

UNSPASH / GABRIEL (UNSPASH.COM/PHOTOS/EBVNMGTJY)

Depresión

Un yo descarrilado

Una depresión puede tener varias causas, aunque la más común es sentirse solo o aislado de otras personas. Una investigación añade otra: las personas depresivas también se sienten desconectadas de sí mismas y de su pasado.

Los científicos dirigidos por Kaylin Ratner, de la Universidad Cornell, han analizado este fenómeno, denominado «descarrilamiento». Bajo dicho término, todavía reciente en psicología, se entiende el estado en que uno no es capaz de identificarse consigo mismo. Dicho de otro modo, no se tiene la impresión de seguir siendo la misma persona o de perseguir los mismos objetivos en la vida que en el pasado. Esta falta de continuidad en la autopercepción puede incrementar la inseguridad.

Para su estudio, los autores solicitaron, a lo largo de un año, a 939 participantes que respondieran cuestionarios relacionados con su salud mental. Para detectar el estado de descarrilamiento utilizaron enunciados como: «No preveía que me convertiría en la persona que soy ahora» o «Hace tiempo que mi vida se mueve en la misma dirección» (esta afirmación es contraria al estado investigado).

Los participantes que se sentían más alejados de su yo anterior sufrían síntomas depresivos más intensos. Pero un fuerte descarrilamiento pronosticaba, de me-

dia, valores más bajos de depresión en una medición posterior. Ello revela que a pesar de que el estado de descarrilamiento se acompaña de sentimientos negativos, en ciertos momentos podría resultar beneficioso para algunas personas con depresión, explican los científicos.

Investigaciones anteriores han demostrado que quienes se sienten alejados de su antigua autoimagen experimentan un mayor estrés y miedo. Incluso cuando pensamos que hemos cambiado para bien, con frecuencia la sensación de inestabilidad desgasta nuestra psique. Por otra parte, experimentar un episodio depresivo puede aumentar el estado de descarrilamiento, ya que, en la depresión, la autoimagen cambia de manera constante.

Sin embargo, esta sensación no tiene por qué ser siempre negativa, afirman los investigadores. De hecho, en algunas personas podría desencadenar un importante proceso para superar la depresión. En ocasiones, dejar de identificarse con el yo anterior supone un signo de madurez personal. Alejarse de las grandes aspiraciones en la vida que fueron poco realistas podría resultar liberador y llevar, con el tiempo, a una mejor salud psíquica.

Clinical Psychological Science, 10.1177/2167702619829748, 2019

Psiquiatría

¿Anorexia nerviosa por un trastorno metabólico?

El riesgo de que una persona desarrolle una anorexia nerviosa depende, en un 50 por ciento, de los genes. Un estudio internacional ha descubierto ocho *locus* genéticos que apoyan ese supuesto. Según informan los investigadores, los rasgos genéticos correspondientes influyen, entre otros, en el metabolismo.

El equipo dirigido por las psicólogas Hunna Watson y Cynthia Bulik, de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, compararon a 17.000 afectados con más de 55.000 personas sin un trastorno de la conducta alimentaria (grupo de control). En la arquitectura genética de la anorexia encontraron las conexiones esperadas con otras en-

fermedades mentales, como el trastorno obsesivo-compulsivo, la depresión, el trastorno de ansiedad y la esquizofrenia. Además, hallaron variantes genéticas asociadas con las funciones metabólicas, entre ellas, la oxidación lipídica y una tendencia a la actividad física.

La sospecha de que el metabolismo de pacientes con anorexia se halla alterado no es nueva, pero se tenía por una consecuencia del ayuno, explica en un comunicado de prensa Gerome Breen, psiquiatra en el King's College de Londres y coautor de la investigación. «Nuestro estudio demuestra que el metabolismo también puede contribuir al desarrollo del trastorno.» De hecho, ejerce una función casi

tan importante como los factores psíquicos. Además de esos ocho genes, es probable que existan muchos otros que contribuyan a la anorexia. «Los descubrimientos sugieren que la anorexia nerviosa debe entenderse como un trastorno metabólico-psiquiátrico», señalan los investigadores.

El hallazgo podría contribuir a modificar los métodos terapéuticos vigentes. Hasta ahora, la anorexia se ha considerado un trastorno de difícil tratamiento. Al menos una de cada 100 mujeres y uno de cada 300 hombres de Europa desarrollan anorexia en algún momento de su vida.

