

## **¿QUE SABEMOS DE LOS TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS?**

*“Cuando la palabra calla, el cuerpo empieza hablar a través del dolor”*

### **Qué son los trastornos psicosomáticos**

Los trastornos psicosomáticos son afecciones físicas reales que tienen su origen, en parte o totalmente, en factores psicológicos. Es decir, el cuerpo manifiesta síntomas que no se explican completamente por causas médicas u orgánicas. Dolores persistentes, problemas dermatológicos, gastrointestinales o cardiovasculares, por ejemplo, pueden aparecer sin una causa médica clara, y persistir incluso tras diversos tratamientos.

A diferencia de lo que se piensa comúnmente, estos trastornos no son "imaginarios" ni simulados. El sufrimiento es real. Lo que cambia es la causa, en lugar de ser provocados por un daño físico identificable, estos síntomas surgen como expresión de conflictos emocionales o psicológicos no resueltos.

Estos trastornos psicosomáticos se entienden como una forma en la que el inconsciente se expresa a través del cuerpo. Cuando los conflictos internos no pueden ser reconocidos, comprendidos o elaborados a nivel psíquico —es decir, cuando no pueden ser “puestos en palabras”—, el cuerpo se convierte en el escenario de esos conflictos, a través de dolores corporales en diversas partes, que pueden ser las más sensibles de la persona.

Por eso decimos que el cuerpo **"habla" cuando la palabra ha sido silenciada**. Esta idea central del psicoanálisis muestra cómo emociones reprimidas, traumas infantiles, pérdidas no elaboradas, o situaciones emocionales complejas pueden manifestarse físicamente.

### **SINTESIS DE UN CASO REAL**

Es una persona de 55 años, viene con Dolores de cabeza, él cree que tiene ataques y cree perder la conciencia, dice que no, puede estar solo en ningún sitio, porque le bien de manera repentina ese “ataque”. Lo primero que ha hecho es ir donde el médico general, luego al psiquiatra y después, al Shaman, reflexólogo, adivino, porque creía que algo le han hecho. Así ha vivido por más de 10 años, sin resultados claros.

Habla de que cuando le viene el ataque, tiene mareos, cree perder la conciencia por pocos segundos, dice que le tiembla las manos y todo se acompaña de angustia y miedo.

### **Formas de prevención de los trastornos psicosomáticos**

#### *1. Fomentar la expresión emocional*

- No callar, hablar de lo que nos preocupa con personas de extrema confianza.
- Expresar nuestros sentimientos como la tristeza, rabia, miedo o frustración, sin juzgarnos.

- Buscar formas sanas de canalizar emociones, como el arte, la escritura, pintura, poesía, el ejercicio y cualquier deporte.

#### *2. Conocerse a uno mismo*

- Reflexionar sobre nuestras vivencias emocionales.
- Identificar patrones repetitivos en nuestras relaciones o malestares.
- Estar atentos a cómo reaccionamos ante el estrés o la pérdida.
- Realizar una propuesta de desarrollo personal, con guías didácticas

#### *3. Buscar ayuda profesional a tiempo. Si ya es muy repetitivo y se viene arrastrando por tiempos prolongados, es mejor:*

- Consultar a un profesional si se presentan síntomas físicos persistentes sin causa médica clara.
- Iniciar un proceso psicoterapéutico para comprender mejor nuestro mundo emocional.
- No esperar a “estar muy mal” para pedir ayuda.
- La medicación y la psiquiatría muy poco sirven en estos casos.

#### *4. Construir vínculos sanos*

Las relaciones humanas son fuente de salud o de sufrimiento. Tener vínculos afectivos que nos escuchen, respeten y apoyen, es clave para el bienestar emocional.

- Fortalecer la comunicación en la familia, la pareja y los amigos.
- Evitar relaciones que reprimen nuestras emociones o invalidan lo que sentimos.
- Aprender a poner límites y cuidar nuestra salud emocional en los vínculos.

#### *5. Escuchar al cuerpo con respeto*

El cuerpo no miente. Si algo duele o molesta, conviene no ignorarlo. Aunque los exámenes médicos salgan bien, ese malestar merece atención.

- No minimizar los síntomas físicos.
- Prestar atención a cuándo y cómo aparecen (¿hay una situación emocional difícil?).
- No automedicarse sin buscar comprender el origen del malestar.