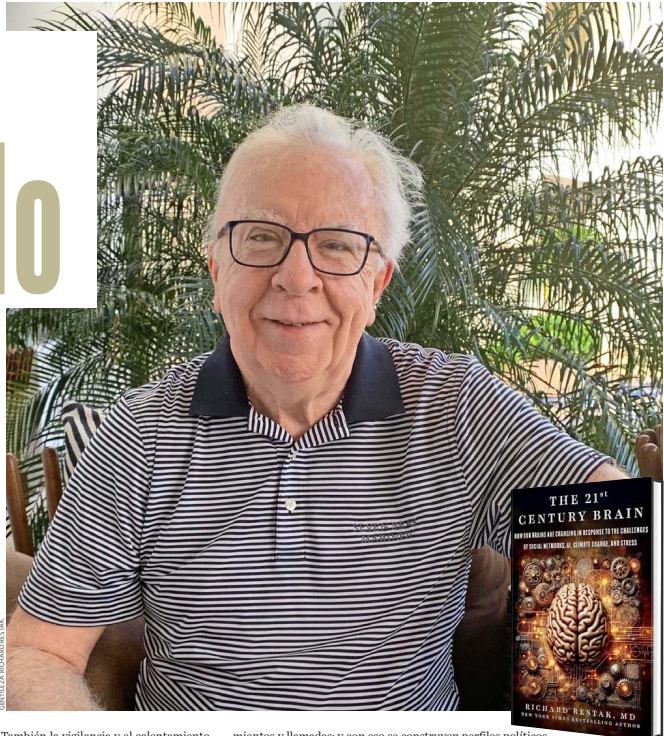




RICHARD RESTAK, NEUROPSIQUIATRA:

Entendiendo el cerebro amenazado

A los 84 años, además de atender a sus pacientes en su consulta en Washington DC, es un prolífico autor *best seller* y una voz experta en memoria. En su recién publicado libro, *El cerebro del siglo XXI*, explica cómo la IA, la vigilancia y el cambio climático hoy están transformando el cerebro. “Estamos viendo más instancias de gente fuera de control. Tiroteos masivos, conducta violenta. Una crisis mental significa que el cerebro ya no está funcionando correctamente”. **POB MURIEL ALARCÓN**



GENTILEZA RICHARD RESTAK

“Es como la vieja historia de la rana en el agua: si aumentas lentamente la temperatura, la rana no se da cuenta de que se está calentando hasta que ya es demasiado tarde”, dice el neuropsiquiatra norteamericano Richard Restak por videollamada desde su consulta en Washington DC.

Con esa metáfora, popularizada para explicar cómo los procesos graduales se normalizan hasta volverse críticos, Restak resume su percepción del escenario en el que se encuentra el cerebro contemporáneo. “La temperatura está subiendo, literalmente, con el calentamiento global, y figurativamente, con otras presiones. Estas fuerzas son amenazadoras, y debemos pensar cómo abordarlas en lugar de permitir que nos abrumen. Si no lo hacemos, podemos fácilmente deprimirnos o quedar paralizados”, agrega Restak.

Autor de 25 libros sobre el cerebro —tres de ellos *best seller* de The New York Times—, es considerado un referente en memoria. Fue presidente de la Asociación Estadounidense de Neuropsiquiatría y ha sido conferencista en lugares como la NASA, el Capitolio y el Pentágono.

De esas otras presiones que reconfiguran el cerebro habla en su recién publicado libro *El cerebro del siglo XXI: cómo están modificándose nuestros cerebros frente a los desafíos de las redes sociales, la inteligencia artificial, el cambio climático y el estrés*. Su hipótesis es que en los últimos veinticinco años han aparecido influencias inéditas, como las que señala en el título de su obra, que están afectando la función cerebral.

Si bien la introducción de la tecnología se remonta a más de cien años, explica, la tecnología particular que tenemos hoy es mucho más intrusiva. “Se mete en nuestra cabeza”, dice. “Solo fíjate en la forma en que la gente levanta el teléfono constantemente”, agrega. “Acorta el rango de atención. Promueve el saltar de una cosa a otra. Como resultado, olvidas cosas con más facilidad. Entrás a una habitación y olvidas por qué fuiste. Eso siempre pasó, pero ahora ocurre con más frecuencia por la avalancha constante de *inputs*”.

