

TEXTO: ANGELA BOTO

ENTREVISTA



Manuel

TRUJILLO

Psiquiatra

Manuel Trujillo salió de Sevilla buscando una vida científica más avanzada que la que había en España en la década de 1970. Se iba a Nueva York para un par años y ya van tres décadas. Es el director de Psiquiatría del Hospital Bellevue de Nueva York y ha sido, y seguirá siéndolo, la puerta de entrada para varias generaciones de psiquiatras españoles. Su puesto le colocó en la primera línea del que se podría considerar uno de los días en los que cambió el mundo, el 11-S.

“LA DEMANDA SOCIAL DE FUNCIONAR MUCHO Y MUY BIEN DE FORMA MECÁNICA Y RECIBIR POCO AFECTO GENERA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD”

¿Qué ha cambiado en usted personalmente haber vivido de cerca el 11-S?

Ha cambiado mucho. Personalmente me ha emocionado mucho y esta experiencia me ha ayudado a ver a la humanidad desde otro punto de vista. El hecho de ver florecer la solidaridad espontánea, profunda y comprometida, no sólo en aquel momento, sino durante meses y años; comprobar cómo la gente se ha dejado el pellejo por ayudar a los demás cuando posiblemente no han sacado nada más que dolores de cabeza, me ha abierto la ventana a un fondo del ser humano en el que existe una enorme solidaridad. Desgraciadamente en las sociedades más modernas, en las que cada uno va a lo suyo, parece que valores como la solidaridad se han perdido, pero no es que se hayan perdido, es que están ocultos. Esta observación me lleva a reflexionar sobre cuáles son las organizaciones óptimas de una sociedad que favorecen la manifestación de ese fondo. Haber vivido ese florecimiento directamente es una lección que ya está dentro de mí. Ahora miro al mundo con esta gotita de experiencia.

¿Y profesionalmente?

Me ha hecho aprender dos cosas muy importantes. Una de ellas es que el trastorno por estrés posttraumático es algo mucho más persistente de lo que se piensa. Pero no sólo hay que tener en cuenta situaciones como los atentados terroristas, sino también la violencia doméstica, el abuso sexual, el maltrato infantil, el *mobbing* [acoso en el trabajo] ... Es una patología muy destructiva para el espíritu del ser humano, y además estas personas son reticentes a buscar ayuda psiquiátrica porque piensan que hay personas que han vivido cosas peores. Si la psiquiatría quiere ser un servicio público tiene que encontrar a estos pacientes, y para ello los profesionales tienen que estar accesibles y no refugiados entre las paredes de los hospitales. Es básico tener centros de salud mental más cercanos a la comunidad, más informales. El 11-S ha renovado mi compromiso con la psiquiatría comunitaria que, debido a la presión asistencial y a los presupuestos, había perdido el énfasis en los últimos años.

Su hospital fue una especie de faro tanto el 11-S como los años que siguieron

El centro de coordinación de emergencias de Nueva York estaba en las torres gemelas, por tanto quedó inutilizado. Fue mi hospital –equivalente al Gregorio Marañón de Madrid, que también jugó un importante papel el 11-M– el que tomó la iniciativa de desarrollar un dispositivo de asistencia a las víctimas, que estaba coordinado

por otro médico español que trabaja en mi departamento, Antonio Abad. Su equipo estableció, durante las primeras semanas, 10.000 contactos con las personas que estaban en el lugar de los atentados, familiares, personal de rescate...y que mostraban signos inequívocos de alto estrés. Formamos parte del dispositivo que atendía a las familias cuando comenzó a prestárseles servicio de todo tipo. Nuestros equipos estaban presentes también en los rituales de conmemoración y un largo etcétera. Ahora estamos atendiendo a la tercera generación, los que han estado en las tareas de desescombro y que empiezan a mostrar síntomas médicos y psiquiátricos graves.

Al lado de la solidaridad que mencionaba también podemos decir que somos un mundo de locos porque la incidencia de enfermedades psiquiátricas está aumentando de forma preocupante y las previsiones no son ni mucho menos esperanzadoras.

Es el cuadro opuesto a la obesidad. El ser humano ha evolucionado desde medios con escasez de calorías en los que costaba mucho conseguirlas. Por tanto, el organismo humano sabe aprovechar cualquier caloría que pasa a 100 km de distancia, pero ahora estamos en la situación opuesta: hay demasiadas calorías y es muy fácil conseguirlas. Los mecanismos del metabolismo están completamente dislocados y esto afecta a la esperanza de vida y a la calidad de la misma. En psiquiatría se ha dado el fenómeno contrario. El ser humano está diseñado para vivir en grupos humanos de escaso número de personas. La evolución genética del ser humano se paró cuando los grupos eran de 100 o 200 personas, a partir de ahí la evolución ha sido exclusivamente social y cultural. El ser humano necesita –y se encuentra mejor– cuando tiene mucho contacto afectivo alrededor, mucha gente que lo conoce. Estamos viviendo un momento en el que la familia es cada vez más reducida y, por tanto, las fuentes de apoyo social, emocional y físico –los abrazos proporcionan mucha oxitocina– son cada vez menores. A ello se añade que las demandas de comportamiento excelente, y en consecuencia la competitividad, son cada vez mayores. Hay que funcionar mucho y muy bien de forma mecánica y recibir poco afecto. Pero ésta es una mala ecuación que genera sobre todo depresión y ansiedad.