Nature Genetics, 10.1038/s41588-019-0439-2, 2019

Etología

Las mamás bonobo ayudan a sus hijos para que procreen

En los humanos, algunas madres confiesan a sus hijos la ilusión que les haría ser abuelas; en los bonobos, las progenitoras van un paso más allá y toman la iniciativa: llevan a su vástago cerca de hembras fértiles y, cual guardián, mantienen alejados a los rivales durante los momentos íntimos de la pareja. Y si surgen luchas competitivas, no dudan en ayudar a su descendencia. El equipo de Martin Surbeck, del Instituto Max Planck de Antropología Evolutiva, ha descubierto que con ello las madres bonobo fomentan la transmisión de sus genes.

Para la investigación, los autores compararon las crías de bonobos con las de chimpancés. En ambas especies, la descendencia masculina permanece junto a la madre hasta la edad adulta. Pero existe una diferencia notable entre ellos: mientras que en los bonobos la madre puede convertirse en una líder dominante del grupo, en los chimpancés son los machos los que llevan la batuta. Las progenitoras bonobo se aprovechan de su rango superior para asegurarse de que sus hijos



GETTY IMAGES / JEFF MCCURRY / ISTOCK

tienen acceso a lugares en los que abundan las hembras. Otros machos también acuden allí para aparearse, pero hasta ahora no se sabía si la intervención de las madres favorecía el número de nietos.

Los investigadores analizaron este aspecto en cuatro clanes de bonobos y siete de chimpancés: cuando nacían las crías, calculaban el momento en el que el padre las había engendrado y comprobaban si la madre vivía en el mismo grupo de monos. Constataron que entre los bonobos, la paternidad se daba con mayor frecuencia en los «hijos de mamá», fenómeno que no ocurría en los chimpancés.

Current Biology, 10.1016/j.cub.2019.03.040, 2019

Sueño

Un baño caliente ayuda a dormir mejor

En las templadas noches veraniegas no apetece demasiado darse un baño caliente, sin embargo, podría ayudar a combatir los problemas de sueño. Ducharse o bañarse con agua a unos 40 o 42 grados Celsius una hora y media antes de acostarse reduce, de media, en 10 minutos el tiempo de caer en los brazos de Morfeo.

Por lo general, la temperatura corporal desciende una hora antes del horario habitual de ir a dormir y alcanza su punto más bajo a la mitad del descanso. Un calentamiento pasivo de unos 90 minutos antes de introducirse en la cama estimula esos mecanismos reguladores de la temperatura del cuerpo, explican los científicos dirigidos por Richard Castriotta, de la Universidad de Texas. Los vasos sanguíneos de las manos y los pies se dilatan y la circulación de la sangre se incrementa. En consecuencia, el cuerpo disipa mejor el calor



GETTY IMAGES / OLEGBRESLAVTSEV / ISTOCK

cuando la temperatura corporal es elevada.

Para aprovechar el mecanismo al máximo se requiere una buena programación. Así, acostarse dos horas después de tomar una ducha o un baño caliente ayuda a dormir mejor, pero no a conciliar el sueño con mayor rapidez.

Algunas investigaciones también sugieren que beber agua templada favorece un sueño más profundo. De la misma manera, un

baño de pies templado podría servir de somnífero, siempre y cuando no vayamos a la cama con calcetines gruesos, ya que podrían contrarrestar la pérdida de calor.

Con todo, el equipo advierte que se necesitan más trabajos para determinar con precisión cómo las diferentes formas de baños de agua caliente pueden favorecer el sueño.

Sleep Medicine Reviews, 10.1016/j.smr.2019.04.008, 2019

Alzhéimer

Las placas amiloideas estrechan los vasos cerebrales

Un riego sanguíneo en el encéfalo muy ralentizado es una de las alteraciones tempranas que se pueden detectar en las personas con la enfermedad de Alzheimer. No obstante, hasta ahora no se había esclarecido de qué modo se produce este fenómeno y si se halla relacionado con otras características de la demencia.

Ross Nortley y su equipo del Colegio Universitario de Londres han descubierto que en el cerebro de los afectados se dilatan los pericitos. Se trata de unas células del tejido conjuntivo que envuelven los vasos sanguíneos y oprimen las vénulas cuando engrosan, lo cual impide el riego sanguíneo y, por tanto, también que llegue oxígeno a las células cerebrales. Al parecer, el motivo de que los pericitos se dilaten son las placas amiloide beta que se acumulan en el cerebro de los pacientes.

Para su estudio, los investigadores examinaron muestras de tejido humano y de ratón. Constataron

que no solo existía una correlación accidental entre las placas amiloideas y los vasos estrechados: en presencia de la proteína amiloide beta aumentaba la concentración de las sustancias que se encargan de que los vasos sanguíneos segreguen la cantidad suficiente de hormona peptídica endotelina-1. A su vez, ello activa receptores en los pericitos y provoca que los capilares se estrechen más. En consecuencia, el flujo sanguíneo se reduce a la mitad, comunicaron los científicos.

