

1

El cuerpo desajustado

1.1. UN RHINOVIRUS SE HA INSTALADO EN MI NARIZ

Era un lunes de diciembre por la tarde. Estaba sentado cerca de la entrada del bar-restaurant Vapiano en Washington D.C., y cada vez que alguien abría la puerta me llegaba una bocanada de aire gélido. Cogí frío, y dos días después me dolía la garganta... ¡Ya está!, alguno de los más de doscientos virus diferentes que pueden causar un resfriado común había logrado vencer mis defensas y se estaba multiplicando en la parte más interna de mi nariz. Seguro que me lo pasó M.J. Lucie, Spencer Wells, o cualquier otro miembro del equipo del Proyecto Genográfico que el genetista de poblaciones madrileño David Soria me había presentado. Claro, con tantos apretones de manos, a la que alguien se hubiera cubierto un estornudo antes de saludarme, y yo después me hubiera tocado despistado la nariz o los lagrimales de los ojos... ¡rhinovirus en mi cuerpo!

No está claro si el frío que entraba por la puerta influyó demasiado en la flojera del sistema inmunológico que permitió a mi virus acampar con éxito. Dicen que es un mito, y muchas de las investigaciones realizadas no establecen una relación directa entre la infección y las bajas temperaturas (sí, en cambio, con el estrés que también me acompañaba), pero un estudio del centro para el resfriado común de la Universidad de Cardiff vio que los estudiantes inoculados que ponían los pies en agua fría durante veinte minutos, se contagiaban el doble de los que los mantenían calentitos. Los científicos proponen que, cuando el cuerpo siente frío, hay zonas en las que disminuye el

EL LADRÓN DE CEREBROS

riego sanguíneo, como la nariz, y puede ser que el virus no encuentre tantas células de defensa oponiéndose a su invasión.

Da igual si ésa fue la causa o no; una vez la infección se había establecido, ya no la podía detener. Como mucho, podía intentar controlar los síntomas del resfriado mientras mi sistema inmunológico se encargaba de crear más defensas y anticuerpos específicos para el virus concreto que me estaba incordiando, pero eso requería varios días.

Lo curioso del caso es que los molestos síntomas que sufría irremediamente iban a aumentar en breve no los causaba la acción del pobrecito virus; él no pretendía hacerme daño para que pudiera ir por ahí contagiando a otra gente. Los efectos del «resfriado», en verdad los provocaba mi propio sistema inmunológico mientras trataba de vencer al rinovirus. Digo rinovirus porque es el más común, pero el desencadenante de mis molestias podía ser un adenovirus, un coronavirus... o cualquiera de las doce familias de virus diferentes que generan lo que entendemos por un constipado. Estuvieran esas malas noticias de ADN envueltas en una cápsula de proteínas u otra, pensara yo que eran un ser vivo independiente o un simple conglomerado de moléculas sin vida propia, se habían instalado inicialmente dentro de las células en el fondo de mi nariz, justo por detrás del paladar. Allí tardaron un par de días en reproducirse y escaparse por millones de cada célula con intención de colonizar mi garganta. Por eso era entonces cuando empezaba a notar el primer síntomas; un dolor de cuello inducido por las citoquinas que los glóbulos blancos de mi sistema inmunológico estaban enviando para avisar de que en esa zona se estaba produciendo una infección. Esas molestas señales de alerta se dedicaban a inflamar la parte superior de mi garganta y estimular los nervios sensitivos; ellas eran las responsables, y no el virus, de la clásica irritación que notaba los primeros días del catarro.

Del momento todavía no me dolía la cabeza, pero pronto una citoquina llamada interferón se dirigiría a mi cerebro para hacer que me sintiera fatigado, espeso, sin apetito, con dolor muscular, y quizá incluso me subiría la fiebre. Ella pretendía que descansara, que guardara energía, y colaborara en el proceso de recuperación. Debería

RASCAR DONDE NO PICA

haberle hecho caso, pero aunque quizá era contraproducente, yo estaba dispuesto a tomarme algún sobrecito para neutralizar su efecto y poder hacer vida normal.

