

ESTÁ EN TU CABEZA. ¿Puede el miedo a perder el trabajo o un problema de pareja hacer que alguien enferme? Pues sí. detrás de las patologías psicosomáticas no hay un problema físico, sino una emoción negativa a la que la persona da salida a través de una dolencia, que puede ir desde un eczema hasta un infarto.

Cuando la mente enferma el cuerpo

Ese eczema que no se va o esa alergia que no es tal. Son patologías psicosomáticas detrás de las que no hay un problema físico, sino una emoción negativa como la ira o la ansiedad. En los dos últimos años han aumentado un 30% en España. Los expertos culpan a la crisis

MÓNICA L. FERRADO 10/07/2010

En la cara de Marta apareció un eczema que ninguna pomada solucionaba. Joel padecía síntomas alérgicos, picores, estornudos y tos sin encontrar qué los causaba. Marisa tenía problemas digestivos y ni la colonoscopia dio con ninguna anomalía. Son los nombres ficticios de tres pacientes reales que con tratamiento psicológico han logrado superar una enfermedad a primera vista física. En el origen de las tres había un punto común: una emoción negativa. La prueba de que, aunque a veces no nos sinceremos ni con nosotros mismos, nuestro cuerpo acaba hablando. En el caso de Marta, la ira salió por su piel. Ni ella misma quería reconocer la mala relación con su marido, al que todos consideran un encanto. A Joel se le tradujo en alergia la angustia que siente desde que empezaron a echar a gente de trabajo. Y Marisa no cesa con sus desarreglos digestivos porque se siente triste y perdida desde que su hijo se fue de casa.

Los expertos estiman que el 25% de todas las patologías conocidas tienen una base u origen psicosomático. "Son pacientes hiperfrecuentadores", afirma Manuel Álvarez, médico internista y presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática. Sufren y se sienten incomprendidos. En busca de la causa de su mal, se les hace tantas pruebas y tratamientos que se calcula que al sistema sanitario le cuestan nueve veces más que cualquier otro paciente, cuando en realidad la medicina psicosomática debería ser muy barata. "Cuesta tiempo, consiste en escuchar al enfermo", afirma Álvarez. "Una cosa es la demanda expresada, y otra la situación que vive y que puede ser el origen de la dolencia. De ahí que las visitas al paciente no puedan ser de 10 minutos, como ocurre ahora", puntualiza.

El origen

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. También ocurre cuando somos amables,

aunque la situación que vivimos sea en principio negativa y estresante. Ante la adversidad, con una actitud positiva también se obtiene una respuesta social positiva, precisa Farré.

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 cronifica", explica Farré.

La forma en que se viven las situaciones y las emociones que las desencadenan depende, en buena parte, de la personalidad de cada uno. Por eso, pasar por un mal momento o que el entorno no acompañe no es suficiente para que todo el proceso de somatización se desencadene. Las personas extremadamente competitivas, con poca empatía, los hipocondríacos o quienes no exteriorizan sus sentimientos tienen más posibilidades de acabar dando salida a su malestar a través de alguna dolencia. "La persona que sabe expresar sus sentimientos tiene mucho ganado. Saber reconocer el origen de esa emoción es clave para la salud", afirma Álvarez. "El 10% de los somatizadores niegan que el origen de su dolencia sea psicológico, y eso es un problema", observa Farré.

También influye la genética. Quienes tienen el corazón más débil pueden acabar padeciendo un infarto. Lo mismo ocurre con el sistema digestivo, o con el dolor de espalda. Sin olvidar las disfunciones sexuales. Aún no se sabe bien hasta qué punto el órgano a través del que se somatiza depende de la genética o de otros factores. Algunos estudios apuntan, por ejemplo, a una conexión entre el desequilibrio en la producción de neurotransmisores y el sistema inmune. Otros indican una estrecha ligazón entre la piel y el cerebro, incluso desde el vientre materno, según explica Farré. En sus orígenes, el embrión está formado por tres capas: endodermo, mesodermo y ectodermo. De esta última se originan la piel y el sistema nervioso. Algunas teorías atribuyen a esta relación que lo que ocurra en el cerebro pueda acabar manifestándose en la piel, dice Farré.

