14/02/2016

Morir de amor

TXT JULIETA HABIF IMG AGUSTINA PACI

¿Puede un elefante morirse de amor? ¿Qué es el síndrome del corazón roto?

Todos cambiamos dolor por libertad, Natalia.

-¿Y?

-Y no. No se animó.

-UH.

-Sí.

-Los elefantes pueden morir de amor, ¿sabías?

-Entonces con esta piba vengo flasheando elefante hace rato.

Tuve esta conversación hace pocos meses con un amigo desanimado por haberse dado el dedo chiquito contra un mueble. Si por dedo chiquito entendemos, claro,

a su corazón y por mueble a Delfina, que al final dijo que no.

El caso es que hace un tiempo me habían comentado que a **algunos animales**, si se los separaba de un ser querido (y 'querido' acá va en sentido amplio), **podían sentir tanto dolor emocional que terminarían muriendo**. Acá quiero hacer un parate y reflexionar sobre dos cosas: por qué decimos 'hacer un parate' en vez de 'parar', y la necesidad de chequear las fuentes. 'Me habían comentado' es más 'vi pasar un portal mediopelo compartido por la tía' que otra cosa. Por eso escribo esto. Para que la tía mejore la calidad de su muro.

Voy a terminar esta nota habiendo escrito casi mil ochocientas palabras sobre cómo duele cuando duele *así y*; para eso, como si hubiera un mapa, un manual o siquiera una receta para navegar el sufrimiento, es necesario incluir esta noción de '**dolor emocional**' porque, lógico, difiere del dolor físico. **No le pasa lo mismo al cuerpo, al cerebro, si te tajeás el pulgar cortando cebolla que si abrís Instagram y la abraza otro pibe**.

¿O sí?

Eso del **corazón roto** es algo menos metafórico cuando empezamos a leer sobre las **implicancias físicas que tiene este tipo de dolor**. Tanto el cortecito como la foto que ya acumula 103 likes pegan directo en la corteza cingulada anterior, una región del cerebro que se encarga de -entre otras cosas- varias funciones cognitivas, como de participar en la construcción de algo tan complejo como las emociones.

Pasa que uno se soluciona con una curita y al otro no hay balada noventosa que lo haga cicatrizar.

El cerebro, decía, interpreta este dolor físico de forma increíblemente parecida a como lo hace ante la pérdida de una relación social. Y **duele porque**, por más diferente e incomprendido que quieras sentirte, **somos** seres sociales. Desde el punto de vista de la evolución, **todo aquello que incremente nuestra probabilidad de sobrevivir como especie tiende a persistir**. Y las relaciones son parte importante de sobrevivir. De todas formas, 'te necesito para sobrevivir' es un poco mucho y no creo que hiciera a Delfina reconsiderar. Aunque a veces, por más idiota que sea, escribir y borrar y escribir y borrar en su ventanita es un mal necesario. A veces, #Retener.

Alexander Lyon, un cardiólogo inglés, viene mirando de cerca el llamado **'Síndrome del Corazón Roto'** (sí, posta, es traducción literal). Como muchos de los que hemos sufrido un desamor, se pregunta cómo afecta esto nuestra salud y si puede uno efectivamente morir de.

Lyon parte de que **hay personas que mueren de manera repentina días o semanas después de la pérdida de un ser querido**. Según dice, hay fallas en el corazón que pueden ser producto de una **avalancha de miedo o dolor galopante**. De ese dolor literal, esa puntada efervescente que hace que queramos arrancarnos un pedacito de pecho y bancarnos el sangrado antes que seguir soportando eso. Ojo, esta trompada de sensaciones al corazón también puede ser causada por extrema felicidad, como ganar la lotería, una sorpresa grata o un video de perritos.

Ese shock a nuestro pobre músculo romántico es **una liberación masiva de adrenalina que puede ocasionar que la mitad inferior de la cámara, responsable de bombear, se "aturda" y en consecuencia se paralice. La parte superior entonces tiene que trabajar el doble para compensa**r. Y todos los que estuvimos alguna vez en pareja sabemos que uno puede poner todo de sí, pero si el otro no coopera, la cosa no funciona.

Esto quiere decir que, como con toda mala noticia, hay estrés, y **el estrés es glándulas suprarrenales liberando mucha adrenalina**. Esta molécula aumenta la frecuencia y la intensidad a la que late el corazón, pero también aumenta la velocidad a la que se comunican las células del corazón responsables de coordinar los latidos. Cuando tenés un corazón joven y que se termina todo el plato de verduras, regio, pero si el electrocardiograma dio maso y no está preparado para ese flashmob glandular, da pasito a la izquierda en vez de a la derecha y lleva a la bomba de sangre a tener una actividad descoordinada que lo vuelve ineficiente para impulsar la sangre a los órganos vitales (corazón, cerebro y riñón). Y ya saben el resto.

Todo está hecho un lío puertas adentro y en eso empezamos a sentir dolor de pecho, quizás hasta falta de aire. Es por esto mismo que los pacientes e incluso algunos profesionales pueden tomar estos síntomas y cuadros como **infarto o**

paro; se sentencia enfermedad coronaria y chau Picho. O Gonzalo. O Valeria. O Martina. O Juana. A riesgo de alimentar un estereotipo, hay que señalar que **los estudios indican que se presenta más en mujeres** (en particular menopáusicas) **que en hombres**, quienes apenas llegan al 10% de las víctimas.

Y como los malos hábitos difícilmente mueren, abre el chat y escribe algo así como "Por vos soy parte del 10%". Y borra. Claro que borra.