Restak sitúa el origen del problema en un giro cultural: “Durante la segunda mitad del siglo XX, las imágenes desplazaron a las palabras como lenguaje común”. La televisión y la publicidad consolidaron la idea de que ver era creer. Con los teléfonos inteligentes y las redes sociales, esa lógica se volvió permanente. Pero la IA, con su capacidad de fabricar escenas, invierte ese principio. “Nos vemos forzados a ajustarnos a un mundo donde lo que vemos no siempre es lo que realmente está ocurriendo”, dice.

—¿Qué recomienda hacer en este escenario?

—El propósito del libro no es decir: “Aquí hay cinco cosas que puedes hacer y todo quedará arreglado”. Si tuviera la solución, habría ganado el Premio Nobel. Tenemos que trabajarlas juntos. Todos somos parte de la comunidad, y nos vemos afectados.

Por mientras, Restak sugiere partir por algo básico: animar a las personas a cuestionar sus supuestos. ¿Por qué algo está diseñado de esta manera? “Podemos abordar la desinformación e intentar detener su propagación. Cuestionar la vigilancia: ¿por qué el gobierno monitorea a más y más gente? Si alguien exige información personal innecesaria, simplemente puedo decir: “No, no quiero proporcionar eso”.

La clave, insiste, está en entender que una suma de presiones bombardea nuestra cabeza: “No fue hasta que empecé el libro que me di cuenta de cuán aditivos son estos factores. Se acumulan, interactúan y juntos alteran cómo funciona el cerebro”.



Hijo de un obstetra y una enfermera, Restak creció en Pensilvania. Desde temprano se sintió atraído hacia la lectura y la escritura. La fascinación por la mente surgió en sus años universitarios en Washington DC, cuando se trasladó a estudiar medicina a Georgetown. “Me convertí en psiquiatra, pero la psiquiatría en ese momento no era muy médica. Ni siquiera necesitabas ser médico para hacer lo que yo hacía; principalmente, hablar con la gente sobre sus problemas”. Luego vino el salto a la neurología. “Ahí encontré el problema opuesto. Los pacientes eran tratados casi como máquinas”. De esa tensión surgió su especialidad híbrida: “Combiné los dos campos en la neuropsiquiatría, y he estado dedicado a eso desde entonces”.

Las observaciones que introduce habitualmente en sus libros provienen tanto de la consulta, ubicada a poca distancia de la Casa Blanca, como de la vida en Washington. Observa con preocupación una sensación de fragilidad social creciente. “Es bastante alarmante”, asegura. “La gente está cometiendo errores graves, acusando falsamente a otros y delirando”.

—¿Qué es lo que está transformando más profundamente la mente hoy?

—Hay tanta desinformación... tanto circulando que simple-

mente no es verdad. También la vigilancia y el calentamiento global lo están haciendo.

En Estados Unidos, ejemplifica, la gente enciende la televisión y se enfrenta a versiones contradictorias de los mismos hechos: “No saben qué creer y qué no”. Para Restak, esa incertidumbre es nociva. “El cerebro necesita información del mismo modo que los pulmones necesitan aire limpio. Si el aire está contaminado, los pulmones se dañan. Si el cerebro queda expuesto a información falsa, no puede razonar adecuadamente”, dice. “No puedes usar información falsa como base para conclusiones, y la toma de decisiones se vuelve mucho más difícil”. La irrupción de la IA vuelve esa contaminación más sofisticada. “Es fundamentalmente diferente, porque ahora todo puede alterarse. Puedes grabar unas pocas frases de alguien, enviarlas a una plataforma y tener esa voz manipulada para defender algo completamente distinto... Esto nunca había existido”, dice.

El calentamiento global, agrega Restak, introduce presión física directa. “Afecta el aprendizaje, la concentración y el foco. En el colegio, ¿preferías rendir una prueba en una sala fresca, con aire acondicionado, o en un calor extremo? El calor afecta la cognición”. Restak vincula ese impacto con el aumento del estrés social y con formas de desregulación que se ven en el comportamiento: “Estamos viendo más instancias de gente fuera de control. Tiroteos masivos, conducta violenta. Los efectos del calentamiento global y todos estos cambios rápidos están contribuyendo a crisis mentales. Una crisis mental significa que el cerebro ya no está funcionando correctamente”.

