Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

NEUROBIOLOGIA

Hace tiempo me llegó un podcast que dictaba el Dr. Eduardo Calixto, neuro científico mexicano, con un curriculum impresionante! Si lo quisiera reproducir aquí, me quedaría sin espacio para el artículo. Amén de varias publicaciones (https://psicologia.posgrado.unam.mx/jaime-eduardo-calixto-gonzalez/).

Desde esa primera vez que lo escuché, quedé encantada. No solo era muy claro en sus planteamientos (lo que no es fácil tratando algo tan complejo como el funcionamiento del cerebro humano) sino que los fundamentaba con seriedad, al mismo tiempo que expone de manera cercana y divertida. En varias ocasiones lo he recomendado a mis pacientes como tema a analizar en próximas sesiones.

Así que cuando encontré en redes el ofrecimiento de un diplomado en línea dictado por él, no dudé ni un momento en tomarlo, a pesar de ser en domingo. “Neurobiología del comportamiento humano” con un título así ¿Quién se resiste? He querido compartirles algunos de los conocimientos, de los datos que más me han sorprendido, porque no es lo mismo tener alguna noción de ciertos temas, a comprobarlos desde el rigor científico cuantitativo.

El cerebro es un poco aburrido; se mueren neuronas si no duermes suficiente, si no comes, si tomas alcohol y también un viaje transcontinental mata neuronas. ¡Lo único divertido que le hace bien al cerebro son la música y los orgasmos!

El funcionamiento del cerebro nos sale caro energéticamente; consume 20% del total del oxígeno y 25% de la energía cardiaca, aunque solo ocupe el 2% de nuestra masa corporal.

La tristeza o el miedo consumen aún más energía.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

La respuesta cerebral ante ciertos eventos repetitivos se desensibiliza.

Para adquirir un hábito se necesita repetir la acción por 28/30 días.

Aunque es común en la especie humana ser vulnerables al llanto, a la risa o al enojo ajeno, 1% de la población son (y aquí sí ***son***, yo no!) Lixiquimicos o sea no perciben la violencia, se desconecta el giro del símbolo por lo que no interpreta la violencia por tanto cambia su química cerebral y sus respuestas.

Los sucesos traumáticos vividos entre los 7 y los 14 años cambian la anatomía neuro anatómica general y por tanto cambia el comportamiento.

Quien hubiera sufrido una violación entre los 7/8 años tendrá una imposibilidad de ser feliz, no disfruta, no cree en sí mismo o en su trabajo, su neuroquímica cambia.

La barrera macro encefálica no deja pasar todos los químicos, por lo que la farmacología por sí misma no logra cambiar la forma de interpretar, solo inhibe algunas respuestas. Entender el origen de esa interpretación repetitiva y lograr su reinterpretación, a través de un proceso terapéutico prolongado y/o de meditación profunda, genera incluso cambios neuroquímicos.

El sistema límbico se conecta en serie y en paralelo por lo tanto al cambiar la interpretación, se cambia la emocionalidad.

El 87% de la población mundial ha vivido un trauma emocional entre los 7 y los 14 años O sea ¡casi todos!

El cerebro, como todos los seres vivos plantas, insectos, mamíferos, etc. tiene horarios de funcionamiento por lo que existe la ***crono farmacología*****,** esto es existen mejores horarios para suministrar fármacos para ciertos órganos, excepto el corazón que tiene “horario continuo”

El estrés ***constante*** genera mucho cortisol lo que afecta la memoria de corto plazo.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Los cambios epigenéticos pasan la información a través de los espermatozoides y así pasan de una generación a otra.

El medio ambiente marca al aspecto biológico por ejemplo una niña en un ambiente de solo niños presenta la menarca antes que una niña rodeada de solo niñas.

La posibilidad de generar dopamina (neuro transmisor del placer que promueve procesos de seducción, sexualidad y el deseo) tiene que ver con la genética aunque influyen otros factores.

El 21% de la población mundial adulta ha presentado un episodio de depresión mayor a lo largo de su vida (OMS). Estas pueden ser endógenas o reactivas. La eficacia farmacológica para tratarla es solo de un 70%. Es la principal causa de incapacidad laboral.

Se considera depresión cuando por más de dos semanas se han presentado al menos cinco de los siguientes síntomas: Estado de ánimo triste, disfónico o irritable la mayor parte del día; Anhedonia o disminución de la capacidad para disfrutar o mostrar interés o placer en las actividades habituales; Disminución o aumento de peso o del apetito; Insomnio o hipersonia; Enlentamiento o agitación psicomotriz; Anstenia (sensación de debilidad física); Sentimientos recurrentes de inhabilidad o culpa; Disminución de capacidad intelectual; Pensamientos recurrentes de muerte o ideas suicidas.

No existe un matizador fisiológico para el diagnóstico de la depresión.

El depresivo sobre interpreta, tiene ideas catastróficas recurrentes lo que deviene en poca capacidad de aprendizaje.

La estimulación magnética transcraneal fomenta la producción de serotonina en un 85% de los casos de depresión.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

La soledad baja la mocrobiota intestinal lo que afecta el funcionamiento neuronal.

La estimulación fotocelular prolongada (cel, pantallas, etc.) deprime.

La respiración consciente baja niveles de ansiedad, aún en casos extremos

El miedo es el estado emocional al que más se puede dar un sentido evolutivo. Un miedo no focalizado deviene en ansiedad que cuando se prolonga deviene en angustia.

Escuchar música fomenta la alegría y disminuye el cansancio.

La música activa el sistema inmunológico.

La sintomatología de la angustia se caracteriza por: Inmovilizar, Es difusa; Limita la capacidad de reacción; Produce desesperación; No se reconoce alguna causa; Se atenúa la capacidad del individuo de percibir con nitidez.

El alcohol reconecta circuitos y desinhibe, su consumo dificulta la recuperación psicológica de las experiencias traumáticas y aumenta la ansiedad. Revive la emocionalidad.

Llevar una agenda en lo cotidiano, comer bien, dormir bien (7 hrs continuas), hacer ejercicio, escuchar música, meditar, acogerse en la familia y/o amistades honestas, un proceso terapéutico, construir esperanza pone en "control" a las angustias.

Podría seguir aún hay mucho por compartir, pero además está la tarea de "poner en movimiento" los conocimientos*, viendo las implicaciones que estos tienen. Será en un próximo artículo, "esta historia continuará…"

*Lo primero que el Doctor Calixto aclara es que todo lo vertido no son opiniones personales son propuestas que devienen de estudios publicados y revisados concienzudamente desde la ciencia médica.