

## Las emociones y la enfermedad psicósomática

Psic. Luz Teresa Millán Hernández

La relación existente entre mente y cuerpo tiene un peso importante en nuestras emociones; así, podemos afirmar que las emociones afectan nuestro organismo. En este sentido, del mismo modo que una enfermedad física influye en nuestro estado de ánimo provocando emociones como preocupación y miedo, hay **una variedad de aspectos psicológicos que indiscutiblemente provocan síntomas físicos**.

Nuestras reacciones al mundo de las emociones tienen la función de prepararnos para dar una respuesta adecuada a las demandas de la vida, por lo tanto, estas reacciones son consideradas inminentemente **adaptativas**.

El **miedo**, la **ira** y la **tristeza**, son emociones básicas que se distinguen de otras emociones por una **experiencia afectiva desagradable o negativa con una afectación física**. Estas tres emociones con sus diferentes matices pueden experimentarse como celos, frustración, angustia, impotencia, culpa, soledad, irritación, desilusión, amargura, odio, vergüenza y muchas más. La Psiquiatría y la Psicología han hecho grandes investigaciones a partir de estas tres emociones en el proceso de salud-enfermedad, tratando de explicar cómo las emociones influyen en nuestro cuerpo.

Diversos factores pueden llevarnos a sufrir crisis emocionales. Vivimos corriendo de un lado a otro lo cual produce **estrés**, preocupados por un sin fin de situaciones, queriendo controlar todo; estilos de vida poco saludables, cansados, con miedos, el medio ambiente adverso, la contaminación, problemas de relación, pérdidas, sufrimiento, dificultades económicas, etc. influyen de forma significativa, incluso, algunas de estas situaciones provocan **enfermedades y patologías** en las que intervienen diferentes aspectos, como la situación en sí, la frecuencia, la intensidad y la capacidad de respuesta y adaptación de la persona a dichas situaciones. Si esta respuesta adaptativa es insuficiente y la situación de desajuste se mantiene un cierto tiempo, existe un alto riesgo de **trastornos en la salud mental** de la persona, como depresión, ansiedad, ira patológica, ataques de pánico o trastornos en su salud física, como gastritis, migrañas, contracciones musculares, úlceras, diabetes, un sistema inmunológico débil, etc.

El cuerpo se encarga de expresar las emociones que sentimos y cuando las emociones no pueden ser expresadas son **somatizadas**. Las emociones tienen un componente visceral tan importante que afectan al organismo, como afirma el Dr. Rafael Salin-Pascual, de la Facultad de Medicina de la UNAM. **Somatizar es la expresión física del malestar psicológico**. Según la Real Academia Española, somatizar puede definirse como “transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria”. Somatizar es la expresión física del malestar psicológico, **no es un problema mental**, sino la consecuencia de la relación entre mente y cuerpo. En términos generales, una persona presenta enfermedad psicósomática cuando sufre de síntomas físicos recurrentes e injustificados,

tratados por uno o varios médicos. Estos síntomas no se explican como una enfermedad médica, provocando a la persona que los padece, un gran malestar en distintos ámbitos de su vida, sobre todo preocupación y sufrimiento.

Ante un dolor o una molestia física, en automático lo que pensamos es que padecemos alguna enfermedad física, sin embargo, muchas de las veces no es así, la salud no es el silencio del cuerpo y no todos los síntomas o molestias son resultado de una enfermedad física. **Las molestias físicas que podemos sentir se pueden deber a causas psicológicas**, pero también solemos pensar que las enfermedades psicológicas sólo causan llanto, tristeza, desesperanza, aislamiento, sentimientos de inferioridad, inseguridad, timidez y otros síntomas que parecieran no tener relación con el cuerpo; sin embargo, esta idea es errónea. Nuestras emociones influyen en el cuerpo, al igual que éste influye en nuestras emociones.

Es importante saber que algunas emociones como la ansiedad, el estrés y la tristeza **actúan sobre distintas hormonas** y nuestros estados emocionales dependen en gran parte de nuestras hormonas. La endorfina, la serotonina, la dopamina y la oxitocina son los **químicos naturales** que ayudan a que seamos felices; cuando - a través de ciertas emociones “negativas” - provocamos cambios en nuestro organismo, nos tornamos más vulnerables ante las demandas de la vida y podemos enfermar. Un ejemplo de esto lo encontramos en las investigaciones que relacionan **el odio y el resentimiento** con el cáncer, úlceras estomacales, artritis y gastritis, o el miedo con la colitis, o la ira con la hipertensión, o **la soledad e insatisfacción** con la obesidad y la diabetes; otro ejemplo lo encontramos en personas que, a causa de sufrir **depresión**, presentan un sistema inmunológico débil y pueden enfermar con más facilidad, o bien les es más difícil recuperarse de algunas enfermedades. Todo lo anterior puede influir tanto en el origen como en el curso de una enfermedad.