Quizás, en el futuro este proceso pueda frenarse con medicamentos, especulan los autores. De ese modo, en fases tempranas de la enfermedad se evitaría una posible carencia crónica de neuronas. Futuros estudios deberán demostrar si de esta manera podría impedirse también la neurodegeneración, la cual conlleva consecuencias fatales en los estadios más avanzados del alzhéimer.

Science, 10.1126/science.aav9518, 2019

Psicología

Ser demasiado responsable resulta perjudicial

Los pacientes con un trastorno generalizado de ansiedad están siempre nerviosos: constantemente se preocupan por si pasará algo grave relacionado con la salud, la familia o el trabajo, aunque haya pocas posibilidades de que ello suceda. En este sentido, el problema recuerda a un trastorno obsesivo. Yoshinori Sugiura, de la Universidad de Hiroshima, y Brian Fisak, de la de Florida Central, han investigado en qué medida son similares los mecanismos de ambos trastornos.

Para ello, se centraron en el sentido exagerado de la responsabilidad o de la obligación como posible denominador común. Pidieron a cerca de 540 estudiantes que cumplimentaran varios cuestionarios. Registraban el sentido del deber bajo enunciados como: «Tengo que evitar que los demás se hagan daño», «Debo reflexionar sobre un problema hasta que encuentre la solución adecuada» o «Si presiento algún peligro y no actúo, seré culpable de las consecuencias». Resulta:

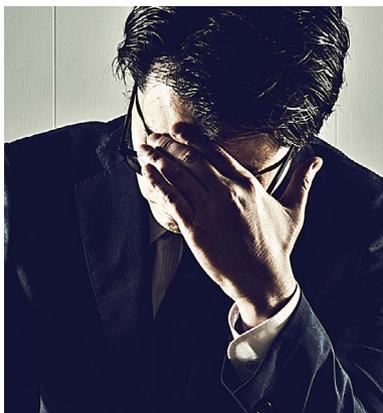
cuanta mayor responsabilidad asumían los participantes, más padecían los síntomas de un trastorno generalizado de ansiedad, sobre todo, una sobrecarga de preocupación. A su vez, mostraban signos más acusados de un trastorno obsesivo.

Por otra parte, los científicos identificaron tres formas del sentido de la responsabilidad: la primera se encuentra relacionada con la necesidad subjetiva de proteger a los demás. En la segunda variante, los afectados consideran prioritario

estrujarse los sesos hasta encontrar una solución a un problema. Y el tercer tipo de responsabilidad abarca, sobre todo, los sentimientos de culpa. En el estudio, la última variante se encontraba más relacionada con el trastorno generalizado de ansiedad, así como con el trastorno obsesivo: quien tendía a culparse por acontecimientos negativos, cavilaba y se preocupaba más. A ello podrían contribuir los sentimientos adversos que acarrea la autoinculpación, indican los autores. Como es sabido, las emociones negativas refuerzan los pensamientos oscuros.

Estudios anteriores han demostrado que los pacientes con un trastorno obsesivo a menudo manifestaban un acusado sentido del deber. Aunque los resultados de esta investigación se compararon con los datos de personas sanas, deberían corroborarse mediante una muestra aleatoria, indican Sugiura y Fisak.

International Journal of Cognitive Therapy, 10.1007/s41811-019-00041-X, 2019



GETTY IMAGES / KUPPA_ROCK / ISTOCK

Tratamientos

Terapia psíquica contra los síntomas de la menopausia

Alrededor de un tercio de las mujeres sufre molestias durante la menopausia: sofocos, nerviosismo, hipersensibilidad e insomnio, entre otras. Aunque los tratamientos hormonales sustitutos pueden ayudar a sobrellevar tales síntomas, sus posibles efectos secundarios producen el rechazo de muchas de las afectadas.

Un equipo dirigido por la psicóloga Sheryl Green, de la Universidad McMaster de Canadá, ha investigado una terapia cognitivo-conductual como alternativa. Enseñaron a un grupo de mujeres que querían recibir tratamiento médico estrategias para lidiar contra los calores repentinos, pero también para combatir las emociones negativas y los trastornos de sueño. La psicoterapia duró 12 sesiones semanales.

