

ESTRÉS Y ANSIEDAD

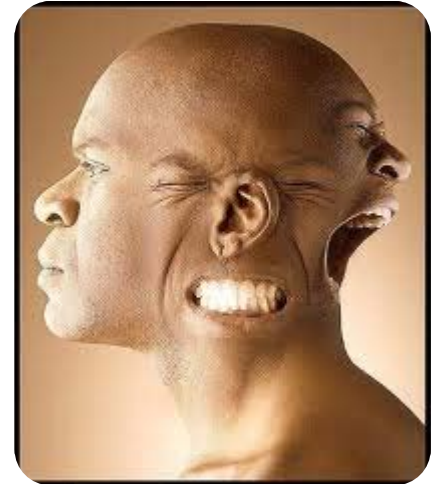
MEDICINA INTEGRAL

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
CON TERAPIA DE ACOPIO, TERAPIA DE EXPOSICIÓN Y
REACTIVACIÓN, TERAPIA DE ACTUACIÓN,
ACTIVIDADES GRUPALES Y
OTROS EJERCICIOS Y TÉCNICAS



PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

Quizás usted tenga un problema psicosomático, o funcional, o usted somatice (es decir, sea una persona que expresa en el cuerpo dolencias psíquicas, o stress, o dificultades económicas, personales, familiares). O quizás usted padezca dolencias físicas sin relación con el estrés, pero que no le encuentra explicación o solución. Esto también le sucede a muchas personas. Trataremos a través de estas líneas de ayudarlo a que Ud. entienda qué es lo que le pasa, y pueda encontrar una solución.



Vamos a comenzar aclarando algunos términos.

Cuando nos referimos a *problemas psicosomáticos* hacemos referencia a tres problemas diferentes, pero que tienen muchas cosas en común.

Problemas	}	1) Enfermedades funcionales
Psicosomáticos		2) Enfermedades Psicosomáticas
		3) Trastornos de somatización.

(Más abajo explicamos a cada uno de estos tres por separado)

¿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. La gran mayoría no.

¿Las enfermedades funcionales se heredan?

Es importante destacar que *puede heredarse una vulnerabilidad a padecer problemas funcionales o psicosomáticos*. ¿Qué significa esto? Significa que se recibe a través de los genes una vulnerabilidad o hipersensibilidad física, lo cual conlleva una tendencia a padecer enfermedades funcionales o psicosomáticas; esta tendencia puede transmitirse de padres a hijos, aunque no todos la padezcan.

Por ejemplo, un pequeño corte en un dedo produce una intensidad de dolor diferente en las personas, y una forma de vivirlo diferente. Una persona puede sentir mucho dolor, y angustiarse bastante. Esta “hipersensibilidad” física y emocional puede ser en parte heredada, y en parte aprendida (desde la influencia familiar). Todo esto predispone a enfermedades funcionales y psicosomáticas,

Pasamos a explicar cada subtipo de problema psicosomático

1) Problemas funcionales

¿A qué llamamos **Enfermedades Funcionales**?

“Los problemas funcionales son aquellos en que el cuerpo está bien pero funciona mal”

Las *enfermedades funcionales* son las más frecuentes en cuanto a la consulta médica en todas las especialidades.

Habitualmente se relacionan con estados de estrés, ansiedad, somatización y a veces con depresión.

Algunos ejemplos:

- Colon irritable,
- Dolor abdominal crónico
- Disfagia funcional (dificultad para tragar)
- constipación crónica,
- cefalea crónica,
- síndrome premenstrual
- vejiga irritable
- dolores pelvianos crónicos (algias pelvianas)
- dermatitis

Producen dolores, malestar, mal funcionamiento, molestias, de alguna parte del cuerpo, que persisten durante un tiempo, a veces con crisis recurrentes, donde la persona concurre al médico, se hace múltiples estudios con varios especialistas, encontrando a veces un alivio parcial, pero sin saber qué es lo que tiene.

Para hablar de trastorno funcional, primero hay que descartar una causa orgánica del problema, haciendo todos los estudios correspondientes. Por ejemplo, una persona puede tener colon irritable, que es un problema funcional, y a su vez tener un pólipo en el colon, el cual debe extirparse.

2) 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 con lágrimas, sino que lo hace a través del cuerpo, padeciendo asma, úlcera duodenal u otro trastorno”.

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

- úlcera duodenal
- colitis ulcerosa
- hipertensión arterial
- asma
- alergias, ronchas
- psoriasis
- hipotiroidismo
- obesidad
- migraña
- hipotiroidismo

Padecer una enfermedad psicosomática implica igualmente tener una predisposición genética a la misma. Lo veremos mejor en **enfermedades psicosomáticas**.

3) Trastornos de Somatización o somatomorfos

- Los trastornos de somatización son aquellos en que la persona tiene síntomas físicos que hacen pensar que padece una enfermedad médica, pero que no puede explicarse por una enfermedad o problema psicológico.

- No son fingidos.
- Producen deterioro social, laboral, familiar.

Principales tipos, según el Manual de Psiquiatría DSM- IV:

- **Trastorno de somatización, HISTERIA** o síndrome de Briquet: múltiples síntomas físicos inexplicables, se inicia antes de los 30 años, persiste varios años y se caracteriza por una combinación de al menos:
 - dos síntomas gastrointestinales,
 - cuatro dolorosos
 - uno sexual
 - Uno pseudoneurológico
- **Trastorno de conversión:** síntomas o disfunciones no explicadas de la movilidad o sensibilidad que sugieren un trastorno neurológico. Se considera que los factores psicológicos están asociados.
- **Trastorno por dolor:** presencia de dolor como objeto predominante de atención clínica. Excluye otras enfermedades.
- **Hipocondría:** miedo o preocupación constante por padecer alguna enfermedad grave, a partir de la interpretación errónea de síntomas corporales, y sospecha que los médicos no descubran.
- **Trastorno dismórfico corporal:** preocupación por algún defecto imaginario o exagerado del aspecto físico.

¿TIENEN TRATAMIENTO LOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS?

Si, tienen tratamiento.

Lo importante es hacer un correcto diagnóstico y luego el tratamiento adecuado, que es diferente para cada trastorno y para cada persona. No es lo mismo una enfermedad funcional que una enfermedad psicosomática o un trastorno de somatización. Parecidos, pero diferentes.

Algunos requieren medicación específica. Otros requieren tratamiento compartido con otros especialistas (por ejemplo psoriasis).

Todos requieren terapia, aunque algunos suelen rechazarla (hipocondría).

Requerir terapia no significa que todo tenga un origen o explicación psicológica. Si la tienen, y se puede trabajar sobre ellos, mejor. Sobre todo por traumas y por faltas de amor en la infancia. Pero a veces no tienen explicación, simplemente están, incluso con carga genética, como enfermedades que afectan más a ciertas familias.

Requerir terapia también significa que necesitan *apoyo psicológico, para aprender a madurar y manejar los miedos y los síntomas, de tal manera que no haga de estos síntomas el centro de su vida (como un niño egocéntrico)*. Por ejemplo desarrollar actividades, hacer gimnasia a diario, desarrollar capacidades, ayudar a otros, tener motivaciones, proyectos. Salir de sí mismo.

Dr. Juan José Cuadro Moreno

Psiquiatra-Gastroenterólogo