



Doctor David Snowdon

# 678 monjas y un científico

La historia del mayor hallazgo  
sobre la vejez y el Alzheimer

En 1986, el doctor David Snowdon se embarcó en una investigación revolucionaria que cambiaría para siempre nuestra forma de ver la vejez. Recibió el nombre de «Estudio de las Monjas» porque se centra en un grupo de población especial formado por 678 monjas católicas. El extraordinario proyecto del doctor Snowdon se sitúa a la vanguardia de las investigaciones internacionales sobre el envejecimiento y la enfermedad de Alzheimer. Esta es la historia de dicho proyecto, que proporcionó a su autor no sólo valiosos hallazgos científicos sobre el envejecimiento, sino también la oportunidad de conocer a extraordinarios seres humanos, como la hermana Clarissa, que a los 90 años se pasea por el convento en un carrito motorizado que llama su «Chevy» y sabe tanto de béisbol como cualquier aficionado. «El Estudio de las Monjas» ofrece una nueva visión de la vejez, que no tiene por qué ser un periodo de inevitable deterioro mental, sino que puede constituir una época de vigor intelectual y espiritual. Nos demuestra que se puede envejecer con dignidad.

## Dedicatoria

En agradecimiento por la participación y rezos  
de las miles de devotas de la Escuela de las Hermanas  
de Notre Dame de las siete provincias de Estados Unidos

Baltimore, Maryland

Chicago, Illinois

Dallas, Tejas

Manicato, Minnesota

Milwaukee, Wisconsin

St. Louis, Misuri

Wilton, Connecticut

Y para mis padres,  
Hank y Barbara Snowdon

## Nota sobre el derecho a la intimidad

Las religiosas de la Escuela de las Hermanas de Notre Dame que participan en «El estudio de las monjas» nos han abierto sus vidas e historias personales de una forma extraordinaria, confiando en que emplearemos esta información sabiamente en nuestro intento por comprender la enfermedad de Alzheimer. Les estoy profundamente agradecido y soy también consciente de mi responsabilidad para proteger su intimidad. En esta obra las hermanas se identifican con su nombre real (incluido el apellido) sólo cuando nos han autorizado para ello. Por motivos varios, otras hermanas únicamente se identifican con su nombre de pila o nombre religioso. Estos nombres se han cambiado, y otras características reveladoras de la vida de estas hermanas también han sido modificadas. Sin embargo, los detalles científicos son reales con respecto a todas las participantes del estudio.

## PRÓLOGO

### Otros mundos

Recuerdo un luminoso sábado por la tarde en una autopista de las afueras de Redlands (California), mi ciudad natal. Tengo cinco años. Mi madre conduce nuestra furgoneta Ford Ranch de color verde claro hacia San Diego. Es la secretaria de nuestro párroco, el padre Henry Keane, y en la furgoneta van cinco monjas que dan clases en el colegio Sagrado Corazón, en el que me matricularé al año siguiente.

Estamos en 1957, y ninguna de las hermanas tiene carnet de conducir, y mucho menos coche. Dos de ellas van delante con mi madre, y tres están en el asiento trasero, alineadas como postes con sus hábitos blancos y negros de sarga de lana. Yo, con mi peinado de machote, voy apretujado en el compartimiento trasero para el equipaje, donde suele ir nuestro fox-terrier, *Spot*. El calor achicharrante de los vientos de Santa Ana hace que el coche parezca un horno, pero las cinco hermanas se muestran estoicas, con los rostros pálidos enmarcados por los óvalos perfectos de los griñones blancos. San Cristóbal vela por nosotros, una estatuilla de color crema sujeta al salpicadero.

Desde mi posición privilegiada observo a las personas que van en los otros coches. Casi todas están bronceadas y visten los colores propios del sur de California. Se vuelven y miran con perplejidad nuestro coche verde, lleno hasta los

topes de monjas. Entonces, caigo en la cuenta de que las esposas de Dios, que han hecho los votos de pobreza, castidad y obediencia, resultan tan misteriosas para el resto del mundo como para mí. Es como si pertenecieran a otro mundo.

Casi al cabo de cuatro décadas mi trabajo consiste en investigar ese mundo. Del niño que soñaba con ser gimnasta y granjero pasé a ser un detective de la medicina, un epidemiólogo en busca de pistas sobre los misterios del proceso del envejecimiento. Ahora quiero descubrir cuantos secretos pueda de estas religiosas sobre uno de los mundos más desconcertantes que la ciencia haya investigado jamás: la enfermedad de Alzheimer.