En comparación con las pacientes en lista de espera para recibir tratamiento, estas mujeres sufrieron menos sofocos y síntomas depresivos y se sentían más serenas. También refirieron que se habían reducido las molestias que experimentaban durante las relaciones sexuales y que tenían menos problemas para dormir. Estas mejoras se mantuvieron hasta tres meses después de la intervención psíquica.

Seguir una terapia cognitivo-conductual personalizada podría ser tan eficaz como un tratamiento hormonal, aseguran los científicos. Con todo, se requieren más estudios y con un mayor número de participantes para averiguar, por ejemplo, los efectos a largo plazo de esta terapia.

Menopause, 10.1097/GME.0000000000001363, 2019

Conducta social

Los niños también prefieren líderes justos

Quien manda sobre los demás debe asegurarse de que todos reciben un trato justo. Esta expectativa social se encuentra extendida entre los adultos, pero también entre los más pequeños. Para demostrarlo, Maayan Stavans, de la Universidad Bar-Ilan, en Israel, y Renée Baillargeon, de la de Illinois en Urbana-

Champaign, representaron, ante 120 niños de 17 meses de edad, una breve obra de teatro de títeres en la que aparecían tres osos.

Uno de los animales se presentó ante el público como «el líder». A continuación, entregó a los otros dos osos un par de juguetes, que debían repartirse. Pero uno de los títeres se hizo, de manera

descarada, con ambos obsequios. En algunas ocasiones, el líder corregía la injusticia cometida; en otras, ignoraba esa conducta transgresora.

Durante la representación, Stavans y Baillargeon tomaron nota de la mirada de los niños: registraron hacia dónde miraban y durante cuánto tiempo. Cabe recordar que,

Conducta

Las personas suelen sujetar al bebé en su lado izquierdo

Casi dos de cada tres personas sostienen a los bebés preferentemente en su lado izquierdo, según informan investigadores del equipo de Julian Packheiser, de la Universidad del Ruhr en Bochum. Los investigadores analizaron 40 estudios sobre esta cuestión realizados entre 1960 y 2016. Descubrieron que entre un 66 y 72 por ciento de los participantes sujetaban, de manera espontánea, a un bebé con su brazo izquierdo.

Según los datos, este fenómeno se encuentra relacionado tanto con la lateralidad manual como con el sexo de la persona. Se comprobó que el efecto era más notable en diestros y en mujeres que en zurdos y en hombres: casi tres cuartos de los diestros y de las mujeres tendieron a sujetar al bebé en su lado izquierdo.

Anteriormente ya se habían llevado a cabo varios estudios que sugerían una preferencia lateral en quienes llevan un bebé en brazos. Sin embargo, los resultados no siempre habían sido esclarecedores. Tampoco existe una respuesta aclaratoria al porqué los padres y las madres prefieren el lado izquierdo al derecho. De acuerdo con una hipótesis común, la mayoría de las personas son diestras, por lo que prefieren sostener a sus hijos con la izquierda, ya que de esa manera tienen su mano dominante libre para otras actividades. Pero Packheiser y sus compañeros ponen en duda esa suposición, ya que, de la misma forma, los zurdos deberían preferir el lado derecho. Sin embargo, no es el caso. Aunque los progenitores zurdos llevaban a su bebé más raramente en el lado izquierdo en comparación con los diestros, un 61 por ciento se decantaba por el lado izquierdo.

Los autores sospechan que la lateralidad no influye en la preferencia de los padres, como creen muchos in-

vestigadores. En su lugar, apuntan a la manera en que el cerebro procesa las emociones. El principal encargado es el hemisferio derecho, que controla el lado izquierdo del cuerpo. Según los científicos, eso podría explicar por qué las mujeres sostienen a sus retoños en el lado izquierdo más que los hombres: al parecer, existe una conexión emocional especial entre la madre y el recién nacido. En cambio, el hecho de sujetar al bebé les podría resultar incómodo a los hombres. Ello se ha visto en estudios en los que debían sostener muñecas en vez de bebés de verdad.

Asimismo, algunas investigaciones apuntan a que el lado preferido de los varones también podría estar relacionado con experiencias individuales: los hombres poco experimentados sostienen con menor frecuencia al bebé en su lado izquierdo. Como particularidad, los investigadores destacan que los zurdos abundan más entre los hombres que entre las mujeres.

Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 10.1016/j.neubio-rev.2019.06.035, 2019



GETTY IMAGES / HALFPPOINT / ISTOCK

por lo general, los niños pequeños prestan más atención a todo aquello que les sorprende. Ello permite deducir cuáles son las expectativas que tiene un niño ante una situación dada.

