

## **La mente y el cuerpo: psicósomática**

**Victoria Molina / Psicoterapeuta**

### **Enfermedades psicósomáticas**

A estas alturas del siglo 21, nos queda muy clara la relación entre la mente y el cuerpo; la forma en que se influyen mutuamente es innegable, por tanto tampoco podemos dudar de la reciprocidad que existe entre las enfermedades físicas y los estados psíquicos. Cada vez es más aceptado el hecho de que los problemas psicológicos provocan síntomas físicos.

En muchas ocasiones, la enfermedad física es el resultado de un desequilibrio emocional que persiste a través del tiempo. Las enfermedades psicósomáticas son producidas por somatizaciones del individuo, es decir, cuando la relación mente-cuerpo se ve alterada debido a emociones displacenteras, sentimientos negativos, modificaciones del ciclo vital o situaciones de alto impacto emocional, las cuales producen estrés, que puede representarse en forma de síntomas o enfermedades físicas. Por supuesto, existen diferencias individuales en el modo de enfermar, tanto a nivel psíquico como a nivel físico.

El ser humano, entendido como un organismo integral, reacciona simultáneamente en todos sus niveles. Toda enfermedad se expresa sincrónicamente tanto a nivel físico como emocional. Mente y cuerpo forman una unidad indivisible en permanente diálogo y que mantiene intercambios constantes con el exterior: los estímulos psíquicos pueden, en un momento dado, alterar la armonía de esta estructura.

Recientes investigaciones demuestran que los factores psicológicos pueden desempeñar un papel importante tanto en la aparición como en el mantenimiento de algunas enfermedades.

Debido a la falta de tiempo, de preparación, y al difícil diagnóstico de las enfermedades somáticas, la medicina tradicional tiende a centrarse, casi exclusivamente, en el tratamiento de los síntomas, olvidando la verdadera causa de la enfermedad e ignorando, en muchas ocasiones, el hecho de que los síntomas son los intentos que hace el organismo de lograr la propia curación. Sin embargo, a veces estas defensas fallan. Puede ser que estas reacciones sean tan intensas que acaben haciendo más mal que bien y no sean capaces de curar; o puede ser que el cuerpo apenas reaccione o que lo haga de forma inapropiada, o que aparezca un síntoma que persiste en el tiempo sin evolucionar en ningún sentido, ocasionando una molestia crónica. Todo esto puede suceder porque estamos sometidos a acontecimientos estresantes a lo largo de nuestra vida. Una persona puede sentir, por ejemplo, ansiedad ante uno de estos acontecimientos. La ansiedad conlleva una serie de síntomas físicos, como palpitaciones y liberación de las llamadas hormonas del estrés, entre otros. Cuando la ansiedad se produce a menudo, no es extraño que pueda acabar produciendo enfermedades físicas o alteración del funcionamiento de determinados órganos. Es decir, nuestros estados emocionales influyen determinadamente en nuestro cuerpo.

### **Un nuevo acercamiento**

La “nueva” medicina psicósomática estudia las influencias de los factores psíquicos sobre las enfermedades orgánicas, su funcionamiento y los nuevos tratamientos que se imponen. Más allá

de una especialidad, es un modo de enfoque de toda enfermedad, considerándola en su “unidad psicosomática”.

Los importantes progresos de la moderna medicina psicosomática están ligados, por una parte, al nacimiento y al desarrollo del psicoanálisis y por otra a los descubrimientos de la neurofisiología, que ha sacado a luz las relaciones entre el sistema nervioso simpático (que domina el equilibrio de las funciones orgánicas) y la corteza cerebral (que domina la vida de relación). Con esto se hace necesario asociar íntimamente dos formas de terapéutica: una de ellas psíquica y la otra, orgánica. En los problemas psicosomáticos se parte de un conflicto puramente psicológico, que, al no ser elaborado de forma correcta, hace surgir una enfermedad somática con toda su sintomatología, como una úlcera gastroduodenal, un eczema o una hipertensión, apareciendo una lesión orgánica evidente y demostrable. En esto se distingue de un trastorno somatomorfo, que también tiene como partida un conflicto psíquico y una manifestación somática, pero que, sin embargo, no cuenta con una lesión orgánica, ni una expresión física cuantificable que justifique los síntomas corporales.

A pesar de la diferencia, muchos utilizan por igual estos términos, solamente se centran en el origen psíquico del malestar físico; incluso en el DSM-IV (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) los trastornos psicosomáticos se incluyen bajo el epígrafe de trastornos somatomorfos.

### **Emociones y enfermedades**

Las enfermedades psicosomáticas se relacionan con la capacidad de expresión verbal, condicionada por factores socioculturales. A medida que ésta es más baja, la persona tiende a expresarse más a través de un lenguaje corporal y sus conflictos psicológicos siguen el mismo camino.