Los grupos religiosos, que se caracterizan por sus vidas ordenadas y la abundancia de historiales, son sujetos idóneos para los epidemiólogos. ¿Por qué se pregunta «El estudio de las monjas» algunas de las hermanas envejecen con dignidad, siguen instruyendo y sirviendo a Dios, y conservan las facultades mentales hasta los ochenta o noventa años, e incluso hasta los cien? ¿Por qué otras, que han vivido de forma similar, parecen ensimismarse, olvidan a sus amigos y parientes más cercanos, y, al final, terminan por aislarse por completo del mundo que las rodea?

Durante casi quince años «El estudio de las monjas» me ha llevado a profundizar cada vez más en el mundo del proceso del envejecimiento y del Alzheimer; las preguntas se han vuelto más fascinantes y las posibles respuestas más coherentes para todos nosotros. Lo que mis colegas y yo hemos averiguado hasta el momento ha cuestionado algunos de los principios científicos básicos relativos a la enfermedad de Alzheimer, que afecta a un 45% de los americanos mayores de ochenta años. Envejecer es inevitable, pero tal y como demuestra nuestra investigación, quizá la enfer-

medad de Alzheimer no lo sea y, de hecho, hemos descubierto pistas más que prometedoras para evitarla.

Durante la investigación les he tomado mucho cariño a las religiosas de la Escuela de las Hermanas de Notre Dame, un extraordinario grupo de mujeres; 678 de ellas han participado desinteresadamente en el proyecto. Muchas de las hermanas de los siete conventos principales de Notre Dame en Estados Unidos han pasado a formar parte de mi extensa familia, y mis visitas se parecen más a las de un sobrino o, para ser exactos, sobrino nieto, que a las de un científico objetivo y distante en busca de datos, lo que significa que cada vez que voy a un convento me arriesgo a descubrir que estoy perdiendo a una amiga.

Conocí a la hermana María en 1991 en Elm Grove, un convento construido hace más de un siglo en un barrio periférico de Milwaukee, en Wisconsin. Ella tenía setenta y ocho años y acababa de retirarse de su trabajo como costurera de la comunidad. Me cayó bien en seguida. La hermana María no era una monja moderna —se ponía el hábito completo todos los días—, pero tenía un sentido del humor sardónico y una sonrisa maravillosa y Siempre preparada. Su presencia transmitía algo especial. Tal vez por ello, su sobrino<sup>5</sup> que era cura, dijo en una ocasión: «María ya ha vivido en el cielo».

La hermana María también me tomó cariño y cuando me quedaba en el convento se ocupaba de mí; se interesaba por mi vida, me contaba anécdotas de su infancia en Alemania, se aseguraba de que estuviera al corriente del horario de misa y de las comidas, y colocaba cervezas en la nevera de mi habitación.

María pertenecía al primer grupo de hermanas de Milwaukee que se sumó a «El estudio de las monjas». Realizó su primer examen mental a la edad de setenta y nueve años. La serie de pruebas de una hora de duración evalúa

la memoria, la concentración, el lenguaje, la capacidad visual-espacial y la orientación con respecto al tiempo y el lugar. Las pruebas son las mismas todos los años porque queremos captar la «huella dactilar» única, o pauta de cambio, de cada mujer.

Otra hermana, miembro de nuestro equipo de investigación, se encargaba de la prueba «Recuerdo retardado de palabras», el indicador más sensible para medir la mala memoria. La hermana Marlene Manney, la examinadora, le mostró diez fichas a la hermana María con una palabra distinta en cada una y luego le pidió que pronunciara las palabras una a una mientras pasaba las fichas.

Repitió el proceso tres veces. Las palabras eran:

*Pierna*

*Queso*

*Tienda*

*Motor*

*Flor*

*Sello*

*Taza*

*Rey*

*Bosque*

*Menú*

Tras la «fase de aprendizaje», la hermana Marlene le hizo otras pruebas a la hermana María para distraerla durante cinco minutos. Luego, le pidió que mencionara todas las palabras que recordara de las fichas. La respuesta se grabó en vídeo.

—Hace unos minutos le pedí que memorizara una lista de diez palabras, que leyó una a una en las fichas —dijo la hermana Marlene—. Ahora quiero que intente recordar todas las que pueda.

—La mayoría se las ha llevado el viento —replicó la hermana María en voz baja.

Mientras, agitaba ambas manos en el aire, como si descartase la posibilidad de recordar las palabras. La voz todavía estaba marcada por el acento alemán de la infancia.

—Pierna.

Se calló durante cinco segundos.

—Rey.

Veinte segundos de silencio.

—Motor.

Se produjo otra pausa larga, durante la cual agitó la cabeza como si buscara entre los recuerdos.

—Sello —dijo al final.

La hermana María sólo había recordado cuatro de diez palabras, con lo cual apenas cumplía los criterios propios de la memoria a corto plazo.

Un año después, cuando tenía ochenta, la hermana María realizó la misma prueba.

