

GENERACIÓN XXI M^a TRINIDAD HERRERO EZQUERRO

Catedrática de Medicina

En los confines del cerebro

La investigadora de neuroanatomía afirma que desde que tiene uso de razón siempre quería saber por qué sentimos, por qué lloramos y qué zona del cerebro actúa en la toma de decisiones

Se le olvidó anotar la cita. Así que cuando el periodista se personó en su laboratorio de la Facultad de Medicina, la profesora Trinidad Herrero (reunida que estaba con cuatro colaboradores) puso cara de sorpresa. Pidió perdón por el olvido y requirió al plumilla que esperase un poco. Pasados diez minutos y urgido por las protestas de sus jugos gástricos, el periodista volvió a abrir la puerta:

–Disculpe, profesora: ¿Me da tiempo a ir a la cafetería a desayunar?

–«No, no, desayune aquí con nosotros, ¿quiere? Ahora mismo le pongo un café», respondió ágil y amablemente.

En la mesa, una bandeja con brochetas de fruta y una caja de fardelitos (dulce hecho con almendra, azúcar y huevo envuelto en hojaldre recién llegados de La Rioja, su tierra natal, con los que el periodista acalló las quejas de su estómago junto al grupo de investigación, cuatro jóvenes que, junto a la catedrática Herrero, se ocupan del párkinson, el alzhéimer «y cosas de esas»), responden los jóvenes con cierta displicencia. ‘Cosas de esas’, que resultan ser de suma importancia (aunque ellos no quieran presumir) para una población entre la que se registran casi 7 millones de muertes al año (datos de la OMS) a causa de trastornos neurológicos.

–Le confieso, doctora, mi personal preocupación por el mal de Alzheimer. ¿Es hereditario?

–Hay una predisposición genética pero son escasísimos los casos de haber contraído alzhéimer por vía hereditaria directa.

–¿Cómo se combate?

–La predisposición genética se puede contrarrestar con hábitos de vida saludable: ejercicio físico, dieta que evite obesidad, colesterol y diabetes, controlar la tensión arterial....

–....Lo mismo que se recomienda para el corazón.
–Exactamente. Aprovechando que los cardiólogos han difundido muy bien cómo prevenir enfermedades cardiovasculares, yo llevo este eslogan: ‘Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro’. Pero además. Añado una sexta recomendación: ejercitar la mente.



FOTO GUILLERMO CARRIÓN / AGM

–Pues yo hago sudokus, crucigramas, pienso quién lleva el seis doble cuando juego al dominó, cálculo operaciones de cabeza....

–Eso es fantástico para el cerebro. Y además memorizar.

–¿Ve usted? Lo de memorizar, ya menos.

–Ahora mismo está memorizando, ha retenido parte de mi currículum, eso es memorizar.

–Pues me está poniendo más contento que unas pascuas. Pero he leído que la capacidad cerebral no es infinita, que desaparecen conocimientos para dejar sitio a otros.

–Sí, se dice que algunos conocimientos se borran, pero no es así. Digamos que están almacenados y se recupera cuando se necesita, pero se recupera más rápidamente si se ha ejercitado. El cerebro lo tenemos infrautilizado, podemos hacer muchas funciones con él y cuanto más se usa, mejor funciona.

–Algo así como ejercitar la musculatura.
–Como todo. Lo que no se ejercita se va debilitando. Las neuronas necesitan actividad para tener más potencia; es importante porque a medida que envejecemos las neuronas desaparecen. Si las que quedan tienen muchas conexiones suplen la función de las que han desaparecido, pero si las pobres que se quedan están endebles y no tie-

«No hay dos cerebros iguales: cada uno ‘hace’ su propio cerebro según sea su actividad mental... o su pasividad»

«Estoy convencida de que la inteligencia emocional manda sobre la racional»

nen conexiones.... ahí empiezan los problemas.

–¿Cuidamos el cerebro?

–Desde mi punto de vista, no.

–¿Por qué?

–Por lo mismo que no cuidamos el corazón

–Por desidia....

–Por comodidad e ignorancia y porque nos arrastran los tipos de vida no saludables.

[A su cortés educación, Trinidad Herrero une una cuidada figura, elegantemente enfundada en un discreto vestido negro con encajes y se expresa de modo entendible para los no científicos. Su serena y paciente actitud, su comprensión hacia las carencias científicas del periodista son indicativos no solo de que no adopta una actitud de ‘juez implacable’ sino también de

que emplea el sentido común: cuida los detalles, vigila el lenguaje (no etiqueta con adjetivos a personas ni pensamientos) da y se da libertad, en suma, respeta.]

