

MARTES 3 DE JUNIO DE 2003 ■
MEXICO D.F., AÑO DIECINUEVE ■ NUMERO 6740 ■

Mueren en Arizona dos migrantes mexicanas y otra en el río Bravo

□ Madre e hija intentaron cruzar el desierto □ La tercera víctima se ahogó al soltarla un *pollero* □ Construirá EU una muralla en los límites con Sonora

PÁG 12 y 13

Integrantes de la CNTE irrumpen y causan destrozos en la sede el PRI

□ Lanzan consignas contra Elba Esther Gordillo y queman ejemplares de la *Guía para padres* □ La dirigencia del institucional interpone denuncia ante la PGR

ROSA ELVIRA VARGAS Y KARINA AVILES PÁG 44

Todo se vale en la lucha electoral entre *blanquiazul* y *tricolor* en NL

□ Ambos partidos consideran la contienda por la gubernatura como adelanto del 2006

ROSA ELVIRA VARGAS Y DAVID CARRIZALES PÁG 32

Condenaron a cadena perpetua a cubano acusado de narcotráfico

GERARDO ARREOLA, CORRESPONSAL PÁG 31

JOSÉ BLANCO	18
MARCO RASCÓN	18
LUIS HERNÁNDEZ NAVARRO	19
JAVIER OLIVA POSADAS	19
PEDRO MIGUEL	30
NORA PATRICIA JARA	40
TERESA DEL CONDE	4a

OPINIÓN

¿Se puede envejecer sin achaques?

■ ANGELES CRUZ

El envejecimiento ocasionado por enfermedades crónicas se puede evitar. Sin ser una promesa de inmortalidad, la ciencia médica está en condiciones de ofrecer a las personas una vida larga y de calidad. El secreto está en empezar desde jóvenes, detectar factores de riesgo, padecimientos en ciernes e incluso reparar los daños que ya pudiera tener el organismo por el deterioro celular.

A partir de la experiencia adquirida en la investigación en el área de las neurociencias, el Centro Internacional de Restauración Neurológica (Ciren), de Cuba, desarrolló un proyecto sobre el deterioro prematuro del cuerpo humano.

Emilio Villa Acosta, subdirector ejecutivo del Ciren, explica los detalles del Programa de Restauración Biológica General (Rebioger) y resalta la necesidad de observar el envejecimiento desde una perspectiva integral, en la que intervienen factores genéticos, medio ambiente, estilos de vida, enfermedades que predisponen y el estrés oxidativo, es decir, el agotamiento celular del organismo.

Una vez que la humanidad abatió los riesgos de los males infecciosos se incrementó la esperanza de vida, pero se abrió la posibilidad de adquirir algún padecimiento crónico degenerativo: diabetes, hipertensión arterial, afecciones cerebrales y cardiovasculares, muy comunes en la actualidad y principales causas de mortalidad en los países subdesarrollados.

Villa Acosta comenta en entrevista que estas enfermedades tienen como denominador común que pueden prevenirse o por lo menos diagnosticarse en etapas tempranas, y con ello evitar complicaciones, así como el daño y envejecimiento del organismo.

Los países que han logrado los mayores avances en medicina se han ocupado del tema desde hace por lo menos cuatro décadas. Es el caso de las naciones europeas, Estados Unidos y Cuba. Esta última, a pesar de las limitantes económicas, cuenta con un sistema de salud moderno y eficiente.

El Ciren fue creado en 1989 y es prueba de lo anterior. Ahí los enfermos de Parkinson, con parálisis cerebral, lesiones de la médula espinal y otros males causantes de invalidez hallan una alternativa en la restauración neurológica.

El tratamiento busca aprovechar toda la capacidad cerebral para recuperar parte de las funciones perdidas por esas

Desarrollan en Cuba métodos contra el deterioro prematuro del organismo

afecciones.

La investigación científica ha demostrado la existencia de la neuroplasticidad del cerebro, explica el subdirector del Ciren. Áreas vecinas a zonas afectadas o muertas por padecimientos neurológicos pueden asumir algunas capacidades mediante un entrenamiento intenso en el que participa un equipo multidisciplinario, dice.

Sobre esta base se desarrolló Rebioger. Tiene la finalidad de "ganar calidad para los años que nos tocan vivir. Con moderación podemos vivir más sanos", explica Villa Acosta. Se trata, en suma, de llegar a los 60 años de edad y disfrutar de una "juventud acumulada", con experiencia y capaci-

dad para continuar con una actividad normal.

Lograrlo implica modificar la mentalidad de las personas para que adopten estilos de vida saludables, buenos hábitos alimentarios y alejarse de adicciones como el cigarro y las drogas. Sin embargo, agrega, existe un obstáculo: las sociedades están "atrapadas" en un mundo en el que a diario se pone al alcance de todos lo que lo mina.

De ahí que el primer reto es convencer a las personas de la posibilidad que tienen de vivir mejor, señala Villa Acosta. Rebioger está dirigido a las personas mayores de 30 años, sanas o supuestamente sanas, a quienes se practica una evaluación de sus factores de



Emilio Villa Acosta, subdirector del Centro Internacional de Restauración Neurológica, en la entrevista con *La Jornada*

LUIS HUMBERTO GONZALEZ

FOTO