



GETTY

## Enfermedad de Crohn, afrontarla desde la psicología

Además del malestar físico, esta dolencia causa un gran estrés que es importante tratar

**E**n España, el 1% de la población sufre la enfermedad de Crohn, una dolencia que, como la colitis ulcerosa, implica inflamación del intestino, con el consiguiente deterioro de la calidad de vida de los afectados. Los síntomas más frecuentes son dolor abdominal, diarrea, fiebre y malestar general. El tratamiento en la medicina convencional está basado en la administración de corticoides y fármacos inmunosupresores. Cuando éstos fracasan, se puede llegar a la intervención quirúrgica con extirpación del colon o amplios segmentos del intestino delgado, operaciones que empeoran aún más el estado general. La edad de inicio suele ser la última etapa de la adolescencia hasta la cuarta década de la vida.

### Impacto psicológico

Por todos los aspectos mencionados, es fácil imaginar el impacto psicológico que tiene en la vida de la persona afectada una dolencia como ésta. El día a día se ve limitado por el tiempo que el paciente debe dedicar a las frecuentes deposiciones. Por otro lado, debe controlar sus desplazamientos para asegurarse

la existencia próxima de un lugar donde poderlas llevar a cabo. La vida social se ve seriamente restringida, entre otras cosas, porque las salidas fuera de casa están condicionadas a que los alimentos que se vayan a ingerir sienten bien. Para completar el panorama, es necesario recalcar que, como consecuencia directa de todo ello, los estudios o la actividad laboral se ven considerablemente perjudicados.

Aparte del estrés interno que genera esta situación, numerosas investigaciones apuntan al estrés diario, y externo a la enfermedad, como un factor que agrava los síntomas claramente. De este modo, dos situaciones de estrés diferentes –la de la propia sintomatología y la de la vida cotidiana– se suman en contra del bienestar del enfermo.

Cómo maneja la persona estas situaciones resulta esencial para aumentar la calidad de vida en todos aquellos aspectos afectados.

### La historia de Mariona

Mariona es una mujer de 22 años, estudiante de Medicina y enferma de Crohn desde los doce años. Ambas circunstan-

cias, ser estudiantes de Medicina y llevar ya diez años de evolución de la enfermedad, hacían que Mariona conociera muy bien con qué se enfrentaba. Además, padece asma e insomnio también de manera crónica. Antes del tratamiento, su vida social se limitaba a unos pocos amigos, aunque se lleva muy bien con su hermana menor, con la que mantiene conversaciones hasta altas horas de la madrugada en su casa, espacio *seguro* para Mariona. Respecto a los demás, Mariona mostraba cierta hostilidad y una especie de desencanto prematuro con la vida.

En un momento de máxima desesperanza, cuando su carrera peligraba por no poder llevar un ritmo de estudio adecuado y cansada de no poder vivir como una joven de su edad, decidió acudir a la consulta de un psicólogo. Mariona, de profundas convicciones científicas, racional y alejada por aquella época de sus emociones, llegó a mi consulta algo escéptica.

Mariona dedicó las primeras sesiones a explicarme detalladamente las consecuencias en su organismo de la enfermedad que padecía, así como el tratamiento farmacológico que estaba llevando a cabo. Precisamente, la excesiva racionalización de Mariona fue la palanca usada en estos primeros contactos para ayudarla a comenzar con la siempre sana identificación y expresión de las emociones.

La técnica para abrir este camino fue simple: resaltar su historial médico como fuente inagotable de situaciones en las que se sienten cosas. “Si tu cuerpo funciona así, si fuiste de médico en médico, si pasaste parte de tu adolescencia en los hospitales, si viviste el fracaso del enésimo tratamiento farmacológico en el que habías puesto tantas esperanzas, todo esto debe de haber repercutido de alguna forma en cómo te sientes, en cómo ves la vida”, le preguntaba en las sesiones terapéuticas con insistencia.

