EL MERCURIO

Vida • Ciencia • Tecnología

vct@mercurio.cl @VCT_ElMercurio SANTIAGO DE CHILE, MARTES 16 DE AGOSTO DE 2022

Frank Yeomans, psiquiatra y profesor clínico asociado de Psiquiatría en el Centro Médico Weill de la U. de Cornell:

Los rasgos narcisistas van en aumento en la sociedad y podría tratarse de una pandemia

La falta de apoyo y la presión por compararse con otros en las redes sociales serían parte de las causas. Enseñar a los jóvenes a cuidar su salud mental desde el colegio es clave, asegura el experto.

ANNA NADOR

Han aumentado los rasgos narcisistas en la sociedad. Ahora, hay más personas que tienen un sentido exagerado de la propia importancia, pensamientos constantes sobre ser más exitosos o atractivos que otros, comportamientos y actitudes arrogantes y falta de comprensión y consideración por los sentimientos y necesidades de los otros.

Así lo asegura Frank Yeomans, psiquiatra y profesor clínico asociado de Psiquiatría en el Centro Médico Weill de la U. de Cornell, en entrevista exclusiva con "El Mercurio".

Y agrega que los investigadores que han estado estudiando rasgos narcisistas en estudiantes universitarios durante varios años, han visto un pequeño pero significativo aumento en estos. Para él, el tema no es inocuo: "Es una gran preocupación para la sociedad".

"Si es una epidemia o una pandemia de narcisismo depende de cómo se definan los términos, pero me preocupa que se estén volviendo más frecuentes estos rasgos. Cada vez están más extendidos. Y creo que esto está cobrando un gran precio en diferentes sociedades", precisa.

Yeomans, quien también es profesor de Psiquiatría en el Centro de Capacitación e Investigación Psicoanalítica del Colegio de Médicos y Cirujanos de la U. de Columbia, y especialista en el trastorno límite de la personalidad o *borderline* y el trastorno de personalidad narcisista, explica que hay distintos niveles de narcisismo (ver recuadro) y piensa que el aumento de estas características tiene que ver con múltiples factores.

Por un lado, considera que la ruptura de la familia extendida, juega un rol. "Antes, cuando las personas crecían con sus padres, tías, tíos y primos, si no recibían una crianza adecuada, tal vez uno de los otros adultos apoyaba. Pero ahora, se trata usualmente solo de la familia nuclear y no hay apoyo extendido".

PEXELS / CREATIVE COMMONS

Cada vez los rasgos narcisistas se vuelven más comunes, lo que iría en desmedro de un funcionamiento adecuado de la sociedad. Sin embargo, sí existe un narcisismo saludable, en el que la persona aprecia sus talentos y acepta sus limitaciones.

CEDIDA

Frank Yeomans visita Chile esta semana para recibir un doctorado *honoris causa* de la Facultad de Medicina de la U. de Valparaíso.

Distintos niveles

Hay distintos niveles de narcisismo. "Pasando por los niveles de severidad, donde se vuelve más y más patológico, empezamos por el narcisismo saludable, en el que la persona aprecia sus cualidades o talentos pero también acepta sus limitaciones. Seguimos con los rasgos narcisistas que una persona podría tener, en la que se siente atraída por la imagen de sí misma y actúa un poco arrogante o condescendiente con los demás. Luego llegamos al nivel de trastorno de personalidad narcisista, donde vemos una narrativa interna en la persona, en la que tiene un sentido grandioso de sí misma, que no corresponde a la realidad", explica Frank Yeomans, psiquiatra. Los estudios han encontrado que entre el 1% y el 6,2% de la población general en EE.UU. tiene personalidades narcisistas. En cuanto al género, más hombres que mujeres tienen el trastorno: el 7,7% de los hombres y el 4,8% de las mujeres.

Las redes sociales serían otras de las responsables. "Son un desastre y bombardean a los jóvenes con imágenes poco realistas. Muchos de mis pacientes sufren porque simplemente son personas normales y decentes que deberían apreciarse a sí mismas, pero en su mente, se comparan con lo que ven en Instagram y es desastroso".

En una entrevista anterior, publicada en La Vanguardia, sostenía la misma idea. Ahí sentenció que "vivimos una obsesión por la fama y un individualismo que hacen que los medios y ahora las redes sociales nos mantengan constantemente insatisfechos con nosotros mismos. Muchos están más pendientes de sus seguidores en las redes que de sus auténticos amigos".

Asimismo, opina que otro factor que incide en este comportamiento es que "las personas solían tener más sentido de participación en la colectividad, en la comunidad, y ahora se trata más de uno mismo y eso es perjudicial para el buen funcionamiento de las sociedades".

En esa línea resalta el que "muchos de nuestros líderes sean narcisistas. Eso tampoco brinda un buen modelo a seguir, no solo para los jóvenes, sino también para los adultos en la sociedad".

Individualismo

Las noticias acerca del cambio climático son un buen ejemplo, dice: sequías, hambruna, temperaturas que rompen récords, etc. Ante estas circunstancias explica, "tenemos que unirnos como una comunidad mundial para hacer frente a estos problemas".

Pero, en su opinión, el aumento de las características narcisistas en la sociedad, combinado con la idealización del individuo por sobre el grupo, impide el progreso necesario. "El narcisismo combinado con el concepto de individualismo da como resultado la idea de que todos deberían hacer lo que quieran. Es un desastre si no vamos más allá", sentencia.

