

Creciendo juntos

SÁBADO 7 / AGOSTO / 2021
Editora: María Luisa Medellín

HACEN ARDILLAS PARKOUR

Washington. Científicos de la Universidad UC Berkeley construyeron carreras de obstáculos para entender mejor la manera en que las ardillas ajustan sus movimientos en pleno vuelo para evitar caídas mortales, de forma parecida al parkour. Esperan que las investigaciones ayuden algún día a desarrollar robots más ágiles. AFP



DANIELA DE LA MORA

La tartamudez no es un impedimento para alcanzar tus sueños, con un poco de práctica en terapia del habla podrás mantener una conversación fluida y, ¿por qué, no?, hasta comunicarte en público.

No estás solo. Se calcula que en el mundo hay más de 70 millones de personas con esta condición, y es posible superarla.

Alguien que sabe de esto es Joe Biden, presidente de Estados Unidos, quien lidió con ella en su niñez y juventud.

“La tartamudez es multifactorial, con origen neurológico, genético y hereditario”, explica Perla Ernest, del proyecto Ernest, especializado en terapia de lenguaje.

Su origen no es psicológico, añade. Sin embargo, este trastorno de la comunicación se ve reflejado en bloqueos, contorsiones faciales y repeticiones si la persona se siente observada.

La tartamudez encubierta es cuando se hace uso de muletillas, sustitución de palabras, repetición o evasión al empezar a tartamudear. También es posible presentar una tartamudez mixta.

“Esto puede impactar la personalidad y toma de decisiones, ya que produce vergüenza, ansiedad, temor nervioso o hasta paralizante”.

Se estima que la tartamudez afecta al 1.5 por ciento de la población mundial; de este porcentaje, un 80 por ciento son hombres y el 20 por ciento, mujeres.

“Si no se atienden estos factores desde la infancia, hasta el 20 por ciento de los niños que tienen tartamudez continúa con esta condición en su vida adulta”, asegura Ernest,

“Muchas personas con tartamudez abandonan sus proyectos, eligen carreras en las que no sea necesario hablar constantemente o no proyectan su creatividad y sus buenas ideas en el trabajo, restringen su vida social, dejan de asistir a lugares... Es decir, limitan su vida a causa de la vergüenza de bloquearse”.

Perla Ernest, quien también llegó a la adultez con tartamudez, estudió y reforzó varios métodos aplicados en distintos países para mejorar su comunicación.