Por lo general, se tiende a pensar que las enfermedades psicológicas sólo causan tristeza, llanto, sentimientos de inferioridad y otros síntomas que no tienen que ver con el cuerpo, sin embargo, esta idea es errónea. Nuestras emociones influyen en nuestro cuerpo, al igual que éste influye en nuestras emociones. Las enfermedades psicosomáticas aparecen por emociones como la ansiedad, la ira o la angustia. “Las emociones positivas nos generan sensación de alegría y de refuerzo, nos hacen fuertes. Las negativas nos debilitan”, explica Josep Maria Farré, jefe del servicio de psiquiatría, psicología y medicina psicosomática de USP Institut Universitari Dexeus.

Existe una somática positiva, con una respuesta orgánica que mejora nuestra salud general, explica Farré. Enamorarse, sentirse motivado por un trabajo o disfrutar de una buena comida estimulan la misma zona del cerebro, el circuito placer-recompensa. Hacen que liberemos un neurotransmisor, la dopamina, que genera esa sensación positiva que se traduce en un bienestar general. Pero cuando lo que ocurre en el entorno provoca emociones negativas, la activación de nuestro cerebro cambia. Se liberan otro tipo de neurotransmisores, como la noradrenalina o la serotonina. El cerebro los necesita para muchas de sus funciones, pero en su cantidad adecuada. Cuando se liberan en exceso, pueden acabar alterando el equilibrio de nuestro cuerpo y provocar respuestas negativas. Si no se resuelve la situación de emergencia o la forma de afrontarla, la dolencia se hace crónica.

“La persona que sabe expresar sus sentimientos tiene mucho ganado. Saber reconocer el origen de esa emoción es clave para la salud. El 10% de los somatizadores niegan que el origen de su

dolencia sea psicológico, y eso es un problema". A menudo las personas que padecen problemas psicosomáticos no han logrado encontrar una causa orgánica a sus síntomas, o tras realizar distintos tratamientos médicos, no mejoran. También hay ocasiones en que los fármacos les ayudan durante un tiempo, pero enseguida aparece un nuevo síntoma. Quienes se encuentran en esta situación, frecuentemente, niegan tener un problema psicológico y continúan acudiendo de médico en médico para encontrar una respuesta física. Además, ante un dolor o una molestia física, lo primero que tendemos a pensar es que padecemos alguna enfermedad física, sin embargo, la gran mayoría 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. Los expertos estiman que de todas las patologías conocidas, del 25 al 75% tienen una base u origen psicosomático.

Los síntomas físicos que se manifiestan de forma crónica o que aparecen y desaparecen de manera periódica sin que ningún tratamiento médico logre mejorarlos, o que al ser tratados farmacológicamente acaban siendo siempre sustituidos por otros que aparecen después, nos están indicando que existe algún problema o conflicto no resuelto de tipo emocional.

### **Hay mucho que profundizar**

Hay una serie de puntos a tener en cuenta en las enfermedades psicosomáticas: - Pueden independizarse de la causa psicológica que las originó e ir avanzando en el plano orgánico, transformándose en un proceso patológico independiente.

- Pueden manifestarse por fases, de acuerdo a las crisis de la biografía del enfermo.
- Pueden cambiarse de un trastorno psicosomático a otro, sin reglas fijas, y dependiendo de las situaciones ambientales y personales que concurran en cada momento.
- Pueden asociarse a otros procesos psicopatológicos, como la depresión o la crisis de angustia...

Con esto nos damos cuenta de la complejidad de los padecimientos psicosomáticos, por lo que es muy recomendable combinar la asistencia médica con la psicológica. Entre ambas se tratan las vertientes orgánicas y psíquicas de la enfermedad. La unión entre farmacología específica dirigida al síntoma orgánico, junto a la psicoterapia, promete un pronóstico bastante más esperanzador.

El poder ser escuchado y el saber expresarse son características necesarias para la liberación de problemas estresantes que afectan tanto a la mente como al cuerpo. El saber manejar nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas, es un instrumento fundamental para evitar, en la medida de lo posible, las alteraciones de tipo psicosomático.

Hoy en día las enfermedades psicosomáticas van en aumento en nuestra sociedad, por eso es necesario contar con más información sobre el tema, además de propiciar una adecuada difusión de la misma.

Es importante dejar los mitos y los miedos de lado para poder aceptar las afecciones que vivimos. Los padecimientos psicosomáticos son una realidad y tenemos en la medicina psicosomática una buena respuesta, ya que toma en cuenta las emociones, las estudia y las analiza desde un enfoque terapéutico, el cual engloba la totalidad de los procesos integrados por los sistemas somático, psíquico, espiritual, social y cultural del ser humano.