Para el estamos en "una batalla" para que el narcisismo no se tome el mundo, luchando contra las fuerzas que lo aumentan como el materialismo o las campañas políticas que dividen a la sociedad en blanco y negro, provocando que las personas se consideren "completamente buenas" y vean a otros como "completamente malos".

Por ello, enfatiza que una de las claves ante esta lucha es el conocimiento que la población tiene de la psicología: "Deberíamos incluir en nuestra educación pública, ciertamente en la escuela secundaria, la enseñanza sobre psicología básica. Si aprenden matemáticas, ciencia, historia, ¿por qué no aprender algo sobre cómo funciona la mente?".

Y asegura que así "podemos ayudar a superar esta tendencia que estamos viendo hacia el narcisismo. Si simplemente explicamos estos conceptos, rasgos y sus implicancias, la gente podrá estar atenta a cuando sucedan y a sus efectos".

PEXELS/CREATIVECOMMONS

"Si solo vas al gimnasio una vez a la semana, no es tan efectivo como hacer un poco de ejercicio todos los días en casa", dijo el profesor de la ECU Ken Nosaka, quien dirigió el estudio.

Beneficios se ven en un mes:

La frecuencia y no la cantidad es clave al realizar ejercicio

Esto ayuda a aumentar la fuerza muscular, asegura un nuevo estudio.

Ante la duda de si es mejor entrenar un poco cada día o hacer un entrenamiento más largo una vez a la semana, el dilema está resuelto. Un nuevo estudio de Edith Cowan University (ECU) de Australia asegura que es mejor un poco de actividad diaria si se busca ganar fuerza muscular.

En colaboración con dos universidades japonesas, el estudio midió por un mes a tres grupos que realizaron ejercicio de resistencia de brazos.

Dos grupos realizaron 30 contracciones a la semana, pero uno hizo los ejercicios seis veces por cinco días y el otro se ejercitó un solo día. Un tercer grupo solo realizó seis contracciones un día a la semana.

Así se vio que quienes realizaron 30 contracciones en un solo día no mostraron ningún aumento en la fuerza muscular, aunque el grosor muscular (indicador del aumento del tamaño muscular) aumentó un 5,8%.

El grupo que realizó seis contracciones una vez a la semana no mostró ningún cambio en la fuerza muscular ni en el grosor muscular.

Sin embargo, el grupo que dividió los ejercicios a lo largo de cinco días vio aumentos significativos en la fuerza muscular (más del 10%) y tuvo un aumento en el grosor muscular similar al primer grupo.

Se trataría de una dosis anual para adultos:

Reino Unido, el primero en aprobar una vacuna contra la cepa original y la variante Ómicron

La directora ejecutiva de la MHRA, June Raine, describió el nuevo suero "bivalente" de Moderna como "una herramienta afilada en nuestro arsenal" contra el covid-19.

EFE y AFP

El Reino Unido se convirtió ayer en el primer país en aprobar la vacuna "bivalente" de Moderna desarrollada para atacar el virus original de covid-19 y la nueva variante Ómicron, informó la Agencia Reguladora de Medicamentos y Productos Sanitarios (MHRA, por sus siglas en inglés).

Con esta decisión, se espera que la vacuna sea utilizada como refuerzo en el próximo otoño boreal, si bien por el momento se desconoce la cantidad de dosis que hay disponibles.

Las vacunas originales utilizadas durante la pandemia estaban desarrolladas para combatir la forma original del virus que surgió en Wuhan a finales de 2019, pero desde entonces el virus ha mutado al surgir nuevas variantes que pueden evadir el sistema inmunológico.

La nueva versión consiste en una dosis de recuerdo "bivalente", es decir, que la mitad protege contra la cepa original del virus y la otra mitad contra Ómicron.

Conocida como mRNA-1273.214, la dosis es una versión actualizada de la vacuna Moderna que ya se administra como primera, segunda y dosis de refuerzo. La fórmula "produce una fuerte respuesta inmunitaria" contra ambas, incluidas las subvariantes de Ómicron, indicó la MHRA.

Según la agencia, los efectos secundarios son los mismos que los observados en la dosis de refuerzo original de Moderna y, por lo general, fueron leves.

La directora ejecutiva de la MHRA, June Raine, describió el nuevo refuerzo como "una herramienta afilada en nuestro arsenal" para proteger al Reino Unido contra el covid-19.

AFP

El 2 de diciembre de 2020, Reino Unido fue la primera nación en aprobar el uso de una vacuna contra el covid -19. Se trataba de la dosis de Pfizer.

"Me complace anunciar la aprobación de la vacuna de refuerzo bivalente Moderna" a fin de "proporcionar una fuerte respuesta inmune contra la variante Ómicron BA.1, así como la cepa original 2020", agregó Raine.

Nueva generación

El director médico de Moderna, Paul Burton, dijo que la nueva inyección puede aumentar los anticuerpos de una persona a niveles tan altos que es posible que solo se necesite anualmente.

Stephane Bancel, director ejecutivo de Moderna, la describió como una "vacuna contra el covid-19 de próxima generación" que tendrá un "papel importante en la protección de las personas en el Reino Unido contra el covid-19" durante el invierno.

"Esto representa la primera autorización de una vacuna bivalente que contiene Ómicron, lo que destaca aún más la dedicación y el liderazgo de las autoridades de salud pública del Reino Unido para ayudar a poner fin a la pandemia", agregó.