

Acabe con la caspa para siempre

ZP-11 de Revlon es la fórmula científicamente comprobada que, con uso regular, resuelve ese antiguo problema.

¿Y por qué ZP-11 consigue resultados espectaculares donde tantos productos fallan? Porque es mucho más activo. Porque contiene Zinc Pyrithione, el agente anti-caspa único que sigue actuando durante las 24 horas del día. El champú ZP-11, con su riquísima espuma, deja el cuero cabelludo perfectamente limpio. Con ZP-11 su pelo será más controlable y mucho más sano. Desde hoy, no diga "hasta luego" a la caspa. Dígame adiós para siempre. Con ZP-11.



Lo garantiza Revlon

MEDICINA

RIESGOS DEL ACTUAL MODO DE VIVIR

LAS enfermedades cardiovasculares son la primera causa de defunción en el mundo de hoy, hasta tal punto, que se han denominado, con acierto, el «mal del siglo»; la mortalidad que provocan excede a la del cáncer, los accidentes y las enfermedades transmisibles. Por otra parte, el análisis de las tablas actuariales correspondientes al decenio 1958-1968, ha mostrado que la expectativa de vida en los varones disminuyó por causa de las enfermedades cardiovasculares y sobre todo de infarto de miocardio, tendencia que comienza a observarse en las mujeres al asemejarse cada vez más su modo de vivir (preocupaciones profesionales, hábitos de fumar y beber) al de los hombres.

Para poder dominar y eliminar esa amenaza, es ante todo necesario conocer los mecanismos que dan lugar a la constitución de las enfermedades cardiovasculares, labor a la que se entregan desde hace años numerosos investigadores. Los estudios experimentales se efectúan, sobre todo, en ratones, porque, igual que el hombre, presentan reacciones emotivas frente a la amenaza, si bien no disponen, evidentemente, de ninguno de los mecanismos (racionalización, apoyo afectivo, sentimiento religioso) que permiten al hombre soportar más o menos bien las tensiones psicosociales que sufre a lo largo de su existencia. La experimentación en ratones o en animales de características análogas permite determinar bastante bien la cadena de procesos que lleva de la tensión psíquica al trastorno orgánico.

Morir de miedo

Mediante el empleo del *Tupaia glis*, animal primitivo de los bosques de Birmania, el investigador V. Holst, de la Universidad de Munich, ha demostrado la demoladora influencia del miedo persistente. Para ello coloca un animal en una jaula contigua a la de un congénere que ha hecho gala de su superioridad física en varias ocasiones; al animal dominante se le obliga a que varias

veces al día refuerce su posición para mantener el efecto. El dominado trata de escapar, pero al comprobar que le es imposible, se acurruca en un rincón de la jaula mirando fijamente durante horas y horas al animal dominante. Los pelos de su cola se erizan a causa de la intensa contracción de los músculos inervados por el sistema nervioso simpático en los folículos pilosos. La continua excitación de ese sistema duplica el peso de las glándulas suprarrenales, provoca dificultades en el funcionamiento de los riñones y conduce, finalmente, a la muerte del animal en un período de una o dos semanas.

Aunque los efectos no sean tan dramáticos, también en el hombre se ha observado que las tensiones psicosociales sufridas durante horas o días seguidos provocan un aumento de la actividad del sistema simpático y de la médula suprarrenal, que, sin llegar a ser mortal, no deja de resultar nociva.

Perturbación de la vida social

Es un hecho de observación corriente el aislamiento cada vez mayor en que vive el hombre de las ciudades modernas. Quizá trata superficialmente con más personas que el campesino, pero establece escasos contactos auténticos y, en muchos casos, su círculo de intimidad queda exclusivamente reducido a la familia.

Las experiencias efectuadas en ratones han mostrado los perniciosos efectos de la privación social. Para ello se coloca a los animales a las dos semanas de nacer en frascos de boca ancha tapada con una tela metálica, donde permanecen hasta alcanzar su plena madurez, es decir, los cuatro meses de edad. Cuando se toma un grupo de ratones criados en esas condiciones de privación social y se les somete a una vida colectiva, se observa que son incapaces de adaptarse a la misma, y que, tanto machos como hembras, luchan entre sí por la menor causa, de tal modo que el número de gestaciones es escaso y que ningún recién nacido llega a sobrevivir.



Los estudios experimentales sobre la influencia de las tensiones psicosociales se efectúan sobre todo en ratones, porque estos animales presentan reacciones de miedo, agresividad y desorden de la vida social análogas a las del hombre. (Foto: OMS/Spooner.)