–¿Hay alguna conclusión práctica de su investigación relacionada con la enfermedad de Parkinson?

–Una de las cosas más interesantes, en la que fuimos pioneros en mi grupo de trabajo de París, es hacer una lesión en el subtálamo (actualmente también se hace en otras zonas) que ha mejorado la calidad de vida de los pacientes. Nosotros no trabajamos para descubrir algo y escribir un artículo sino para los pacientes que es para lo que sirve la investigación biomédica aplicada. Y para mí el que mejore la vida de los pacientes es lo más importante. Ya que es una enfermedad cuya causa aún desconocemos, estudiamos cómo progresa a fin de activar mecanismos que ralenticen su avance. Eso es lo que me satisface de la investigación que hacemos.

–Un trabajo interesante, dado el creciente número de afectados.

–Hay que morir joven con mucha edad. De eso se trata.

–Buen eslogan. Leí que la lectura activa el cerebro.

–Totalmente de acuerdo. Leer es actividad cerebral.

–¿Importa el tamaño?

–En el siglo XIX se decía que el hombre es más inteligente que la mujer porque tiene el cerebro más grande. Y es verdad, pero hay que matizarlo: el tamaño del cerebro debe ser acorde al del cuerpo y ahí ya no hay diferencias entre hombre y mujer. El tamaño importa, claro, nos diferenciamos del homo sapiens porque ha aumentado, pero lo que importa sobre todo son las conexiones de las neuronas. Además no hay dos cerebros iguales, cada uno hacemos nuestro cerebro.

–¿....?
–Sí, sí, es la propia persona la que va haciendo su cerebro con su actividad.... o con su pasividad.

–¿Y solo se puede mejorar ejercitándolo?

–Mi padre decía que las cosas se hacen en gerundio, es decir, haciéndolas. Entonces, todo es en gerundio ¿cómo haces un cerebro más capaz? pensando, estudiando, haciéndole trabajar.

–¿Manda también el cerebro en el amor?

–Totalmente, pero manda el cerebro emocional, no el racional. Mi opinión es que la inteligencia emocional manda sobre la racional.

–Hay personas muy frías y racionales.

–Las menos.

–Igual disimulan.

–Probablemente es la emoción lo que nos domina.

GINÉS CONESA



QUIÉN ES

► Nombre. María Trinidad Herrero Ezquerro.

► Lugar y año de nacimiento. Calahorra – La Rioja, 1961.

► Profesión. Catedrática de Anatomía Humana.

► Estado civil. Soltera.

► Aspiraciones. «Vivir en paz y con justicia social».

► Aficiones. Leer, andar, familia, amigos y trabajar (además de viajar).

► Le agrada. La bondad y la sinceridad.

► Le disgusta. «La deslealtad, muchísimo, y la mentira: no la puedo soportar».

► Idiomas. Español, francés, inglés e italiano.

► Creencias. «Católica y creo en la bondad del ser humano».

► Breve historial. Licenciada y doctorada en Medicina por la Universidad de Navarra, M^a Trinidad Herrero llegó a Murcia al obtener una plaza en la Universidad para la que concursó cuando trabajaba en París. No conocía a nadie en Murcia y, al principio, la encontró seca y árida, pero actualmente cumple el famoso dicho de que ‘a Murcia se llega llorando y de Murcia se sale llorando’, porque, afirma, «soy una murciana más: me encanta su gente». En 2012 fue nombrada ‘Murciana del año’. Profesionalmente se ha dedicado a las patologías del sistema nervioso porque, «desde que tuve uso de razón, lo único que me interesaba era el cerebro. Yo quería saber por qué sentíamos, por qué llorábamos, por qué nos emocionamos. Y ahora, mi preocupación está en descubrir qué zona del cerebro ordena las decisiones». Su pasión por el conocimiento del cerebro le ha llevado al propósito de divulgarlo, para lo que, conienzuda, se licenció en Periodismo, Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad de Murcia (una catedrática en la bancada de alumnos!) «porque por mucho que domines el lenguaje se debe aprender a escribir». Docente e investigadora en Pamplona, París, Cambridge y Londres, con más de 300 ponencias en congresos de todo el mundo y 124 capítulos de libro, su calidad humana le llevó a obtener contratos de la Fundación Séneca para organizar conferencias sobre el choque de civilizaciones «porque tenemos una responsabilidad ante la justicia social».