

Mi cuerpo habla: señales para pedir ayuda

¿Es frecuente que sientas fuertes dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, dolores musculares u otros síntomas físicos sin una causa aparente? ¿te esfuerzas por aliviar tus dolores físicos con medicamentos pero no encuentras una solución? ¿llevas mucho tiempo así y por más que consultas a tu médico no ves una mejoría? Quizás tu cuerpo se encuentre somatizando.

En este blog te contaremos un poco sobre aquellas señales que puedes tener en cuenta para pedir ayuda y algunas recomendaciones y claves desde varios puntos de vista.

La somatización se refiere al proceso mediante el cual puedes presentar dolores físicos o corporales pero cuya causa es emocional y psicológica. En este caso, tu cuerpo reacciona ante una carga emocional que gestiona haciéndote sentir enfermo (a), desviando así la atención del foco real que es psicológico. Es común que cuando somatizas lo hagas de manera inconsciente, dado que es un mecanismo de defensa, por lo tanto no es voluntario, genuinamente estás sintiendo dolor.

Sin embargo, es importante que no te auto diagnostiques, la somatización puede ser un síntoma ante alguna circunstancia que estás viviendo como por ejemplo un duelo o una tristeza profunda que estás sintiendo. Decía Piedad Bonnett en su libro “Lo que no tiene nombre”: el duelo se siente primero en el cuerpo. Y por supuesto, que es importante que tengas en cuenta esta información a la hora de consultar con tu médico o terapeuta.

A continuación, te proporcionaremos algunas señales desde diversos puntos de vista que puedes tener en cuenta. Éstas de ninguna manera implican un diagnóstico, sino son más una invitación para que como dijimos antes puedas buscar los apoyos que requieras desde los campos que más te sientas cómodo o cómoda.



Desde un punto de vista más clínico, la somatización puede verse como un síntoma o como un trastorno, pero eso dependerá de los criterios de diagnóstico. Dentro de las señales físicas que son más frecuentes están: la cefalea, estreñimiento, ulceras, gastritis, contracturas musculares, debilidad muscular o parálisis, síntomas musculares, pseudoconvulsiones, el dolor puede provocar dificultades para continuar con las actividades diarias laborales, familiares o personales

Preocupación, miedo y ansiedad constante por los síntomas físicos, hipocondriasis que es la creencia a tener una enfermedad médica no diagnosticada. Puedes presentar constantes pérdidas de memoria, no finges los síntomas de manera voluntaria, simplemente los sientes.



Trabajar mancomunadamente con tu médico, o terapeuta, ser abierto o abierta a poder explicar todos tus síntomas, dependerá del vínculo y la confianza que se establezca para compartir las circunstancias en las que te mueves a diario, es decir, hablar de tu cotidianidad, contarle algún evento o acontecimiento de importancia que hayas vivido, quizás le será de utilidad para que tu médico o terapeuta pueda comprender otros aspectos a tener en cuenta, y de esta forma, pueda llevar a cabo un diagnóstico diferencial adecuado.

Desde la medicina homeopática, el Dr. José Ignacio Torres (2021), se ha encontrado con circunstancias como la sobreprotección en la familia, las dificultades en las relaciones con los padres por falta de afecto a veces con sentimientos de abandono, la separación de los padres, el maltrato, el alcoholismo paterno, los abusos, la necesidad de adoptar un rol de adulto que no corresponde con la edad, o la historia familiar de enfermedades crónicas que llevan a estas personas a desarrollar una personalidad insegura con tendencia a que sus perspectivas sean negativas, dificultad para ser assertivos y expresar emociones de modo que la única manera de comunicarse con los demás es a través de sus síntomas con un aumento de la sensibilidad física y emocional al dolor y a otras sensaciones. De modo que, por medio de la enfermedad consiguen ser escuchados y atendidos.

Es decir, que en este sentido, es importante contemplar aspectos de tu historia familiar, tus mecanismos para afrontar las dificultades, tus redes de apoyo y qué tan seguro o segura te sientes con tu médico o terapeuta para contarle sobre ti. Éstos serán aspectos claves para poder empezar a trabajar de raíz sobre lo que te está sucediendo, con la participación incluso de otros profesionales.

Otro factor clave que puede empeorar la somatización y que es común en la actualidad, es que puedes encontrar mucha información en las redes sociales, y ésta puede hacerte bastante ruido, algunas son experiencias que comparten las personas sobre sus vidas, pero no necesariamente tiene que ser igual a tu experiencia. Por lo que te invitamos a que no te quedes solo con esta información.

Contempla a otros profesionales de la salud mental para poder escuchar otras opiniones, incluso si te parece también desde la medicina homeopática, u otros puntos de vista que puedan hacerte sentido. Las redes de apoyo también son muy importantes, si no tienes una red de apoyo que pueda acompañarte, informa a tu médico o terapeuta, pues será clave para acompañar tu proceso.



Es por tanto, que no solo dependerá de ti el encontrar un acompañamiento adecuado, sino de la formación de los profesionales a los que acudas, su capacidad de generar seguridad, empatía, de hacerte sentir escuchado o escuchada. En algunos casos, las terapias alternativas te ofrecen además un tratamiento holístico, que va desde la escucha activa, la lectura, escritura, mindfulness, técnicas de relajación. O también a través de la medicina ancestral, plantas y aceites medicinales. Entre otras. Te dejamos algunos videos recomendados al final del blog para sigas explorando por cuenta propia la mejor alternativa acorde a lo que buscas y a tus creencias personales.

[WATCH VIDEO](#)[WATCH VIDEO](#)

"A veces, el primer paso hacia la sanación es dejar ir el orgullo y abrir tu corazón a la ayuda que tu cuerpo necesita".