También se ha conseguido reproducir en el laboratorio una situación de extrema competencia, análoga a la que se da en nuestra sociedad moderna. Para ello se establece un sistema de seis jaulas periféricas aisladas entre sí, pero comunicadas todas ellas con una jaula central en la que se encuentran el agua y el alimento; cada jaula individual es suficientemente espaciosa para que el animal se desplace con libertad en su interior, pero el hecho de que todos los ratones hayan de encontrarse en la jaula central para comer o beber provoca combates violentos y repetidos.

El estudio de los ratones colocados en ese sistema de intercomunicación mostró un aumento neto de la tensión arterial y del peso de las glándulas suprarrenales, y, lo que es más importante, la autopsia efectuada a los seis-nueve meses permitió observar la presencia de lesiones de arteriosclerosis en los vasos del riñón, el corazón y la aorta.

Tensiones psicosociales en el hombre

Dos psiquiatras americanos, Holmes y Rahe, han establecido una escala de los cambios que pueden producirse en el curso de

la existencia, aplicando un valor tipo de 50 a un factor —el matrimonio— que exige un proceso de adaptación considerable y prolongado. Todos los cambios restantes están situados en la escala en proporción a ese factor de referencia utilizado como módulo, siguiendo un orden establecido gracias al estudio de una muestra representativa de la población de la ciudad estadounidense de Seattle.

La escala es la siguiente:

Valor atribuido	Acontecimiento
100	Muerte del cónyuge.
73	Divorcio.
65	Separación del matrimonio.
63	Encarcelamiento.
63	Muerte de un miembro de una familia amiga.
53	Enfermedad o herida personal.
50	Matrimonio.
47	Pérdida del empleo.
45	Reconciliación del matrimonio.
45	Jubilación.
44	Modificación del estado de salud de un miembro de la familia.
40	Embarazo.
39	Problemas sexuales.
39	Llegada de un nuevo miembro a la familia.
39	Readaptación en los negocios.

38	Cambio de situación financiera.
37	Muerte de un amigo íntimo.
36	Cambio del tipo de empleo.
35	Cambio del número de discusiones con el cónyuge.
31	Hipoteca superior a 700.000 pesetas.
30	Cancelación de una hipoteca o de un préstamo.
39	Cambio de las responsabilidades profesionales.
29	Partida de un hijo.
29	Dificultades con la familia política.
28	Éxito personal excepcional.
26	Comienzo o interrupción del trabajo de la esposa.
26	Comienzo o fin de la escolaridad.
25	Cambio de las condiciones de vida.
24	Cambio de los hábitos personales.
23	Dificultades con el patrono.
20	Cambio de los horarios o de las condiciones de trabajo.
20	Cambio de residencia.
20	Cambio de estudios.
19	Cambio de la diversión preferente.
19	Cambio de prácticas religiosas.

- 18 Cambio de actividades sociales.
- 17 Hipoteca o préstamo inferiores a 700.000 pesetas.
- 16 Cambio de los hábitos de sueño.
- 13 Cambio de los hábitos de alimentación.
- 13 Vacaciones.
- 11 Infracciones menores de la ley.

Interesa señalar que, en esa escala, el valor de los acontecimientos referentes a la familia es casi el doble del que presentan los que implican cuestiones de tipo personal, profesional y financiero.

Numerosos estudios han probado la existencia de una estrecha relación entre los valores de la escala y la aparición de enfermedades. Rahe estudió un grupo de 2.500 marineros embarcados para un crucero de seis meses en tres grandes barcos de guerra de los Estados Unidos y, con arreglo a los informes médicos establecidos durante la travesía, pudo ver que había una relación significativa entre la frecuencia con la que una enfermedad grave o benigna llevaba a un marinero a declararse enfermo, y los valores que indicaban cambios del tipo de vida en el año precedente. Cuando se duplicaban los valores de la escala, la tasa de enfermedades aumentaba en un 15 por ciento.

Por otra parte, en un estudio relativo a diez hombres fallecidos repentinamente por infarto de miocardio, pudo observarse que se había triplicado en los últimos seis meses la media trimestral de los valores correspondientes a los cambios sobrevenidos en la existencia de los sujetos en cuestión. Esa media era de 20 puntos por trimestre en los dos años y medio anteriores al semestre previo a la muerte, pero había experimentado después un aumento brusco a causa de la aparición de alguno de los acontecimientos de mayor coeficiente de la escala.

Todo ello prueba la existencia de una íntima relación entre las tensiones psicosociales de la vida moderna, las emociones que suscitan, las consiguientes modificaciones del sistema neuroendocrino y la aparición de alteraciones orgánicas, sobre todo en el corazón y los vasos sanguíneos. El problema del hombre de hoy consiste en hallar el medio de escapar a ese círculo vicioso y en encontrar mecanismos de defensa que le permitan hacer frente a amenazas tan sutiles y al mismo tiempo tan reales. ■ DR. J. A. VALTUENA.