—Dígame todas las palabras que recuerde.

—Me parece que no las recuerdo...

La respuesta de la hermana María se fue apagando mientras miraba con gravedad a la examinadora.

—Las leyó mientras pasaba las fichas. Las leyó tres veces.

—¿De veras?

—¿Recuerda alguna, hermana?

La hermana Marlene intentaba ser lo más delicada posible, y la sonrisa de la hermana María se apreció incluso en el vídeo de mala calidad.

—Creo que no... Pierna.

—Muy bien, hermana, va por buen camino.

—Sello —dijo la hermana María mientras observaba el techo en busca de las otras palabras—. ¿Qué más? ¿Qué más? —se dijo a sí misma al mismo tiempo que negaba con la cabeza—. Se han esfumado.

La respuesta de la hermana María era típica de alguien que se encuentra en las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer.

A los ochenta y dos años la hermana María realizó la prueba por última vez. Por aquel entonces se había trasladado del convento de Elm Grove a Marlan Catholic, un hogar de ancianos cercano.

—Dígame todas las palabras que recuerde.

—¿No vale usar eso? —preguntó señalando la pila de fichas con las palabras impresas—. ¡Entonces las diría todas!

Las hermanas María y Marlene se rieron. Después, se lo tomó más en serio, entrelazó las manos frente a ella y dio golpecitos en la mesa.

—Diez palabras —dijo.

De nuevo, su rostro reflejó la frustración que sentía mientras intentaba recordarlas.

—Pierna. —La hermana María negó con la cabeza—. ¡Qué curioso!, ¿no? Creía que ya había acabado y que podía olvidarme.

Como un mago, agitó la mano sobre la pila de fichas y sonrió. Preguntó si alguna de las otras hermanas había recordado todas las palabras. La hermana Marlene le respondió que algunas sí las habían recordado, y la hermana María pareció sorprenderse. Dejó de sonreír.

—Hay muchas cosas en la vida que no vale la pena recordar —dijo mirándose las manos—. Ojalá pudiera recordarlas ahora.

Al día siguiente la hermana María también realizó la prueba llamada «Mini examen estado mental».

—¿En qué año estamos?

—Mil novecientos... No recuerdo el año. ¡Qué curioso!, ¿no? Debería saberlo hasta dormida.

—No pasa nada. ¿En qué estación del año estamos?

—Pues..., no lo sé.

—¿Qué mes es?

La hermana Marlene anotó que era mayo.

—¿Marzo? Me avergüenza no recordarlo.

—No pasa nada, hermana. Lo está haciendo bien. Sin mirar el reloj, ¿qué hora cree que es?

—Por la mañana.

—¿Qué hora?

—Muy temprano. Las ocho, más o menos.

La hermana Marlene anotó que eran las 14.28.

—¿En qué estado estamos?

—¡Qué curioso!, ¿no? No lo sé.

—¿En qué ciudad o pueblo estamos?

—¿Mequon? ¿Estamos en Mequon? No lo sé.

La hermana María había vivido en un convento de Mequon, una ciudad de Wisconsin, durante varios años hacía ya mucho tiempo. Sin embargo, llevaba los últimos doce años en Milwaukee. En otro apartado de la prueba, la hermana Marlene le pidió que compusiera una oración y escribió: «Me encanta vivir aquí». Pero ¿dónde estaba «aquí»?

Fui a ver a la hermana María al hogar de ancianos Marian Catholic en marzo de 1995, poco después de la última evaluación. Mientras recorría el pasillo de la sexta planta vi a varios de los residentes ancianos sentados en sillas de ruedas con la mirada perdida. La mayoría eran laicos que compartían la misma planta que las hermanas. Uno de ellos, un hombre que aparentaba ochenta años, me gritó en polaco, como si me pidiera ayuda. Sonreí y le toqué el hombro al pasar por su lado.

Cuando llegué a la habitación de la hermana María la encontré tendida en la cama, como un cadáver, con el hábito completo y las manos colocadas de forma simétrica sobre el estómago. Los dedos se aferraban a las cuentas azul cielo del rosario, y tenía los ojos cerrados bajo las gafas de cristales gruesos. Si no hubiese estado al tanto de la situación, habría pensado que se habla marchado para reunirse con el Señor. Pero la hermana María había adoptado la cos-

tumbre de «hacerse la muerta» y rezar a Dios para que la rescatara de este mundo.

La hermana María había empeorado mucho desde la última vez que la había visto. Parecía estar tan a gusto tumbada en la cama que dudé en despertarla. Pero iba a marcharme de Milwaukee al cabo de unas horas y no regresaría hasta pasados seis meses.

Le coloqué suavemente las manos en los hombros.

—Hermana María —susurré—. Soy el doctor Snowdon, hermana. Me marcharé pronto y quería despedirme.

