MALDITO RELOJ!

Los seres humanos frecuentemente sienten malestar, rabia e impotencia ante 'tiranos per-se' que de algún modo perturban sus ajetreadas vidas; cuestión que ocurre la mayor parte del tiempo sin que estemos demasiado conscientes de lo que está ocurriendo.

Como ejemplos podríamos denunciar a algunos cónyuges ('ellas' o 'ellos'); el jefe en nuestro trabajo que nos comanda y cuyas a veces destempladas órdenes debemos obedecer sin chistar; el médico que nos dirige a qué hacer y qué no hacer para condicionar nuestra salud; el maldito Gobierno que nos pone obligaciones, tasas y compromisos que son siempre injustas; la Policía que nos mantiene dentro de los 'carriles del buen comportamiento' para lo cual sentimos tremendas restricciones, etc., etc. Todo lo cual y perfectamente resumido, podría expresarse como que la Sociedad como un todo nos controla dentro de lo que J.J.Rousseau llamó 'El Contrato Social'.

Es decir que cada persona viviendo en esta sociedad actual, se ve contenido, dirigido y limitado por una serie de personajes, instituciones y acuerdos tácitos a los que dolorosamente podríamos llamar nuestros 'Entes Rectores'.

Y si bien es cierto que cada una de esas entidades regidoras, mantiene un control y manejan muchas de nuestras acciones, hay otro gremio en el que nadie piensa o considera, pero que es infinitamente más controlador, regente, despótico y directivo de nuestras vidas.

Como la espada de Damocles, cada uno de nosotros lleva dentro suyo un supremo, tremendo, tiránico, dueño de nuestras existencias.

Esa entidad es nuestro…

Reloj Biológico.

Y en este Blog, haremos una demostración de lo expresado, sabiendo que con seguridad producirá estupor por todo lo que ese mecanismo vital hace con nuestras vidas. Aquí vamos…

Como se ha expresado, cada uno de nosotros los humanos, tenemos una cierta sensación de que el Tiempo tiene algo que ver con nuestras vidas. Llevamos en la muñeca un artilugio que nos permite llegar a una cita según hemos acordado previamente, sabemos que hoy será el día en que habrá que saldar el maldito pagaré, y que las 19:00 horas será el momento esperado para prender el televisor y no perder así el partido de fútbol que tanto estuvimos deseando ver. Todo eso es indiscutible y es parte de nuestras vidas. Pero … también lo es, ese otro 'sistema' que nos hace sentir hambre, que nos cierra los ojos para empujarnos a dormir, que hace que nuestros órganos abran y cierren válvulas, emanen hormonas y fluidos, palpiten a un cierto ritmo y velocidad, produzcan sensaciones y emociones en nuestros sensibles cerebros.

Como todas esas acciones someramente descritas, son funciones de nuestro cuerpo, es en rigor la parte biológica la que está comprendida en esos andurriales, por lo que la ciencia da a ese fenómeno, el nombre que se ha recién mencionado: el Reloj Biológico.

Lo fantástico y extraño a la vez; que no por ser parte de quienes somos lo tengamos demasiado en cuenta; ya que ese relojito, lleva el control de nuestros segundos, minutos, días, y años; gobernando todos nuestros pasos, tales como el movimiento que hacemos al tirar una carta en la mesa de póker, como coordinar nuestro cuerpo para subir un escalón de la escalera, y hacer descargar las hormonas correspondientes para que aparezca la menstruación en la mujer.

Lo interesante, es que todo ese gran reloj no es sino una sumatoria de relojitos, cada uno de los cuales gobierna un órgano o una función o una acción determinada. Y lo controlan con una severidad y constancia que no se ve en muchos aspectos de la vida humana; siendo que hasta los cronómetros celulares decidirán cuando ha llegado el final de nuestras vidas.

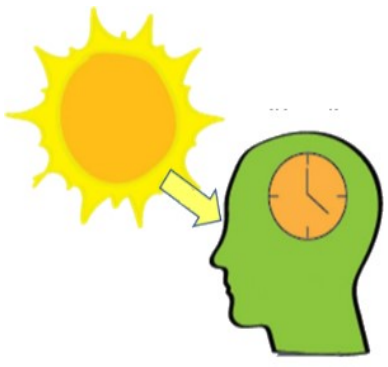
Cierto es que no todos los relojes de nuestro cuerpo trabajan de igual manera. Algunos son precisos e inflexibles; otros menos exhaustivos y como hay tantos de estos minúsculos reguladores, hasta existen algunos… con cierta flexibilidad.