En un principio, Mariona se mostró algo reticente a que yo intentara insinuar alguna posible causa psicológica de su enfermedad, puesto que ella sabía *muy bien* que los estudios al respecto descartaban esta relación. Aquí fue necesario recordarle la interrelación de lo biológico con lo psíquico, aspecto que, como estudiante de Medicina, no podía dejar de lado. Como, ante todo, Mariona quiere ser una buena médico,

se volvió más flexible a entender, por ejemplo, las posibles consecuencias en su organismo de un estrés mal llevado.

Se inició, en este punto, una apertura de Mariona a nuevas experiencias, a cambiar sus rutinas, a buscar alternativas diarias para burlar los inconvenientes de su estado. Sus pensamientos se volvieron menos fatalistas, y un cierto optimismo y emociones más positivas empezaron a aflorar. Tuvimos la fortuna de que un nuevo tratamiento médico, al que Mariona se expuso con mucha valentía, dio excelentes resultados, ya que la libró durante una buena temporada del malestar. Mariona retomó sus estudios con ganas y, parece ser, que podrá acabar sin más inconvenientes su amada carrera de Medicina.

### Identificar y expresar las emociones

Actualmente, la terapia psicológica de Mariona se centra en ayudarla a identificar sus emociones, igual que en los primeros tiempos. Ahora, no sólo las identifica, sino que las expresa abiertamente y de manera franca.

Ha sido preciso acompañar a Mariona en su adaptación a una nueva etapa de *normalización* de la vida, momento que puede ser más difícil de lo que se pueda pensar. A la vez, se va tratando de manera secundaria la posibilidad de alguna recaída, procurando buscar estrategias que le permitan afrontarla de forma más adaptativa y con mayor conciencia de todas sus posibilidades personales, al margen de lo que la ciencia pueda hacer por ella.

Pero, sobre todo, se trabaja a fondo con su propia historia psicológica. Este trabajo más introspectivo está permitiendo a Mariona descubrirse como una persona responsable de su vida, condicionada por múltiples factores, como todo el mundo, y a no verse sólo a sí misma como una enferma cuya vida gira exclusivamente alrededor de su diagnóstico.

### "Padezco Crohn, ¿qué puedo hacer?"

- Reconocer las situaciones de estrés y sus posibles consecuencias en la aparición y/o mantenimiento de los síntomas.
- Organizar el tiempo cotidiano y tener en cuenta los espacios por dónde moverse, guardando el equilibrio entre el reconocimiento de las limitaciones y la realización de todas aquellas actividades posibles.
- Seguir las pautas dietéticas, higiénicas y de comportamiento recomendadas por los profesionales de la salud.
- Solicitar ayuda psicológica. Aunque las causas de la enfermedad de Crohn estén aún por determinar, no existe ninguna duda respecto a la implicación de los factores emocionales en el curso de ésta.
- Cuando aparece un brote, procurar no sentirse culpable puesto que la causa última de ese brote es probablemente poco evitable, aunque sí se puede afrontar de forma conveniente.
- Procurar identificar las emociones que acompañan a los actos propios y a las circunstancias externas. El pesimismo, la hostilidad o la rabia no expresada actúan como un veneno contra nuestro organismo, especialmente en esta enfermedad.
- Proveer a la vida de significado, teniendo en cuenta los valores importantes para cada uno, más allá de la dolencia. Si vivimos para algo, los síntomas son piedras en el zapato, pero no deben impedirnos caminar.

**ALICIA MOYA LARAÑO**  
PSICÓLOGA DEL INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT



## ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

MEDICINA NATURISTA Josep Lluís Berdoñas y Pedro Ródenas (médicos) • MEDICINA ANTROPOSÓFICA DEL ADULTO Y DE LA INFANCIA Noel Garcia (médico) • IRIDODIAGNÓSTICO Josep Lluís Berdoñas (médico) • MEDICINA HOMEOPÁTICA DEL ADULTO Y DE LA INFANCIA Sergio Abanades (médico) • MEDICINA HOMEOPÁTICA Y GINECOLOGