

# ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTERACTIVA

1 800 488 4888



## ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

¿A qué llamamos **Enfermedades Psicosomáticas**?

El término “psicosomático” fue utilizado por primera vez en 1920, por el médico alemán Félix Deutsch, si bien la medicina psicosomática se remonta a Hipócrates. El mismo Sócrates afirmaba: “no se puede curar el cuerpo sin el alma”.



El abordaje psicosomático de las enfermedades trata de tener en cuenta tanto al cuerpo como al alma detrás de cada enfermedad. Se suele decir que “la persona psicosomática no llora, sino que tiene asma, úlcera u otro trastorno”.

**¿Los problemas psicosomáticos son inventados?**

Es importante destacar que, tanto en los problemas funcionales como psicosomáticos,

*“la persona no inventa el dolor”*

El dolor o el sufrimiento es real. No es ficticio. A veces a los familiares que están cerca les cuesta comprenderlo, pero es así. Creen que la persona lo inventa. Es verdad que algunos pueden tener algún beneficio secundario estando siempre enfermos. Pero este es un pequeño grupo de personas, del tipo hipocondríaco. La gran mayoría no tiene nada que ver con esto.

**¿Los problemas psicosomáticos se heredan?**

Es importante destacar que *puede heredarse una vulnerabilidad al estrés y por ende a padecer problemas funcionales o psicosomáticos*. ¿Qué significa esto? Significa que se recibe a través de los genes una tendencia hacia lo psicosomático, y también puede aprenderse; esta tendencia se transmite de padres a hijos, aunque no todos la padezcan.

(Recomendamos leer el apartado de **estrés heredado y aprendido**)

**¿Es importante expresar las emociones?**

Es muy importante. Cuando esto no sucede, hay más posibilidades de somatizar.

✚ **Alexitimia:** Se llama así a la dificultad para expresar un sentimiento o emoción. Tanto para verlo como para aceptarlo o para expresarlo. Se sabe que las personas que tienen alexitimia tienen más propensión a padecer enfermedades funcionales y trastornos de somatización.

## Algunos ejemplos

Veamos sólo algunos ejemplos, siguiendo al Tratado de Psiquiatría de Henri Ey (Ed. Masson, Barcelona, 2002).

### Tubo Digestivo:

- **Úlcera duodenal** y gastritis hemorrágica: Se suele relacionar con resentimiento y deseo de venganza reprimido. Hiper-responsabilidad. Necesidad de afecto que se expresa a través de la búsqueda excesiva de independencia, ambición, actividad, agresividad, que hace crisis en la úlcera sangrante y luego se torna pasiva, dando paso al descanso.
- **Colitis ulcerosa:** personalidad con rasgos dependientes, bloqueo inconsciente de la propia agresividad hacia otros. Rasgos obsesivos, rigidez.

### Aparato Cardiovascular

- **Infarto de miocardio:** suele producirse con más frecuencia en personas con Personalidad tipo A. Se llama así a la persona con marcada impaciencia, competitividad, dependiente del éxito o con adicción laboral, controladores, desatendiendo el dolor, el cansancio propios, o la familia. Suelen ser empresarios o gerentes exitosos, que tienen un infarto especialmente entre los 40 y 55 años.
- **Hipertensión arterial:** forzado en la infancia a reprimirse, con resentimiento e ira. Relacionado con la “**inhibición de la acción**” que describió Henri Laborit (ver “**vulnerabilidad al estrés**”). También puede ser una reacción frente a trauma psíquico, o como se constató en la “epidemia de la hipertensión” durante el sitio de Leningrado en la Segunda Guerra Mundial.

### Aparato Respiratorio:

- **Asma:** miedo al abandono de los padres. Escasa o inconstante atención materna, que puede aparentar una sobreprotección. Personalidad demandante de cuidados. Miedo a perder el amor materno (Alexander, 1941), accesos de desesperación y cólera, representado el asma una crisis de llanto inhibida.

### Dermatología

- **Alergias:** alergias en piel, eczemas. En general, todas las alergias tienen un trasfondo psicossomático. Personas hipersensibles: inestabilidad emocional, depresión latente, necesidad de reivindicación de sus afectos. Impotencia de reaccionar frente a ciertas circunstancias (vemos nuevamente la “inhibición de la acción” de Laborit).

- **Psoriasis:** Padres sobreprotectores e invasivos. Fomentan con los hijos relaciones “pegoteadas”, simbióticas, generando en ellos dependencia y a su vez rechazo. Esto produce en el niño un sentimiento ambivalente entre hostilidad por un lado y a su vez dependencia por el otro.

### Endocrinología:

- **Hipertiroidismo/hipotiroidismo:** inseguridad para afrontar situaciones conflictivas, tensión emocional prolongada, autosuficiencia mezclada con nostalgia de amor materno (Henri Ey). Más allá de esto, es muy frecuente un inicio por estrés.
- **Obesidad precoz** infantil, la madre permite que el niño coma lo que quiere; al ir a colegio recibe la burla de sus compañeros, lo cual aumenta el refugio en la madre y se retrasa su desarrollo psicológico.
- **Obesidad tardía** adolescente: frente a los conflictos afectivos de la pubertad se desarrolla una conducta hiperoréxica como refugio contra la angustia y la depresión.

### Otros:

- **Migraña:** relacionado con resentimiento, envidia, meticulosidad, escrupulosidad. Recuerda la inhibición de la acción, de Laborit, similar a la hipertensión, el no haber podido o sabido reaccionar frente a situaciones invasivas u autoritarias.

### ¿Qué podemos hacer?

*Aclaremos que lo que se nombra para cada enfermedad son rasgos o tendencias, no necesariamente causas directas de la enfermedad, donde tenemos que agregar la familia, los factores genéticos, culturales, ambientales, la vulnerabilidad heredada a cada enfermedad y sobre todo cómo se desenvuelve cada persona con lo que le toca vivir, con lo propio, aún lo heredado. Esta es el desafío fundamental: cómo ser uno mismo, cómo desarrollarse en plenitud.*

Al margen de estas dificultades, el abordaje psicosomático a lo largo de la historia de la medicina implicó un esfuerzo de muchos médicos por evitar la deshumanización de la práctica médica, tan dura y dolorosa para el ser humano.