En efecto, los jóvenes participantes miraban durante más tiempo cuando el oso que repartía los juguetes se había presentado previamente como líder y no había intervenido para resolver la situación injusta. Sin embargo, cuando se trataba de osos que no habían de-

sempeñado el papel de líder, los pequeños no parecían esperar de ellos que amonestaran el comportamiento abusivo.

Para confirmar sus resultados, las investigadoras efectuaron un segundo experimento ligeramente distinto. Esta vez, uno de los dos osos explicaba que no le interesaban los juguetes y que, por tanto, el otro podía quedarse con ambos. En este caso, los niños se sorprendieron cuando el líder intervino y repartió los regalos.

Según concluyen Stavans y Baillargeon, los niños empiezan a entender las jerarquías sociales y las dinámicas de poder a edades tempranas. Estos resultados concuerdan con los obtenidos en 2018 por Baillargeon junto con colegas italianos. En aquella ocasión, los investigadores concluyeron que, ya antes del segundo cumpleaños, los niños pueden distinguir entre líderes respetables y líderes tiránicos.

PNAS, 10.1073/pnas.1820091116, 2019

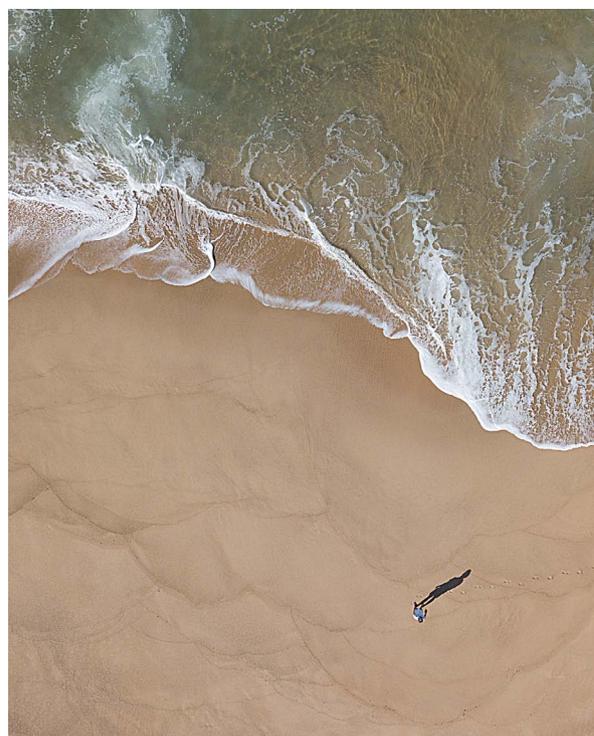
Personalidad

Solos, pero felices

A las personas introvertidas les gusta pasar tiempo consigo mismas, mientras que a las extrovertidas les cuesta no compartir el tiempo con otros congéneres. Esas antiguas ideas sobre dichos tipos de personalidad podrían ser erróneas, sugiere una investigación reciente.

El equipo de psicólogos de Thuy-vy Thi Nguyen, de la Universidad de Rochester, llevó a cabo tres estudios con 554 participantes, a los que se pidió que completaran una especie de diario electrónico durante una semana. En concreto, los voluntarios debían indicar a diario, a través de un cuestionario en línea, los encuentros que habían vivido con otras personas, cuánto tiempo habían tenido para sí mismos y cómo se habían sentido al respecto.

Los datos revelaron que en la valoración del aislamiento social importaba menos el grado de introversión de los probandos que su «tendencia a la autonomía», es decir, su aspiración a vivir fieles a los propios valores e intereses, su inclinación por conocerse mejor y la resistencia a la presión social en general. Los participantes que demostraron más autonomía buscaban aislarse de los demás de manera activa, disfrutaban más de la soledad, consideraban ese tiem-



GETTY IMAGES / BINGOKID / ISTOCK

po valioso y tenían menos pensamientos negativos cuando estaban solos.

Quien depende menos de los otros a menudo puede controlar mejor sus pensamientos y sentimientos, explican los científicos. Al parecer, por esa razón este tipo de participantes experimentaban menos sentimientos desapacibles cuando se hallaban en soledad. Los introvertidos, en cambio, aunque muestran un mayor rechazo a las interacciones sociales que los extrovertidos, ello no significa necesariamente que disfruten más de la soledad. Lo mismo puede aplicarse a los tímidos o inseguros, señala el estudio.

PsyArXiv, 10.31234/osf.io/sjcwg, 2019



BOLETINES A MEDIDA

Elige los boletines según tus preferencias temáticas y recibirás toda la información sobre las revistas, las noticias y los contenidos web que más te interesan.

www.investigacionyciencia.es/boletines