Algo llamativo es el gran número de niños que presentan trastornos psiquiátricos.

Es lo mismo. Los problemas de conducta revelan una falta de contención del ambiente, abandono y falta de apoyos emocionales. Cuando el medio no da ni

pautas ni apoyo para conseguir las, los niños tienen que crearse su propia vida y eso es arriesgado porque los parámetros que utilizan para construirse son la pandilla, el ser popular, hacer lo mismo que todos. Lo cual es una fuente de riesgo para conductas que todos hemos experimentado y que si el ambiente contiene no van más lejos. Si me emborrachaba dos veces, mi padre se enteraba porque alguien se lo decía. Si lo hacía una tercera ya se enteraba todo el pueblo. Sin embargo, ahora te metes cuatro kilos de cocaína en tu casa y nadie se entera.

Y la solución parece ser prescribir cada vez más fármacos y cada vez más temprano. La fluoxetina ha sido aprobada en niños de ocho años. ¿No es un poco excesivo?

Tenemos un problema de abundancia y de escasez. En los sistemas sobresaturados, los especialistas leen que tal medicación es buena para tal cosa y los padres la solicitan de modo que se prescribe y así se crea una cadena de despropósitos. Además, se ponen de moda cierto tipo de intervenciones. En los niños rara vez se debe prescribir una medicación sin algún tipo de terapia especializada o de apoyo. Si se les va a dar una medicación hay que seguir al niño muy de cerca.

En los últimos años se ha acusado a la industria farmacéutica de crear enfermedades y precisamente donde más enfermedades nuevas han aparecido ha sido en el área de la psiquiatría. ¿Son verdaderas o se han inventado?

Es verdad que cada era trae su propia enfermedad, y es un proceso en el que todos los elementos sociales se suben al carro. Hoy en día con la publicidad y las herramientas de márketing es un proceso sujeto a errores en las dos direcciones. Existe una clara sobrevaloración de los fármacos. Recuerdo que un profesor me decía: “cuando salga una medicina úsala en los primeros meses porque es cuando lo cura todo”. Después empiezan a aparecer los efectos secundarios y otras cosas. Desgraciadamente gran parte de la estrategia de márketing es vender cosas que no sirven para nada.

“VAMOS A DESCUBRIR CÓMO LA BIOGRAFÍA CREA GENÉTICA Y CÓMO LA GENÉTICA CREA BIOGRAFÍA”

Al lado de la medicalización surgen alternativas no farmacológicas que parecen ser muy eficaces y que, sin embargo, no son muy populares entre los especialistas. Por ejemplo, el EMDR (Eyes Mouvement Desensitization and Reprocessing, Desensibilización) ha dado muy buenos resultados en el trastorno por estrés postraumático. Es una técnica interesante basada en un mecanismo neurobiológico del

Técnica Industrial	Tarifas de publicidad			
<p>Editor: Fundación Técnica Industrial Consejo General de Colegios de Ingenieros Técnicos Industriales de España www.fundacionindustrial.org</p> <p>Fecha de aparición: 1952</p> <p>Tirada: 63.000 ejemplares (controlados por).</p> <p>Difusión: 61.500 ejemplares (distribución directa por suscripción a colegiados a nivel nacional), 1.500 (suscripciones, promoción y publicidad).</p> <p>Periodicidad: bimestral (seis números al año).</p> <p>Próximos números: 267 Febrero 07, 268 Abril 07, 269 Junio 07, 270 Agosto 07, 271 Octubre 07, 272 Diciembre 07.</p>	<p>Interior de portada 3.000 €</p>	<p>Interior contraportada 3.000 €</p>	<p>Contraportada 3.600 €</p>	<p>Página interior color 2.200 €</p>
	<p>1/2 página vertical color 1.500 €</p>	<p>1/2 página horizontal color 1.500 €</p>	<p>1/4 página color 600 €</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Por emplazamiento preferencial: recargo del 15%. La confección del material corre a cargo del anunciante. El material se entregará en soporte digital. (en formato pdf cerrado o tif) en un CD con prueba de color en papel. Precios sin IVA. Se admiten publicirreportajes y encartes (precios a determinar según características). 			

organismo para lidiar con el estrés. Se trata de mejorar la reestructuración de las memorias traumáticas y se consigue haciendo a la persona mover los ojos (estimulación cerebral bilateral) mientras que le habla de sus experiencias. Se dice que el estrés postraumático es una enfermedad de la memoria porque los recuerdos traumáticos vuelven una y otra vez y este método facilita que se archiven esas memorias de una manera menos traumática. Hay estudios que demuestran eficacia.