El tema es que **el hombre tiene menos resistencia para con esta circunstancia**, poca paciencia emocional digamos, y cae redondo ahí mismo. La mujer en cambio se banca sufrir camino al hospital, sufrir en el hospital, sufrir mientras la atienden y seguir sufriendo cuando le dan el alta. Dicen los que saben que **esto se relaciona con que nuestro cuerpo** -el de las mujeres- **y cerebro están preparados para atajar picos altísimos de estrés con el embarazo y el parto**. Y menos mal, frente a las estrías, los cambios de humor, la silueta amorfa y cuatro extraños mirándote y gritando que pujes; una buena. De cualquier modo, todavía hay mucho terreno por explorar y la tasa de mortalidad real se irá haciendo más clara a medida que vayamos ganando experiencia en el tema. **Por hoy, así con diagnóstico exacto de 'murió de síndrome de corazón roto', no se registran casos.** PERO.

A la lista de interesados en validar o desmentir a Manuel Wirtz se suma Scott Sharkey, cardiólogo investigador del Minneapolis Heart Institute Foundation que cuenta que el primer caso reconocido data de 1990 en Japón, y se le llamó **Cardiomiopatía Takotsubo.** Para 1998 los yankis ya lo habían adoptado en tierra/carne propia y a partir de ahí, por supuesto, el interés por éste creció a lo pavote. En el 2000 se registraron 2 publicaciones, y en 2010 más de 300. Aún así, la lectura de este problema **sigue resultando un desafío para el mundo de la ciencia y la medicina**; por lo cual **se suelen pedir estudios de las arterias coronarias y el ventrículo izquierdo del corazón**; para así descartar obstrucciones o fallas desde ese lado.

Los duelos, los miedos, la ira, los conflictos en relaciones y los quilombos de plata son los principales disparadores de Takotsubo, aunque la raíz de esta condición sigue siendo una incógnita. A menos que el problema sea desafortunadamente

específico, como enviudar o perder el trabajo (salvando, claro, la infinita distancia entre estos dos ejemplos), se complica identificar la causa de esa implosión de estrés; pero qué poético sería anotar 'Delfina' en esa parte del formulario.

Ahora bien, volvamos a los elefantes, que siguen en la habitación y todavía no aclaré si le dije cualquier cosa a mi amigo o efectivamente venimos flasheando elefante corte tras corte. Acá estamos frente a **otro tipo de relación, otro tipo de amor y, claro, otro tipo de sufrimiento.** Es probable que esta segunda parte los haga lagrimear un poquito. Yo lloré a mares pero no soy parámetro.

Estos gigantes divinos son famosos por su memoria. Viven en manadas, muestran comportamientos solidarios y particular protección a los bajitos. Las madres son capaces de dar la vida por ellos. Es uno de los vínculos madre-hijo más fuertes que se conoce. No está comprobado, pero se presume que tienen noción de la muerte porque, llegados sus últimos días de agonía, se suelen alejar para morir en soledad. Pero esto no quiere decir que el resto no se dé cuenta. '**Entienden' y sufren las pérdidas** como vos y como yo. Son vulnerables a la entropía y lo saben. Soy consciente de que es un video que compartiría la tía cuyo contenido estamos intentando depurar, pero ¡no podrás creer lo que pasa con este elefantito bebé! Si no te dan ganas de abrazarte a su pata y decirle que va a estar todo bien, pasame tu dirección que te mando un poquito de empatía.

También se da a la inversa, **si a la madre se le muere un crío, se aleja unos días a modo de duelo, lo huele, camina en círculos rodeándolo y pasa mucho tiempo con el cuerpo.**

Calma, si se muere una mamá, **la manada acoge al pequeño** con constantes muestras de afecto y protección. Aviso por si estabas googleando cómo adoptar a un elefante.

Ah, no, obvio, yo tampoco.

Entonces, los elefantes: un tiernísimo caso de 'la casa tiene altos colmillos y además puede hacerte trizas de un pisotón, pero el corazón es grande'.

Bien, revisando, **hace más de tres décadas que existe algo que se conoce como Síndrome del Corazón Roto o Takotsubo**, que reconoce que el **estrés** y **dolor emocional** provocado por la **ruptura de una relación puede liberar mucha**

adrenalina, complicando de esta forma al corazón de quienes tengan predisposición a cierto tipo de eventos cardíacos. Muchos casos se toman como enfermedades coronarias y ahí termina la discusión, pero si se hacen los estudios correspondientes, se puede ver que el problema viene por otro lado. Aparece más en mujeres adultas, pero no se hagan los cancheros, que es porque tenemos más tolerancia al estrés. Todavía no se anotó como causa de muerte de nadie, pero queda mucho por estudiar al respecto.

Quizás y ojalá Delfina afloje cuando lea 'Según los registros, nunca nadie murió de amor. Pero si querés podemos probar'.

Enviar.

Referencias

https://www.youtube.com/watch?v=b7ybc4tAM4M

https://www.youtube.com/watch?v=X2lXzYk1HEg

http://circ.ahajournals.org/content/124/18/e460.full

http://www.healthline.com/health/heart-disease/heartbreak-is-real#1

http://www.theguardian.com/education/2012/feb/13/broken-heart-stress-cardiomyopathy-takosubo

http://www.medicaldaily.com/broken-hearts-can-be-matter-life-and-death-real-dangers-heartbreak-325888

https://www.youtube.com/watch?v=lGglw8eAikY

Sumate en
eglc.ar/bancar