



Algunas personas mejoran su concentración al sacar la lengua.

Es una forma de comunicación y un acto reflejo que sirve para concentrarse en una tarea en específico.

CLAUDIA FARAH

“Cuando estoy muy concentrada saco la lengua. Tengo una foto de pre- kínder, de esas típicas de primer día de colegio donde estoy con unos cubos sacando la lengua para armar la torre. Me veo muy ridícula, pero acentúa mi concentración, en especial cuando me estaciono”, cuenta Carola Venegas (51).

Esto sucede cuando se produce un “desbordamiento motor”, definido como el movimiento conjunto de partes del cuerpo que no son específicamente necesarias para completar una tarea de manera eficiente. En este caso, sacar la lengua ayuda a Carola Venegas a estacionarse mejor. Si bien es más común en niños, muchos adultos mantienen esta conducta inconsciente, especialmente en actividades motoras que involucran las manos.

Paulo Salinas, neurólogo de la Clínica Quilín de la Universidad de Chile, aclara que se debe considerar que cada persona tiene un mapa motor en la corteza cerebral que ubica todas las partes del cuerpo. “Cuando estás haciendo una actividad, se activan ciertas columnas de neuronas en ese sector de la corteza cerebral y se inactivan las que están alrededor, generando movimientos involuntarios. Eso permite una coordinación para poder seleccionar bien los movimientos y eso aporta en la fineza”, explica.

Esto sucede porque la región del cerebro dedicada al lenguaje, ubicada en el lóbulo frontal inferior, se superpone en gran medida con las redes neuronales dedicadas a la destreza y el uso de herramientas.

Partes similares del cerebro

El estudio “El lenguaje como herramienta: la habilidad motora en el uso de una herramienta predice las habilidades lingüísticas individuales” (<https://bit.ly/4d3gYGg>) publicado en la revista “Fronteras en Psicología”, demostró que usar he-



Es un acto involuntario ligado al lenguaje

Si usted es bueno para sacar la lengua y no sabe por qué, la ciencia tiene una explicación

» “No es un acto consciente que yo pueda evitar. No debe reprimir ese tipo de conducta”

Wilhelm Uslar, neurólogo

rramientas (movimiento de brazos, manos o sacar la lengua, por ejemplo) y hablar usan partes similares del cerebro. Sugiriendo por primera vez que ambas actividades podrían estar conectadas de una manera especial.

Wilhelm Uslar Nawrath, neurólogo especialista en trastornos del movimiento de Clínica Andes Salud Chillán, detalla que ambas se inician predominantemente en las zonas motoras del lado izquierdo del cerebro. “Una relación con la cercana relación anatómica y funcional que hay entre las áreas motoras de las manos y de la boca, y la lengua, lo cual a su vez también tiene una relación con la cercanía funcional que hay entre el uso de las manos y el uso de la boca, sobre todo en relación al lenguaje”, añade.

Maduración cerebral

Salinas sostiene que es mucho más común en niños porque están en proceso de desarrollo de los mecanismos de inhibición motora, el cual comienza cerca de los cuatro años con una proliferación de sinapsis neuronales que se mantiene

hasta los diez años. De ahí disminuye para volver a aumentar durante la adolescencia.

“Pasados los 17 o 18 años, comienza una poda de todas esas conexiones que conducen a la maduración cerebral que termina a los 25 años. Para entonces el adulto no debería tener ese tipo de movimientos o actos. Si se mantiene, podría tratarse de personas que tienen una citoarquitectura distinta como, por ejemplo, personas de neuro divergencia”, comenta.

Inevitable

Salinas enfatiza que esto es algo totalmente involuntario, por lo tanto, inevitable. “No es un acto consciente que yo pueda evitar. No debe reprimir ese tipo de conducta, porque más que nada el problema es la

vergüenza que se les genera, una que transmitimos los adultos por nuestras concepciones de lo que es normal”, dice.

Desde primates

Uslar menciona una explicación evolutiva del desarrollo de las capacidades de comunicación en los humanos y los primates en general, que se inicia con el uso de las manos como herramientas comunicacionales, derivando después al uso del lenguaje.

“Tanto la actividad motora fina de las manos como la relación o la activación del habla son actividades motoras finas”, sostiene.

El estudio apoya esta teoría

“Los resultados sugieren que el uso de herramientas puede haber

servido como una preadaptación para el surgimiento de funciones motoras y cognitivas asociadas con la comunicación. Compatiblemente, hallazgos arqueológicos estimaron que los primeros homínidos comenzaron a usar herramientas extensivamente hace aproximadamente 2,5 millones de años, antes de la aparición del lenguaje”.

No pasa nada

Al fijar la atención en una cosa, se ocupan más algunas áreas cerebrales y otras quedan sin control. “Si lo hago, no pasa nada, así soy. Puede estar dentro de la constelación de síntomas de una persona que sea neurodivergente (que pueda ser autista o tener dislexia, por ejemplo), entonces, ahí el tema es cómo abordó mi neuro divergencia, pero el hecho en sí no tiene ninguna relevancia”, advierte Salinas.

Uslar coincide que la persistencia de sacar la lengua “no tiene relación con ningún tipo de problema o de riesgo de ninguna enfermedad”, expone.