Ya podía ir comprando pañuelos, porque pronto empezaría a moquear. La inflamación se trasladaría a zonas más centrales de la nariz, y allí los vasos sanguíneos empezarían a dilatarse y supurar agua para tratar de expulsar el máximo de virus posibles. Con el agua también eliminaría los restos del combate, glóbulos blancos destrozados que espesarían el líquido y le darían esa consistencia mucosa y de color verdoso.

Para intentar que la congestión no bloqueara completamente mi nariz, unos nervios del sistema nervioso autónomo harían que las venas de cada agujero de mi nariz se fueran dilatando alternativamente cada tres minutos aproximadamente. Los conductos lagrimales también se inflamarían y harían que me doliera la parte superior de la nariz y mis ojos estuvieran irritados. Si la inflamación alcanzaba partes profundas de la laringe, empezaría a toser para evitar que el moco llegara hasta los bronquios.

Intentando evitar las fases más agudas de la infección, tuve varias dudas en recurrir a las fuentes médicas o la sabiduría popular. En algo tan frecuente como un resfriado, el ensayo y error de nuestras abuelas y todas las abuelas que las precedieron también merece cierto crédito. De todas maneras, opté por buscar en la bibliografía científica más reciente. Como de costumbre, encontré versiones bastante diferentes en las fuentes consultadas, pero terminé de desesperarme un estudio reciente en el que se decía que la vitamina C no evitaba los resfriados ni mejoraba su evolución. No era un estudio aislado cualquiera, sino una revisión de todas las investigaciones publicadas hasta el momento con el objetivo de cerrar los sesenta años de controversia sobre si la vitamina C era o no efectiva como tratamiento para resfriados comunes. Las conclusiones del trabajo decían textualmente: «El fracaso de los suplementos de vitamina C a la hora de reducir la incidencia de resfriados en la población normal indica que las rutinarias dosis elevadas que se utilizan como profilaxis no están racionalmente justificadas para el uso generalizado. Podrían tener sentido en personas ex-

EL LADRÓN DE CEREBROS

puestas a períodos breves de frío o ejercicio físico severo». No parecía muy severo el frío que había pasado en el Vapiano, pero, por si acaso, a falta de mis naranjas de Tortosa, me tomé una dosis de éstas diez veces superior a la cantidad diaria recomendada. A diferencia de otras sustancias, mi orina expulsaría el exceso sin más problema. Sea la vitamina C, el placebo, o los remedios que me recomendaron los lectores del blog, la verdad es que al final todo quedó en un resfriado de lo más inocente. Eso sí, pasando por todas y cada una de las fases descritas en la literatura médica que consulté. Qué grande es la ciencia...

1.2. RESACA CIENTÍFICA DE METANOL

Qué espabilado el subconsciente... Va el tipo y un 29 de diciembre cualquiera, cuando su aparente dueño está pensando qué post podría compartir con sus lectores, le envía un inesperado mensaje invitándole a buscar información científica sobre la fisiología de la resaca y cuál es la mejor manera de minimizarla.¹ ¿Estaría intuyendo qué podía ocurrirle tres mañanas después? No creo; seguro que se trataba sólo de curiosidad intelectual...

Cocktail de síntomas

Además del exasperante dolor de cabeza, cada uno de los síntomas que aparecen a las pocas horas tras dejar de beber, cuando la concentración de alcohol en tu sangre es ya prácticamente nula, tiene diferente explicación y tratamiento.

Te sientes fatigado porque el alcohol induce cambios en el metabolismo de tu hígado que desembocan en una bajada de los niveles de azúcar; una ligera hipoglucemia que mejorará si por la mañana ingieres zumos o alimentos con carbohidratos.

1. Robert Swift, M. D., Ph. D. y Dena Davidson, Ph. D., NIAAA, «Alcohol hangover, mechanisms and mediator», *Alcohol Health and Research World* (2002).