El problema aumenta cuando estas personas son **diagnosticadas por uno y otro médico y tratadas con diversos fármacos**, dejando de lado el importante papel que juegan los aspectos psicológicos. A menudo se les trata, administrándoles ansiolíticos, antidepresivos, sedantes, analgésicos, pero al cabo de un tiempo estas personas vuelven con la misma situación de salud sin resolver o con otros síntomas nuevos; finalmente el médico deriva a este tipo de pacientes al psicólogo argumentando que es posible que se trate de una cuestión “emocional”. Otro problema se presenta cuando **a la persona se le dificulta aceptar que es la mente la que está generando la enfermedad**: no entienden muy bien qué les pasa y se muestran resistentes a acudir a un psicólogo porque no comprenden cómo este profesional les puede ayudar.

Podemos identificar **rasgos de personalidad que hacen que algunas personas tiendan a somatizar más que otras**. Entre ellos podemos encontrar personalidades negativas propensas a experimentar insatisfacción personal, personas con tendencia al pesimismo y pensamientos catastróficos, personas egocéntricas, controladoras, con altos niveles de estrés, ansiosas, dependientes en sus relaciones afectivas y sociales por haber padecido carencias afectivas en la infancia, maltrato, incluso abuso sexual o haber sido sobreexpuestas a temprana edad a un contexto familiar de enfermedad. Se presenta con más frecuentemente en mujeres, aunque varía según la cultura.

En la consulta médica se refieren algunos **síntomas muy comunes**: dolor de cabeza, mareos, desmayos, hormigueo, calambres, tensión muscular, dolor de espalda, dolor en las extremidades y las articulaciones, ceguera, visión doble, afonía, tos crónica, taquicardia, dificultad para respirar, opresión en el pecho, hipertensión, asma, problemas de piel, vitíligo, boca seca, dolor estomacal, náuseas, vómitos, estreñimiento, diarrea, colon irritable, úlceras estomacales, fatiga crónica,

impotencia sexual, falta de libido, trastornos menstruales, fibromialgia, hipocondría, ansiedad, insomnio, etc.

**El cuerpo humano** es una máquina perfecta: si existe alguna dificultad en nuestro interior **nos manda señales para que le prestemos atención**; por eso, en primer lugar, se debe detectar la situación que no se ha sabido resolver y buscar formas de solución. Actualmente, la psicología de la salud trabaja en **la relación mente-cuerpo** y busca tratar a la persona desde una perspectiva más amplia, tomando en cuenta tanto los factores biológicos como los psicológicos y sociales en el comienzo y mantenimiento de algunas enfermedades. La evolución de cualquier enfermedad o adversidad está influenciada por **la actitud** con la que le hacemos frente. Es posible mejorar la calidad de vida de personas que padecen enfermedades psicosomáticas entendiendo el origen de sus molestias físicas y cambiando aquello que las provoca: estrés, estilos de vida, rasgos de personalidad, niveles de autoexigencia, etc. Si mantenemos una actitud negativa y pensamos que todo lo malo nos pasará a nosotros, nuestras posibilidades de mejora se verán reducidas; por el contrario, mantener una actitud positiva y la esperanza de que se encontrará solución a su sufrimiento, nos hace olvidar algunos problemas y dolores, incluso alimentar la esperanza de que podemos mejorar y/o sanar.

El **tratamiento psicológico** puede resultar un proceso complicado pues el paciente, al llegar a este punto, se encuentra muy desgastado por su padecimiento sin solución y suele sentirse frustrado cuando se le dice que su problema es de tipo psicológico, proponiéndole empezar de nuevo un largo camino. Por ello, el tratamiento más recomendable y con buenos resultados es el constituido por la comunicación médico-psicólogo-paciente. Es muy importante entender el sufrimiento de la persona que lo padece, ya que, aunque su actitud pudiese parecer exagerada, **su sufrimiento es real**. El acercamiento a este tipo de pacientes se basa en la intención de transmitirle que comprendemos su sufrimiento y que tenemos en cuenta sus quejas, todo esto con el objetivo de fortalecer la empatía y el vínculo relacional para brindarle una ayuda eficaz.