



Gloria María Trujillo Saleme
ACEM UNE
a188885@une.edu.mx

Los sesgos cognitivos son tendencias sistemáticas y universales en el juicio y en la toma de decisiones; son atajos que operan de manera silenciosa en nuestra mente, moldeando la forma en que percibimos, procesamos y respondemos a las amenazas (1). Nuestro cerebro evolucionó para resolver problemas inmediatos en entornos ancestrales, por lo que se enfrenta a un desafío fundamental cuando debe procesar riesgos complejos y diferidos como las pandemias (1). Moldeado por sesgos como el descuento hiperbólico del tiempo, que nos hace preferir recompensas inmediatas sobre beneficios futuros, y el sesgo de normalidad, que nos lleva a subestimar la probabilidad y la gravedad de los desastres, nuestro sistema cognitivo explica por qué, a pesar de saber que, históricamente, los patógenos emergen de la interfaz humano-animal, repetimos sistemáticamente los mismos patrones destructivos que facilitan su salto a nuestra especie (1).

Este artículo explora cómo la mente procesa la información sobre amenazas lejanas e inciertas y por qué tendemos a posponer acciones, a pesar de conocer las consecuencias. Asimismo, analiza cómo las acciones humanas son una de las principales causas de las zoonosis y qué puede hacer la medicina al respecto.

La mente frente al riesgo ecológico

Nuestra manera de pensar, aunque fue útil para sobrevivir en el pasado, resulta actualmente poco adecuada para enfrentar los riesgos ecológicos del presente. El primero de estos tropiezos tiene que ver con lo que podríamos llamar vaguedad experiencial (1). Los problemas ecológicos no se ven, no se tocan ni se huelen; además, son lentos y graduales. Nadie despierta un día y percibe que el planeta se ha calentado medio grado. Todo nos llega a través de gráficos, cifras y modelos matemáticos. Sin embargo, el cerebro humano, acostumbrado a reaccionar ante peligros inmediatos, sencillamente no se activa con la misma intensidad frente a una curva de temperatura que ante un depredador al acecho (1).

Por ello, aunque sepamos que el calentamiento global es una realidad, nos cuesta percibirlo como una amenaza verdaderamente inminente. Esto significa que la experiencia directa tiene un peso mucho mayor en nuestra memoria y en nuestras creencias que los datos estadísticos, por lo que las amenazas invisibles rara vez activan nuestros sistemas de alarma (1).

A esto se añade el factor del descuento

temporal. Las personas valoran más aquello que obtienen hoy que lo que podrían perder mañana.

Los economistas lo han demostrado en experimentos controlados una y otra vez. La dopamina mesolímbica, explica Sapolsky, está programada para responder a la recompensa inmediata y no a la amenaza futura (2). Por lo tanto, cuando un cazador decide adentrarse en el bosque en busca de carne, su cerebro actúa como la evolución le enseñó: priorizar el presente.

Otro factor que influye es el estrés crónico. Sapolsky sostiene que este padecimiento, la pobreza y la desigualdad desgastan la corteza prefrontal, encargada de inhibir los impulsos y planificar a largo plazo (2). Dicho de otra forma, las mismas circunstancias que obligan a las personas a explotar los recursos naturales son las que reducen su capacidad neurológica para evaluar las consecuencias de sus actos. No se trata solo de un problema de información, sino también de contexto vital.

Por último, otro factor determinante es la presión del grupo, vinculada a dicho contexto. Si en una comunidad la caza es la actividad que otorga estatus o la tala constituye la única forma de participar en la economía, abstenerse de realizar estas prácticas no representa un acto de conciencia ecológica, sino de aislamiento social. Los seres humanos, desde los primeros momentos de su evolución, están biológicamente predispuestos a evitar el aislamiento, debido a que pertenecer al grupo ha sido una condición fundamental para la supervivencia (2).

Cuando la conducta humana empuja la evolución viral

Partiendo de lo anterior, queda claro que el problema no radica en que ignoremos el riesgo ecológico. Más bien, nuestra mente, incluso cuando lo reconoce, no está preparada para traducir ese conocimiento en acciones que contradigan las exigencias del entorno social. En muchas comunidades, ese entorno impulsa prácticas como la caza, la tala, el comercio de animales o la compra de productos provenientes de ecosistemas degradados. No se trata de maldad, sino de las reglas del sistema económico y cultural por las que se rigen las personas para sobrevivir.