La crisis

La vida de numerosas personas ha sufrido cambios importantes e indeseados debido a la crisis. Mucha gente no ha tenido más remedio que asumir una nueva vida. De hecho, en los últimos dos años, las enfermedades psicosomáticas han aumentado entre un 30% y un 40%, según estima Álvarez. "Son personas que tienen que adaptarse a una nueva situación: a las que se ha despedido del trabajo, o que trabajan bajo presión para no ser el siguiente en las reducciones de plantilla, o que tienen que dar más horas para suplir la falta de otros", explica el especialista.

Las personas que toleran mal los cambios sufren más el estrés y la frustración, y por tanto pueden acabar traduciéndolos con mayor facilidad en problemas de salud. Como un pez que se muerde la cola, la personalidad de cada uno hace que el modo de afrontar una nueva situación difiera. Las enfermedades psicosomáticas se forjan dentro de un cuadrilátero, formado por "el sistema nervioso, el sistema hormonal, el sistema inmunológico y la personalidad del propio individuo", explica Antoni Bulbena, jefe del servicio de psiquiatría del hospital del Mar de Barcelona y vicepresidente de la Asociación Europea de Psiquiatría de Enlace y Psicosomática.

Hay estudios comparativos que demuestran que personas que han padecido un infarto y que físicamente se recuperan de forma excelente vuelven a padecer otro si su personalidad no propicia una respuesta adaptativa ante la nueva situación. En definitiva, los especialistas creen que el binomio cuerpo-mente debería aplicarse a toda patología, ya que la somatización también puede hacer que el curso de algunos pacientes ya enfermos empeore.

La dificultad para adaptarse a lo nuevo explicaría por qué a algunas personas el inicio de las esperadas vacaciones no les sienta bien. Son un cambio de ritmo que modifica nuestros referentes de orientación. "Nuestra vida artificial y agendada cambia, no a todo el mundo le sienta bien el desconectar. Hay quien se queda desprogramado y su cuerpo responde quedándose entonces demasiado desconectado", explica Bulbena.

¿Cómo lo somatiza? "Con agotamiento, fatiga y falta de motivación. Hay quien se queda en hibernación, pasando dos días en la cama", añade. ¿La solución? "Esta desconexión del medio laboral debería cambiarse por una conexión con uno mismo. Estamos muy programados para responder a un entorno concreto, pero no para conectar contigo mismo", afirma Bulbena.

Aunque no existen estudios concluyentes, algunos especialistas apuntan a que la percepción popular de que al empezar las vacaciones se enferma más podría ser cierta. Los cambios de ritmo también afectan al sistema inmune. Por ejemplo, se sabe que las personas que en su trabajo cambian de turno tienen una mayor tendencia a padecer enfermedades del sistema inmune, apunta Bulbena. No solo se altera su reloj biológico, sino que el estrés que genera contribuye al desequilibrio de las defensas.

Álvarez augura que, desde el punto de vista de la medicina psicosomática, la crisis también puede hacer que las "no vacaciones" de muchas personas acaben en somatizaciones. Se refiere a ellas como "las vacaciones de la frustración". La ira que provoca el tener que quedarse en casa cuando no se necesita descanso es el caldo de cultivo para las enfermedades psicosomáticas.

A ello hay que sumar el malestar acumulado por la precariedad laboral. Las personas que pierden su trabajo pueden manifestar somatizaciones. Pero tener la espada de Damocles sobre la cabeza también. Algunos estudios indican que quienes se preocupan demasiado por la posibilidad de perder su puesto de trabajo tienen un peor estado de salud y más síntomas de depresión que los que están en paro.

Las más frecuentes

La enfermedad psicosomática más típica y abundante es el colon irritable, afirma Bulbena. Otras enfermedades somáticas son la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, sobre todo el infarto y el asma.

Del mismo modo, la mayoría de enfermos empeoran cuando sus emociones son negativas. En la fibromialgia, el estado de ánimo resulta fundamental. Las personas con VIH deprimidas y ansiosas tienen un peor pronóstico. "Somos una máquina que interacciona. Si a un enfermo que padece alguna enfermedad como un cáncer lo tratas con antidepresivos, vive más tiempo. La propia depresión tiene efectos inflamatorios, una depresión mal tratada desemboca en otros problemas fisiológicos", observa Bulbena. Los especialistas coinciden en que la medicina psicosomática, pese a ser minoritaria, debería tenerse más en cuenta en la práctica médica.