico (nerviosismo, temblores, inquietud, aceleración del corazón, elevación del pulso arterial, dilatación de las pupilas, sudoraciones profusas, rubicundez de la piel, erizamiento de los vellos de la piel, etc...). Son responsables de ello las hormonas que se liberan en estos estados sobre todo las catecolaminas (adrenalina y la nor adrenalina), el cortisol y la encefalina

El estrés, descrito por primera vez por Hans Selye en 1950, es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día, en el lenguaje popular, se confunde con una patología (reacción fallida al estrés y conocida como distrés). Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa o eustrés puede acabar, cuando el organismo no logra producir un estado de adaptación, en el llamado distrés o síndrome general de adaptación, fenómeno anormal que bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, conduce a problemas graves de salud. En medicina se tiende a referir este estado de distrés únicamente a ciertos estados gravísimos de descompensación clínica que por lo general conducen al óbito. En psicopsiquiatría en cambio se aplica el concepto con toda la amplitud y precisión que le diera el propio Selye.

Al pretender enfrentar el estrés, máxime cuando este no actúa una vez si no en forma variada, múltiple y sostenida, el organismo responde activando el sistema psico neuro inmuno endocrino, a través de mecanismos en donde predomina el sistema nervioso autónomo (simpático: vasoconstricción periférica, midriasis, taquicardia, taquipnea, ralentización de la motilidad intestinal, etc.), la liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), de cortisol y encefalina y el aumento en sangre de la cantidad circulante de glucosa, factores de coagulación, aminoácidos libres y factores inmunitarios. Tales mecanismos tienden a aumentar las probabilidades de supervivencia frente a una amenaza a corto plazo y no para que se los mantenga indefinidamente, tal como sucede en algunos casos en donde al producirse el desgaste de reservas o existir patologías pre-existentes que han debilitado al organismo antes del estrés (factores etarios, genéticos, epigenéticos y noxas ambientales) se inducen nuevas patologías o se agravan las pre-existentes (trombosis, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores y contracturas musculares, modificaciones de los ritmos biológicos, trastornos de ansiedad, atención y memoria, síndrome metabólicos (diabetes, dislipidemia, etc.), patologías cardiocirculatorias y respiratorias, digestivas, renales, sexuales, dermatológicas, etc.). Destaca en este rubro la inmunodepresión, ya que la liberación de hormonas de estrés inhiben la maduración de los linfocitos, encargados de la inmunidad específica, como también las mutaciones genéticas que dan origen a las neoplasias o cánceres malignos. Todo ello genera daños en el cuerpo que afectan la calidad de vida de las personas, dañando su salud en forma irreversible.

Un estudio ya clásico de la Universidad de California ha demostrado que un estrés fuerte durante un corto período de tiempo, por ejemplo, la espera previa a la cirugía de un ser querido, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro. En otras palabras, un estrés agudo puede cambiar la anatomía cerebral en pocas horas. El estrés crónico, por su parte, afecta deletéreamente –entre muchas otras acciones negativas- el tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria.

Al **estrés** y su dimensión patológica el **distrés** lo provocan los llamados agentes **estresores** o **factores estresantes**, conjunto en donde se aglutinan todos aquéllos estímulos, externos o internos (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización del equilibrio dinámico del organismo (homeostasis).

Selye describió el síndrome general de adaptación como un proceso en tres etapas:

1. alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estímulo externo;
2. adaptación: cuando el cuerpo toma contramedidas defensivas hacia el agresor;
3. agotamiento: cuando comienzan a agotarse las defensas del cuerpo.

El estrés incluye 'distrés', con consecuencias negativas para el sujeto sometido a estrés, y 'eustrés', con consecuencias positivas para el sujeto estresado. Es decir, hablamos de eustrés cuando la respuesta del sujeto al estrés favorece la adaptación al factor estresante. Por el contrario, si la respuesta del sujeto al estrés no favorece o dificulta la adaptación al factor estresante, hablamos de distrés. Por poner un ejemplo: cuando un depredador nos acecha, si el resultado es que corremos estamos teniendo una respuesta de eustrés (con el resultado positivo de que logramos huir). Si por el contrario nos quedamos inmóviles, presas del terror, estamos teniendo una respuesta de distrés (con el resultado negativo de que somos devorados). En ambos casos ha habido estrés. Se debe tener en cuenta además, que cuando la respuesta estrés se prolonga demasiado tiempo y alcanza la fase de agotamiento, estaremos ante un caso de distrés.

El estrés puede contribuir, directa o indirectamente, a la aparición de trastornos generales o específicos del cuerpo y de la mente.

En primer lugar, esta situación hace que el cerebro se ponga en guardia. La reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El sistema nervioso se centra en el estímulo potencialmente lesivo y las hormonas liberadas, activan los sentidos, aceleran el pulso y la respiración, que se torna superficial y se tensan los músculos. Esta respuesta (a veces denominada *reacción de lucha o huida*) es importante, porque nos ayuda a defendernos contra situaciones amenazantes. La respuesta se programa biológicamente. Todo el mundo reacciona más o menos de la misma forma, tanto si la situación se produce en la casa como en el trabajo.