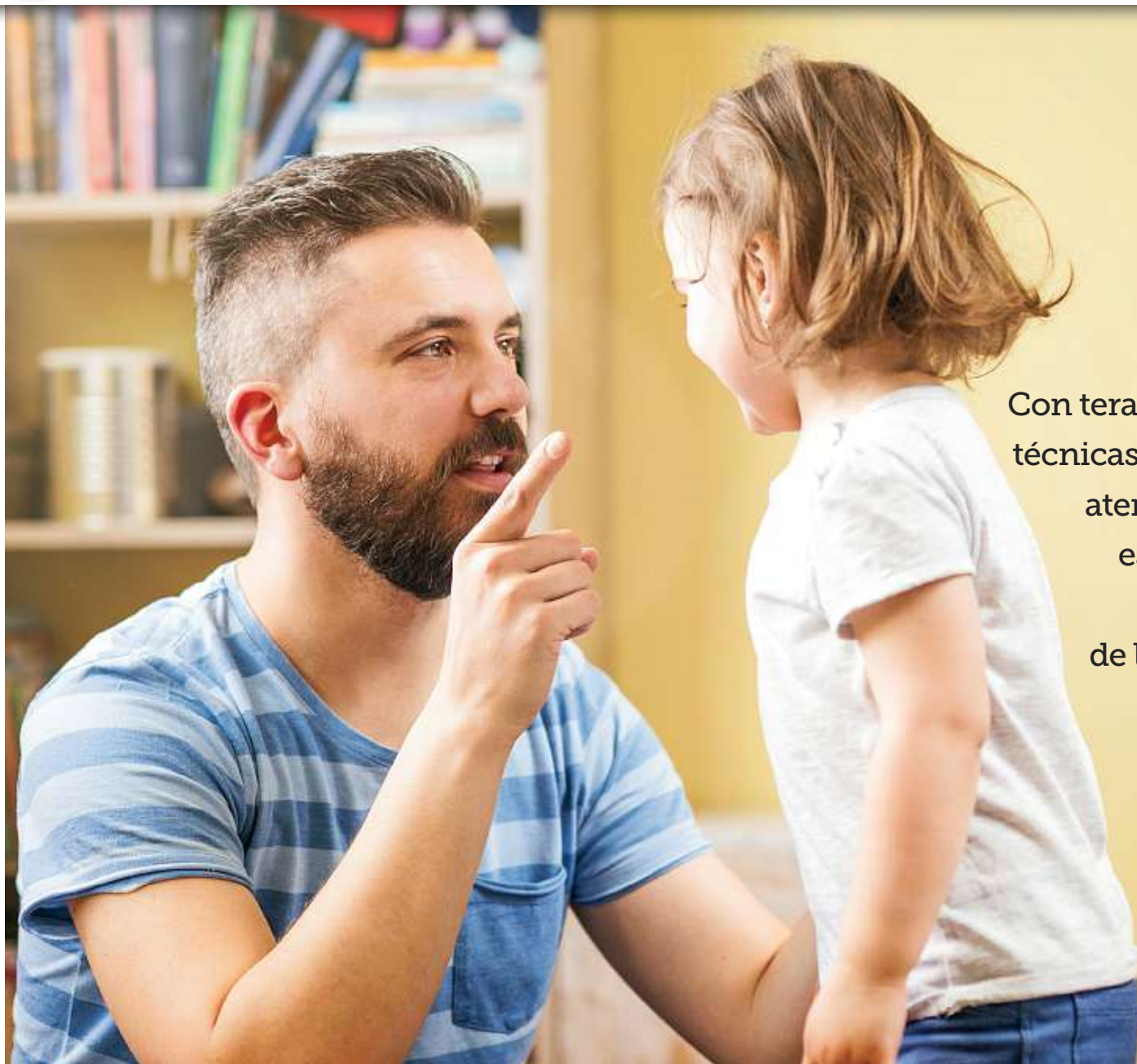
Así creó un entrenamiento basado en técnicas de respiración, ejercicios del habla y atención emocional, grupos de apoyo y sesiones personalizadas.

PARA MEJORAR

Ernest explica que una manera para mejorar la dicción y comunicación oral, es a través de ejercicios de relajación de la mente y el cuerpo, y de identificar los detonantes de ansiedad para poder controlarlos.

También recomienda trabajar el volumen de voz, el ritmo del habla, el mensaje que se desea transmitir, la improvisación, respiración y pausas al hablar.

“Un consejo para los padres es que tengan conversaciones creativas con sus hijos en espacios se-



Con terapias de lenguaje, técnicas de respiración y atención emocional es posible superar este trastorno de la comunicación que afecta al 1.5 por ciento de la población mundial

DESBLOQUEA LA TARTAMUDEZ

guros (en los que no se les juzgue ni haya repercusión por su forma de comunicarse), hablarles más pausado, verlos a los ojos cuando tartamudean y no interrumpirlos.

“Enfocarse en lo que dicen, no en como lo dicen, y llevarlos con un especialista de lenguaje, de preferencia, enfocado en la tartamudez”.

NUNCA ES TARDE

Desde que tenía 5 años, Francisco Enrique Camacho Mezquita batallaba para comunicarse con su familia y amigos, por la tartamudez, y no fue hasta 49 años después que decidió tomar el control de sus palabras para cumplir su sueño de dar clases y conferencias de forma fluida.

“Cuando estaba en la escuela sí me daba vergüenza y miedo, y ya no me sentí con deseo de participar en clases o de preguntar. Había leído sobre el tema y sabía que no había una terapia eficaz, concreta y demostrada. Además, como otras personas con mi condición, había aceptado vivir así.

“Intuía que el proceso sería muy largo y difícil, y que era mejor no entrar en esa batalla”, menciona Enrique, asesor médico en la Unidad de Investigación Clínica en Sanofi México.

Un momento decisivo para



tomar terapia del habla fue cuando daba clases y se trababa al explicar un tema.

“Dar clases me encanta, poder explicar cosas complejas de forma simple es mi pasión, y en una clase me sentí muy estresado por no poder articular bien las palabras y perder el control sobre el ritmo del habla. Ahí supe que debía hacer algo para no perderme de una actividad que me gusta tanto”, cuenta.

Gracias a su trabajo y esfuerzo por mejorar su dicción, Enrique ha notado cómo mejora la calidad de los cursos que imparte, porque ahora recibe muy buenas opiniones de los asistentes.