En este contexto, continúa, el aire tóxico asociado a fenómenos ambientales intensificados por la crisis climática, como el humo de incendios forestales, también afecta la salud cerebral. “Sabemos que los contaminantes tóxicos del aire aceleran la demencia y el alzhéimer y vuelven estas condiciones mucho más severas de lo que serían de otro modo”. Pero, además, cuando convergen con “el daño político, psicológico y social, derivado de presiones como la desinformación, interactúan”, asegura. “Un cerebro físicamente estresado, se vuelve menos capaz de manejar el estrés psicológico, político y social”.

Luego, indica, la vigilancia, es decir, el monitoreo constante a través de cámaras y datos digitales, “contribuye no solo a la ansiedad común, sino a la ansiedad global. La gente teme: detecciones de bombas o que la civilización llegue a su fin”. En su experiencia, ese clima se expresa en escenas extremas. “Ayer vi a un hombre corriendo por Washington, gritando: ‘Todos vamos a morir, todos vamos a morir’”. Cuando el cerebro entra en esa espiral, dice, el comportamiento se vuelve sintomático.

—Se argumenta que la vigilancia existe por razones de seguridad. En ciertos casos, resuelve delitos.

—Esa es siempre la justificación: que la vigilancia es buena, porque atrapa a criminales. Pero la mayoría de nosotros no somos criminales. Los sistemas de vigilancia podrían diseñarse para identificar a criminales conocidos, personas que ya han sido arrestadas, cumplieron condena, y cuya identidad está establecida, sin rastrear a los demás. El reconocimiento facial podría marcar a un infractor conocido caminando por la calle, y eso sería aceptable. Pero ¿por qué el resto debería estar siendo monitoreado constantemente?

—¿Qué sugiere?

—Estos sistemas deberían tener una vida corta. Las grabaciones no deberían guardarse por más de un par de horas. Si el reconocimiento facial identifica a un criminal, entonces se puede actuar. Pero si no hay un criminal en la calle, como ocurre la mayoría del tiempo, no hay necesidad de guardar esas grabaciones. No quieres que la gente sienta que está bajo observación constante. Esa no es una sensación saludable.

Restak ha visto el costo psicológico. En un taxi, notó que el conductor evitaba la ruta más eficiente para llegar a su oficina. El chófer explicaba que esquivaba cámaras de velocidad. Restak respondió que no iba acelerando y que él mismo no quería que acelerara. La respuesta del conductor fue otra: “No solo fotografían a los que van rápido. Fotografían a todos los que pasan por esa zona”. Para Restak, el caso reveló “una sensación insana de que estar siendo observado en todas partes, incluso cuando conduces con cuidado y responsabilidad”.

—Es la sensación de perder la privacidad. Probablemente, para algunas personas no sea un problema, pero para otras sí.

—Para algunas personas puede contribuir a la paranoia. Esto comenzó a hacerse ya evidente en los 2000, indica, con la llamada ‘personalización’ de internet, cuando las plataformas comenzaron a adaptar contenidos, anuncios y resultados de búsqueda en función del comportamiento individual de cada usuario, registrando clics, ubicaciones, historial de navegación e interacciones en redes sociales. Los sistemas, agrega, se volvieron cada vez más intrusivos al extraer información de las personas, a veces más de lo que pretendían entregar. “Hoy esa información se compra y se vende; permite rastrear despla-

mientos y llamadas; y con eso se construyen perfiles políticos. De pronto recibes llamadas de un candidato político y te preguntas por qué. Puede ser porque tus datos te asociaron con una cierta manifestación o partido”, agrega. “Si lees 1984, Orwell fue notablemente premonitorio. Anticipó mucho de lo que está ocurriendo”.

La avalancha, subraya, también golpea la introspección. “Todo esto interfiere con el pensamiento. La capacidad de ser introspectivo, pensar cosas, reflexionar sobre consecuencias, es exclusivamente humana. Y esa capacidad está amenazada por la estimulación constante del internet, los anunciantes y personas interesadas principalmente en hacer dinero. No están preocupados por el bienestar cognitivo”.

