

Somatizar: cuando la mente habla a través del cuerpo

El poder de los pensamientos.

Pon atención sobre las enfermedades psicosomáticas y la influencia que tienen sobre la salud integral.

Nuestro cuerpo y nuestra mente son inseparables. Son distintas partes de un todo que funciona como un sistema perfecto donde cada una tiene incidencia sobre la otra. Pero **¿cuántas veces te ocurrió que tus pensamientos cambiaron por alguna dolencia física? ¿Y cuántas otras sentiste que algo en el funcionamiento habitual de tu cuerpo se alteró por una mala noticia?** Esa correlación habla de un ser íntegro, entero, completo por nuestras distintas dimensiones.

Según la Organización Mundial de la Salud el 90% de las enfermedades tiene un principio psicosomático. Imaginando las situaciones más habituales: si estamos pasando por un estado de tensión y presión es común sufrir una contractura, y ante la ansiedad y los nervios, nuestro sistema digestivo suele expresar en su funcionamiento esa incomodidad mental. Así operan los *trastornos psicosomáticos*: **son factores psicológicos que juegan un papel muy importante en nuestro bienestar físico** y, en ocasiones, contribuyen al inicio de padecimientos en nuestro cuerpo.

El término psicosomático hace referencia al poder que tiene la psiquis, nuestra mente, sobre lo somático, nuestro cuerpo. Somatizar es transformar la condición psicológica en síntomas físicos. **La influencia de la mente sobre el funcionamiento del cuerpo es indiscutible.**



¿Por qué habla nuestro cuerpo?

Las enfermedades psicosomáticas se originan como una respuesta del organismo ante la manifestación de alteraciones en nuestro estado de ánimo. Si

bien es común en cuadros como estrés, ansiedad o depresión, se debe estudiar cada caso particular ya que las reacciones son diferentes ante un mismo **acontecimiento. Entre los más conocidos destacamos:**

- **Ansiedad crónica.**
- **Estrés.**
- **Bloqueos internos.**
- **Cambios abruptos en algún aspecto de la vida.**
- **Episodios repentinos o inesperados.**
- **Miedos y emociones negativas.**
- **Preocupaciones rutinarias.**
- **Problemas psíquicos inconscientes.**
- **Situaciones incómodas.**



Diferenciar enfermedad psicosomática de somatización y trastorno hipocondríaco

Es muy común confundir estos tres términos como uno solo. Sus similitudes son muchas pero cada uno responde a un padecimiento diferente:

Las **enfermedades psicosomáticas** se caracterizan por ser la manifestación física de los estados mentales. Son *padecimientos reales* que ocurren como resultado de un tipo constante de agotamiento mental.

La **somatización** es, a diferencia de las enfermedades psicosomáticas, un producto de nuestra mente. Quienes lo padecen no están conscientes de que el padecimiento es mental ya que *el dolor que sienten es real* y no afecta solo una parte del cuerpo: un día se puede sufrir insuficiencia respiratoria y al otro dolor en las articulaciones, por ejemplo.

Finalmente, el **trastorno hipocondríaco** genera la creencia de que se posee una enfermedad grave *sin necesidad de sufrir dolor alguno*. Es la magnificación de una idea o molestia leve. Las personas que lo padecen tienden a exagerar sus dolencias buscando de manera ansiosa diagnósticos de las patologías que no presentan y dicen estar seguros de poseer.



¿Cuáles son las enfermedades psicosomáticas más comunes?

Quando hablamos del poder de la mente y su influencia sobre el cuerpo no podemos hacer una referencia general. La repercusión de ese agotamiento mental sobre lo físico no tiene equivalencias entre un caso y otro. Cada individualidad tendrá una consecuencia distinta entre sus partes y cada personalidad posee una propensión diversa respecto a todas las demás. Aun así, **es posible destacar los tipo de enfermedad más frecuentes cuando la psique influncia negativamente a nuestro cuerpo** y afecta distintas dimensiones de nuestro organismo:

- Sistema gastrointestinal.
- Respiratorio.
- Endocrino.
- De la piel.
- Cardiovascular.
- Urogenital.
- Musculoesquelético.

Cómo reconocer un trastorno psicosomático

Si bien un profesional médico es quien debe identificar y diagnosticar este tipo de trastornos, **existen algunas señales que pueden servir como alerta para tomar medidas preventivas:**

- Agotamiento inusual.
- Sensación de preocupación constante.
- Falta de sueño o sueño interrumpido.
- Irregularidad digestiva.
- Acidez estomacal.
- Incomodidad muscular.

- Picazón desmedida.
- Dolores de espalda.
- Cambios de peso repentino.

La consulta médica es recomendable para diagnosticar esta enfermedad psicósomática, incluso en algunos casos necesaria. La terapia puede ayudar a reconocer que hay un componente emocional que provoca las afecciones físicas, punto de inicio **para reposicionar la dimensión física y mental en equilibrio y recuperar el bienestar integral de quien lo padece.**

REFERENCIAS

OMS (Organización Mundial de la Salud)