El resultado es que las decisiones humanas, tomadas de manera individual en contextos específicos, van moldeando los patrones de contacto entre los seres humanos y los animales. La caza, la manipulación y el comercio de fauna silvestre han estado relacionadas con brotes de enfermedades como la viruela símica, el ébola, el sida y la COVID-19 (3). Asimismo, la deforestación y la urbanización nos llevan a territorios que antes no ocupábamos, lo que incrementa la probabilidad de entrar en contacto con patógenos desconocidos (3). En este contexto, la biodiversidad actúa como un escudo: cuanto mayor es la diversidad de especies en un ecosistema, mayor es la probabilidad de que los virus se distribuyan entre hospedadores que no siempre son eficientes para transmitirlos. Sin embargo, cuando la biodiversidad disminuye, las especies que sobreviven suelen ser aquellas con mayor capacidad para transmitir enfermedades, lo que incremen-

ta el riesgo de nuevos brotes (3).

Esta historia no es nueva. Durante el Neolítico, la domesticación de animales facilitó el salto del virus que posteriormente dio origen al sarampión, probablemente a partir de una enfermedad del ganado (3). En la actualidad, estos procesos ocurren a un ritmo mucho más acelerado. Nos encontramos en lo que se ha denominado la tercera transición epidemiológica, caracterizada por la aparición y propagación global de nuevas enfermedades antes de que la sociedad sea capaz de responder eficazmente (3).

Si queremos prevenir futuras pandemias, debemos comprender que cada vez que fragmentamos un ecosistema no solo eliminamos árboles para construir nuevos espacios, sino que también favorecemos la evolución de los virus, al crear condiciones que les permiten multiplicarse, mutar y adaptarse. Estas decisiones no cambiarán únicamente mediante campañas de concienciación; también es necesario transformar los incentivos y las normas sociales, económicas y políticas que las sostienen (3).

Lo que la medicina puede hacer

Si reconocemos que el origen del problema está en la conducta, entonces la prevención también debe actuar sobre ella. Por lo tanto, la medicina tiene que mirar más allá del consultorio y del laboratorio. No puede limitarse a esperar que ocurra un brote para intervenir.

Lo primero es reconocer que los profesionales de la salud, así como quienes

se están formando para serlo, también son vulnerables a sesgos cognitivos como el exceso de confianza, el anclaje en la primera información recibida y la tendencia a confirmar aquello que ya creen (4). No se trata de un defecto personal, sino de una característica inherente al ser humano. Sin embargo, reconocer estos sesgos permite incorporar estrategias de “desanclaje” en la formación médica: enseñar a cuestionar las primeras impresiones, a buscar información que contradiga las hipótesis iniciales y a detenerse para reevaluar la situación cuando el riesgo es elevado (4).

Lo segundo es fortalecer la prevención primaria. En este contexto, significa utilizar el conocimiento sobre los sesgos cognitivos para mejorar la comunicación y educar a las comunidades acerca de la conexión entre los ecosistemas y la salud humana. Significa también educar a los pacientes para que comprendan que su salud depende de ecosistemas que quizá nunca conocerán directamente. Del mismo modo, implica formar a los propios médicos para que entiendan que el estetoscopio también puede “escuchar” lo que ocurre en el planeta.

Esto no significa convertir los hospitales en aulas ni las consultas médicas en asambleas ecologistas. Se trata de algo más sencillo y, precisamente por ello, más poderoso: recordar, cada día, que la salud humana no existe de manera aislada. Está íntimamente ligada al mundo que compartimos con el murciélago, con el cerdo, con los árboles y con las personas que viven al otro lado del mundo y respiran el mismo aire.

REFERENCIAS

1. Berthet V. The impact of cognitive biases on professionals' decision-making: A review of four occupational areas. *Front Psychol.* 2021;12:802439. doi: 10.3389/fpsyg.2021.802439
2. Sapolsky R. *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst.* New York: Penguin Press; 2017.
3. Friant S. Human behaviors driving disease emergence. *Evol Anthropol.* 2024;33(2):e22015. doi: 10.1002/evan.22015
4. Korteling JEH, Paradies GL, Sassen-van Meer JP. Cognitive bias and how to improve sustainable decision making. *Front Psychol.* 2023;14:1129835. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1129835

*El estetoscopio también puede
escuchar lo que le pase al
planeta.*