Abrió los ojos y me saludó con la sonrisa de siempre al mismo tiempo que asentía en silencio.

De niño me incomodaba la presencia de los demás; sin embargo, con la hermana María siempre me sentía relajado. Me sentaba a su lado durante horas sin articular palabra, y el silencio no me molestaba en absoluto. Quería decirle lo mucho que apreciaba su amistad y lo que me había enseñado, pero no deseaba que se sintiera incómoda. Cavilé al respecto durante unos instantes y decidí confiarle un secreto.

—Hermana María —dije—, la aprecio mucho. Es una de mis hermanas preferidas.

La hermana María se ajustó las gafas y se incorporó lentamente. El rosario se balanceaba en sus manos de un lado a otro como un metrónomo que midiera el tiempo que tardaba en enderezarse. Finalmente, volvió a sonreírme y se le iluminó el rostro.

—Yo también le quiero.

Luego, cambió de postura no sin dificultad y se inclinó hacia mi para observarme mejor. Entrecerró los ojos y frunció el ceño, como si mi cara fuera un enigma que no sabía resolver.

—¿Quién es usted?

Nunca se está preparado para las consecuencias devastadoras del Alzheimer. Quería decir algo, necesitaba decir algo, pero temía que si lo hacía sólo empeoraría las cosas.

Le tomé la mano y se la apreté con delicadeza. Me miró la mano y pareció que olvidaba la pregunta por completo. Lentamente, alzó la vista y me dedicó otra sonrisa beatífica. Se la devolví.

«Espero morirme antes de hacerme viejo», cantaba The Who en *My Generation*. Formo parte de esa misma generación y muchos de los que crecimos cantando ese himno hemos aprendido con el paso de los años cuán ingenuo es ese concepto. Las religiosas de la Escuela de las Hermanas de Notre Dame me han demostrado que la vejez no es algo que debamos temer e injuriar. Puede ser una etapa de promesas y renovación, de observar con ojos cómplices, de aceptar las lecciones que la vida nos ha enseñado y, cuando sea posible, de legarlas a las generaciones venideras. Lo que he aprendido de las hermanas, muchas de las cuales se mantienen mentalmente lúcidas con más de cien años, es que The Who lo entendió al revés. Espero hacerme viejo antes de morirme.

Sin embargo, también espero que el día antes de morir todavía tenga una mente que se comunique con las extremidades, me permita sentir euforia o pesar, e interprete de forma correcta el esplendor del alba, el aroma del césped recién cortado, el frescor de la noche y el amor de la familia y los amigos. Quisiera sentir que he cumplido con mi misión en la vida, que he hecho algo que valiera la pena en este mundo. Y quisiera recordar cuanto pueda durante el mayor tiempo posible.

Cuando se acercaba al Final de sus días, la hermana María me confió su mayor temor.

—Estoy lista para marcharme —dijo—. Quiero irme. He esperado este momento toda la vida. Pero ahora me preocupa que Dios se haya olvidado de mí.

Dios no olvidó a la hermana María. Murió sin sufrir al cabo de nueve meses, y eso me tranquiliza. Lo que me entris-

tece y enfurece es que la enfermedad de Alzheimer le arrebató muchos de los placeres y las recompensas de la vejez.

Sin embargo, lo que me da esperanzas es el hecho de que, al estudiar a María y a cientos de hermanas, estamos aprendiendo cómo alcanzar la promesa de la vejez, o tal y como lo expresa el lema de «El estudio de las monjas»: «Que tengas una vida lo más plena posible».

## CAPÍTULO I

### La carretera a Good Counsel Hill

*Le abrirán su corazón, pero sólo si primero pone de su parte.*

HERMANA CARMEN BURG

Una mañana de la primavera de 1986, cuando la nieve acumulada en la región central de Estados Unidos comenzaba a derretirse y el cambio de estación alentaba el nacimiento de nuevas ideas, estaba sentado en la sala de visitas de un convento de St. Paul, en Minnesota, con un proyecto que tenía en la mente. Había ido para reunirme con la hermana Carmen Burg, quien me ayudaría a materializarlo o me desecharía buena suerte y se despediría de mí. Temía que tuviese malas noticias.

Era profesor adjunto de Epidemiología en la Universidad de Minnesota e intentaba por todos los medios hacerme un hueco. Sabía que en el competitivo mundo de la investigación científica, sobre todo en una institución importante, apenas tendría tiempo para intentar establecerme en el departamento. No dejaba de recordar lo que me había dicho mi director: «Ser independiente es bueno, pero necesitas financiación».

La hermana Carmen había sido elegida superiora de una de las mayores congregaciones de monjas católicas de Minnesota, la Escuela de las Hermanas de Notre Dame.