Pero lo que es innegable, es que sean exactos o laxos, todos trabajan en forma independiente pero obedeciendo a un gran patrón que los está observando y controlando desde la altura. Y lo que tampoco se puede negar, es que todos forman parte de nuestra existencia y que sin ellos no podríamos realizar la cantidad de acciones físicas y mentales que diaria y continuadamente debemos llevar a cabo en esta vida que tenemos.

Dentro de esta situación, sepamos que ya ese gran patrón tiene un nombre, que no es otro que: **Reloj Circadiano**, que; repetiremos una vez más; es algo así como una máquina o mecanismo que controla los ritmos biológicos relacionados con los cambios fiscos y mentales globales de cada persona.

Este reloj circadiano, hacia abajo gobierna a los relojitos subyugados, pero hacia arriba está pendiente de los cambios lumínicos del día. Está ligado a los efectos de la existencia o ausencia de la luz diurna; y teniendo en cuenta la aparición, full existencia o disminución de la intensidad lumínica, dará órdenes a sus relojitos dependientes, para que cada uno de ellos realice su tareas sin confusiones ni dilaciones.

Este asunto de la dependencia de la luz ambiental hace que también los relojes en su totalidad estén pendientes de ciclos de 24 horas, ya que es la cantidad de luz que se siente, lo que envía señales al cerebro, el que a su vez va dirigiendo informaciones, órdenes y advertencias a los distintos sub-sistemas para que cada uno de ellos vaya ordenando sus quehaceres y actúe en relación a ellos.

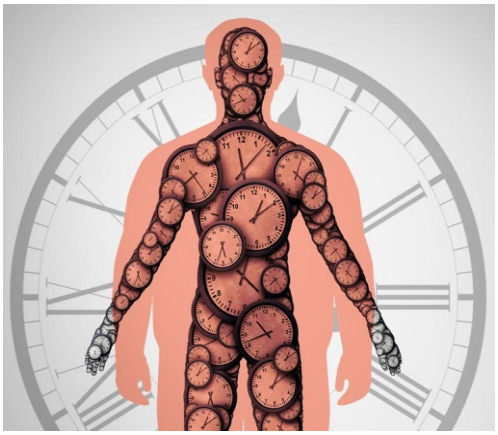


Esto hace que estemos programados para que por ejemplo: a la llegada la noche tengamos sueño. O que nuestro sistema circulatorio se muestre más activo luego de despertar en la mañana; o que nuestra temperatura corporal se eleve al anochecer. Que nuestra presión sanguínea esté más elevada por la mañana (que es cuando debemos desarrollar mayor actividad); que la hormona cortisol que sirve para el alerta físico y que nos mantiene más

tensos aparezca en mayor medida en la mañana que en la noche. Como así también que las ganas de orinar y/o las de defecar sean también mayores por la mañana que por las noches, para permitirnos dormir sin interrupciones.

Para una persona normal, que mantenga hábitos normales un reloj circadiano se muestra en el diagrama siguiente:

Yendo a lo mucho más pequeño y como una muestra añadida de lo increíble de este mecanismo, todo el conjunto de pequeños relojitos, cada uno encargado de una tarea específica (éste te despierta cuando sale el sol a eso de las 6 am ; este otro te produce sed cuando corres deprisa; éste otro te acelera el ritmo del corazón cuando una muchacha o un jovencito te miran interesados; éste otro le avisará al cuerpo que llegó el momento de visitar el baño para dejar un regalito; este otro dará las instrucciones avisando que ya han transcurridos los 28 días reglamentarios para que la señora sienta que puede procrear; el otro nos alertará con un buen dolor de cabeza sobre lo mal que hicimos al tener esa noche de juerga y alcohol), etc., etc.; y por si todo eso no fuera lo suficientemente extraño, hay también relojes que marcan la extensión del tramo de vida; o dicho de otro modo: van contando los días que llevamos respirando para que… llegado un determinado momento estos artefactitos ordenarán a nuestras células que todo eso que hacen las células… no lo hagan más!

Con lo que esos diminutos tiranos decidirán también, la continuación o el final de nuestras existencias.

Clara imagen que nos mostrará de que manera nos están gobernando y dirigiendo en cada uno de nuestros pasos a lo largo de tooooda nuestras existencias. Un mecanismo fabuloso que tal como se dijo, consiste en un montón de relojitos que funcionan cada uno por su lado, realizando los controles y funciones que les fueron encomendadas; pero que a la vez están sujetos a un gran Jefe, que al igual que un Dios en la cima de la colina observa, controla y no dejar escapar ninguna aventura de sus súbditos por fuera de lo que se les encomendó el primer día en que vinimos a este raro mundo…