Sin embargo, se usa poco. Sí. Es increíble, pero hay cierta reticencia porque parece algo tan simple que hay reservas por si después no es válido.

Uno de sus deseos es unir neurociencia y psiquiatría. ¿Qué le interesa de esa unión? Se ha descubierto que hay dos mecanismos para la creación de productos mentales (ideas, sentimientos). Uno es a través de la genética. El gen crea proteínas, las proteínas crean una estructura que es el cerebro y el cerebro crea productos mentales. Pero se ha demostrado que la experiencia, las vivencias, también crean estructura cerebral y lo hacen a través del mismo mecanismo, sintetizando proteínas. Las proteínas se producen tanto por la expresión directa de la actividad genética como por el aprendizaje, y en ambos casos se crea estructura cerebral. Hay un camino de unificación que nos va a permitir descubrir cómo la biografía crea genética y cómo la genética crea biografía.

“EL SER HUMANO ESTÁ DISEÑADO PARA VIVIR EN PEQUEÑOS GRUPOS HUMANOS. LA EVOLUCIÓN GENÉTICA SE PARÓ CUANDO LOS GRUPOS ERAN DE 100-200 PERSONAS, A PARTIR DE AHÍ LA EVOLUCIÓN HA SIDO SÓLO SOCIAL Y CULTURAL”

¿Podríamos llegar a dominar tanto estos mecanismos como para poder modificar fácilmente la carga genética mediante experiencias precisas? Sí, se podrá modificar la expresión de los genes con el comportamiento. Y la mayor parte de la actividad biológica de los genes depende de su expresión. Es decir, que la aparición de un rasgo depende de que el gen se exprese o no.

Una cuestión que interesa bastante a la neurociencia y que, sin embargo, la psiquiatría parece huir es la conciencia. Es verdad que es un concepto complejo, pero estoy seguro que tendrá una aplicación clínica. Cuando conozcamos los procesos biológicos de la conciencia, se podrá determinar por ejemplo qué experiencias son necesarias para la autoestima. Ahora cada maestrillo tiene su librito, pero no está basado en hallazgos científicos. La autoestima es algo muy complejo, con importantes implicaciones en numerosos trastornos. Tiene muchos aspectos y sabemos muy poco de cómo se forman y se deforman. Creo que se harán hallazgos importantes.

MUY PERSONAL



¿Qué locura le hubiera gustado hacer y no ha hecho? (Risas.) Hay muchas locuras que me hubiera gustado hacer. Yo hago pocas locuras. No es que sea aburrido, soy alguien a quien le gusta mucho la diversión. Me gustan las fiestas, salir por ahí de juerga y la relación con los demás. Me hubiera gustado tomarme un año completamente desestructurado, sin tener ningún proyecto. Viajar y buscarme la vida.

Y ¿cómo se buscaría la vida?

Posiblemente de periodista. Es una asignatura pendiente. Recuperar esa mirada que tiene el periodista joven en la que todo es nuevo y todo hay que comérselo, abarcarlo de una manera muy intensa.

¿La locura más grande que ha hecho?

Nada que pase al Guinness ni en la página 1.000.

¿Su receta particular para conservar la cordura?

Nadie me debía haber nacido y haber vivido en un país maravilloso como España y después EE UU. Eso fue un regalo de la vida, así que yo me lo tomo con humildad y trato de no crear expectativas grandiosas y vivir la vida pegado a lo básico: estar sano, tener una curiosidad afectuosa respecto al mundo. No me gustan los fundamentalismos sean del tipo que sean. La gente que quiere construir cosas para el infinito.

¿A usted qué le deprime?

El dolor insensato. Me dolió muchísimo el incidente de la escuela amish [en Pennsylvania, EE UU, un individuo asesinó a varias jóvenes]. Se puede pensar en algo más insensato que un tipo que mata a 10 jovencitas tiernas y bellas. Ese aspecto del ser humano me deprime mucho. La capacidad destructiva banal, el ser diabólico que decía Hanna Arendt. La facilidad con la que la gente destruye a los demás.

¿Y qué hace cuando se deprime?

Esperar un ratito. Dejar pasar el tiempo y recordarme que las personas a las que quiero están ahí y que tengo trabajo que hacer.

¿Qué añadiría a la mente del ser humano y qué le quitaría?

Yo creo que el ser humano ha evolucionado muy sensible a las demandas exteriores. Se deja arrastrar dócilmente por los dogmas, así que le rebajaría el dogma un 50% y le añadiría conciencia de sí mismo, cultivar un espacio interior desde el que vivir en vez de hacerlo identificándose con dogmatismos.

¿Podría definirse en dos palabras?

Curioso y alegre.