—¿Cómo podemos cuidar el cerebro contemporáneo?

—Primero, reduzca la exposición a plásticos y toxinas ambientales. Segundo, protéjase físicamente, especialmente del calor. En verano, permanezca en ambientes con aire acondicionado y mantenga el aire lo más limpio posible. Tercero, filtre su información. Elija fuentes en las que confía. Y no expanda la vigilancia. No necesitamos más monitoreo del necesario.



Si bien en su investigación Restak indica que muchas de las amenazas provienen del mundo digital, tampoco propone aislarse de ellas. “No sugiero que nos retiremos de la sociedad”. Tampoco vivir en la desconfianza permanente, pero sí distinguir contextos. “Uno de los problemas es que el uso intensivo de redes sociales reduce nuestra capacidad de evaluar a las personas cara a cara. Y también reduce la capacidad de expresarse y de comprender al otro. Cada vez más personas quieren estar en redes sociales, pero no quieren hablar por teléfono. No quieren reunirse. Es un desarrollo extraño”.

En Washington, Restak comparte su vida con su mujer, enfermera, con quien tiene tres hijas. A ella le atribuye el mérito de su agenda marcada por vínculos y encuentros. “El compromiso social es importante. Mantenerse conectado en persona importa”.

—Es evidente que su cerebro es extraordinario y muy saludable. ¿Cómo lo ha protegido usted para llegar así a su edad?

—He tratado de crear para mí un entorno saludable en lo social, lo geográfico y lo biológico. Mi esposa ha sido enormemente útil y lo sigue siendo. Su apoyo me permite concentrar mi energía en lugar de dispersarla. Esa concentración es muy importante.

—¿Qué lo ha ayudado a usted a envejecer tan bien?

—Dedico mucho tiempo a la escritura. A la lectura. Leo más de dos libros por semana. Intento involucrarme en conversaciones con personas desafiantes, inteligentes. La genética puede influir. Mi madre vivió hasta los 95 años, leía libros y se mantuvo mentalmente activa. Pero el estilo de vida también importa. Pero no se trata solo de organizar mis propias decisiones; somos parte de una matriz biológica. Continuaré escribiendo, leyendo, pensando. Pero también reconozco los límites. A medida que uno envejece, ciertas capacidades cambian. Por ejemplo, el sentido del olfato suele disminuir al llegar a los ochenta años. Es natural.

—¿Qué significa para usted envejecer?

—La longevidad es un concepto interesante. ¿Realmente querría vivir indefinidamente si todos sus amigos y seres queridos ya no están? Algunas personas podrían. Cuando ya habían fallecido muchos de los amigos de mi madre, le pregunté: “¿Cómo lo manejaste?”. Ella dijo: “Hice nuevos amigos”. Y eso es importante. Es muy bueno pasar tiempo con personas más jóvenes que uno. Ayuda a mantenerse mentalmente joven. Permite seguir siendo curioso sobre lo que ocurre en el mundo.

—¿Qué ajustes en su vida diaria ha hecho basados en su propio conocimiento?

—Hice una lista de resoluciones personales. Una de ellas es buscar ejemplos admirables de escritura y llevar un cuaderno de registro. Pongo énfasis en leer ensayos y practicar ejercicios de memoria. Estoy convencido de que hacerlos, además de aprender palabras nuevas, ayuda a preservar la función cerebral.

—Si tuviera que resumir en una idea central lo que las personas deberían entender sobre su cerebro en este siglo, ¿cuál sería?

—El cerebro ahora enfrenta grandes desafíos que antes no tenía. Es realmente una cuestión de supervivencia aprender sobre ello y ser conscientes. Ser consciente de algo es el primer paso hacia la supervivencia. Si no se es consciente de algo, no se puede responder a ella. S

“La longevidad es un concepto interesante. ¿Realmente querría vivir indefinidamente si todos sus amigos y seres queridos ya no están?”, se pregunta Restak.

“Uno de los problemas es que el uso intensivo de redes sociales reduce nuestra capacidad de evaluar a las personas cara a cara”.