Además de presentarse nuevas oportunidades laborales, de impacto internacional, que an-

tes no consideraba.

“Esto requiere constancia, disciplina y práctica”, subraya.

Estar consciente mientras habla, para darse cuenta cuándo hay un bloqueo y ser capaz de aplicar las técnicas que le han enseñado para que las palabras fluyan.

“Cuando hablo descuidadamente, y no estoy consciente, puedo empezar a tartamudear”.

HÁBITO Y CONSTANCIA

Jennyfer García Lucena tiene 25 años, es emprendedora y fue electa como diputada del Estado de Guerrero, por votación plurinominal.

Cada victoria, dice, ha sido

gracias a su trabajo y constancia por mejorar su comunicación.

“La terapia del habla, al principio, fue difícil. Uno está acostumbrado a hablar y respirar de una forma, y lo cambias. También me daba pena usar técnicas para hablar lento y con pausas porque pensaba que la gente me iba a tratar diferente, y no es así.

“Debes aceptar este cambio y tomarlo como hábito de vida para

que los demás lo vean normal”, explica Jennifer.

Gracias a la terapia, Jennifer ha aprendido cómo controlar situaciones que le generan un bloqueo, así como mantener una conversación.

“Si uno considera que necesita ayuda, debe buscarla, que los papás con hijos con tartamudez no los traten diferente o quieran hacer todo por ellos, porque les hacen un daño”.

ANALIZAN QUÉ TIPO DE EJERCICIO ES MEJOR, CON EXAMEN DE SANGRE

GRETCHEN REYNOLDS
NYT SYNDICATE

Las respuestas individuales al ejercicio pueden variar, pero un nuevo estudio sugiere que los niveles de ciertas proteínas en el torrente sanguíneo podrían predecir si responderemos, y cómo, a diversos regímenes de ejercicio.

El estudio necesita ser replicado y ampliado, pero representa un comienzo significativo hacia un análisis de sangre que indique los mejores tipos de ejercicio para cada quien.

Innumerables estudios demuestran que las personas que se ejercitan tienden a vivir más tiempo y con menos riesgo de padecer enfermedades, que las sedentarias, pero esos resultados se refieren a promedios generales.

Sin embargo, gemelos idénticos,

con ADN idéntico, pueden reaccionar de forma muy diferente a ciertas rutinas, y lo mismo sucede con personas igualmente delgadas, obesas o con buena condición aeróbica.

Estos enigmas intrigaron a investigadores de la Universidad de Harvard, el Centro Médico Beth Israel Deaconess de Boston y otras instituciones.

Para el nuevo estudio, publicado en Nature Metabolism, los científicos decidieron ver si ciertas moléculas en la sangre podrían estar relacionadas con la forma en que el cuerpo reacciona a las sesiones de ejercicio.

Primero recurrieron al acervo de datos producido durante el estudio a gran escala Heritage, que profundizó en el ejercicio y la salud de los padres y su descendencia adulta, y que incluyó pruebas de laboratorio de

la condición aeróbica de las personas, así como extracciones de sangre, seguidas por 20 semanas de ejercicio aeróbico moderado y más pruebas.

Ellos descubrieron que los niveles de 147 proteínas estaban fuertemente asociados con la condición física inicial. Y más interesante: otro conjunto de 102 proteínas tendía a predecir el grado de respuesta física hacia el ejercicio.

Dado que la condición aeróbica está estrechamente vinculada a la longevidad, los científicos cotejaron los niveles de las proteínas relacionadas con la condición física en la sangre de personas inscritas en otro estudio de salud que incluía registros de mortalidad.

Así descubrieron que las firmas proteicas que implicaban una respuesta de menor o mayor condición física también

significaban vidas más cortas o más largas.

En conjunto, los resultados del nuevo estudio sugieren que las herramientas de perfil molecular podrían ayudar a personalizar los planes de ejercicio, afirmó Robert Gerszten, profesor de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard y jefe de medicina cardiovascular en el Centro Médico Beth Israel Deaconess, quien realizó el nuevo estudio con su autor principal, Jeremy Robbins, y otros.

Una persona cuya firma proteica en el torrente sanguíneo sugiere que podría ganar poca condición física con una rutina estándar y moderada de caminata, ciclismo o natación, por ejemplo, podría ser guiada a realizar sesiones de ejercicio de mayor intensidad o de resistencia, dijo Gerszten.



istock

istock