En la actualidad existe una gran variedad de datos experimentales y clínicos que ponen de manifiesto que el estrés, si su intensidad y duración sobrepasan ciertos límites, puede producir alteraciones considerables en el cerebro. Éstas incluyen desde modificaciones más o menos leves y reversibles hasta situaciones en las que puede haber **muerte neuronal**. Se sabe que el efecto perjudicial que puede producir el estrés sobre nuestro cerebro está directamente relacionado con los niveles de hormonas (glucocorticoides, concretamente) secretados en la respuesta fisiológica del organismo. Aunque la presencia de determinados niveles de estas hormonas es de gran importancia para el adecuado funcionamiento de nuestro cerebro, el exceso de glucocorticoides puede producir toda una serie de alteraciones en distintas estructuras cerebrales, especialmente en el hipocampo, estructura que juega un papel crítico en muchos procesos de aprendizaje y memoria. Mediante distintos trabajos experimentales se ha podido establecer que la exposición continuada a situaciones de estrés (a niveles elevados de las hormonas del estrés) puede producir tres tipos de efectos perjudiciales en el sistema nervioso central, a saber:

1. **Atrofia dendrítica.** Es un proceso de retracción de las prolongaciones dendríticas que se produce en ciertas neuronas. Siempre que termine la situación de estrés, se puede producir una recuperación de la arborización dendrítica. Por lo tanto, puede ser un proceso reversible.
2. **Neurotoxicidad.** Es un proceso que ocurre como consecuencia del mantenimiento sostenido de altos niveles de estrés o GC (durante varios meses), y causa la muerte de neuronas hipocámpales.
3. **Exacerbación de distintas situaciones de daño neuronal.** Éste es otro mecanismo importante por el cual, si al mismo tiempo que se produce una agresión neural (apoplejía, anoxia, hipoglucemia, etc.) coexisten altos niveles de GC, se reduce la capacidad de las neuronas para sobrevivir a dicha situación dañina.

Los episodios cortos o infrecuentes de estrés representan poco riesgo. Pero cuando las situaciones estresantes se suceden sin resolución, el cuerpo permanece en un estado constante de alerta, lo cual aumenta la tasa de desgaste fisiológico que conlleva a la fatiga o el daño físico, y la capacidad del cuerpo para recuperarse y defenderse se puede ver seriamente comprometida. Como resultado, aumenta el riesgo de lesión o enfermedad, lo que se da precisamente en aquellos casos, *en donde convergen e interactúan potenciándose mutuamente varias y complejas patologías, azuzadas por un estado de sometimiento permanente a noxas estresantes que pueden y deberían paliarse desde el nivel de aquellos que tienen obligación de velar por la salud de aquellos que tienen indefensos a su cargo.*

En la actualidad y gracias a los revolucionarios estudios contemporáneos en el área de las psico neuro inmuno endocrino ciencias, se ha avanzado en la revisión de los principales tipos de estresores que se observan en la aparición de los estados de distrés predominando las siguientes categorías:

1. Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente,
2. estímulos ambientales dañinos,
3. percepciones de amenaza y/o de intimidación,
4. alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.),
5. aislamiento y confinamiento,
6. bloqueos en los intereses del sujeto,
7. presión grupal,
8. frustración, en especial, bloqueo de la capacidad de motivación y proyección hacia el futuro,
9. no obtención de objetivos planeados,
10. relaciones sociales complicadas o fallidas,
11. colocación del sujeto en situaciones creadoras de manifiesta inseguridad, abandono y/o miedo,

La enumeración precedente, no excluye empero la posibilidad de realizar diferentes taxonomías sobre los desencadenantes del estrés en función de criterios meramente descriptivos, como lo hicieron Lazarus y Folkman en 1984, para quienes el *estrés psicológico* es una relación particular entre el individuo y el entorno (vivenciado por el individuo como amenazante o desbordante de sus recursos y en consecuencia poniendo en peligro su bienestar). También, si se tiende a clasificarlos por el tipo de cambios que producen en las condiciones de vida, podría hablarse de cuatro tipos de acontecimientos estresantes:

Los estresores únicos: que hacen referencia a cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas.

Los estresores múltiples: que afectan sólo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se corresponden con cambios significativos y de transcendencia vital para las personas.

Los estresores cotidianos: que se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.

Los estresores biogénicos: que agrupan aquellos mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos.

Estos estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y, también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro.

*

Es por demás evidente que la mayoría de la población en cuarentena está en estos momentos sometida a un sinnúmero de agentes estresores y que muchos de ellos está claramente en estado de distrés, con un claro daño psíquico que los marcará de por vida, induciendo en no pocos, somatizaciones variadas, entre las cuales destaca una significativa disminución de sus defensas inmunitarias. Ello debe ser tenido en cuenta como variable importante, en todas las decisiones que deben adoptar en la actual coyuntura, las autoridades responsables

Se apoya la política oficial del Estado Nacional implementada por nuestro Presidente, empero se insiste en la necesidad de una visión global y no parcialista ni esquizofrenizante que encadene a la persona humana en nombre de la salud y paradójicamente la perjudique, en un mundo que de por sí era ya, antes de la pandemia, absolutamente kafkiano bajo el imperio de la mentira y ahora está mucho peor.

*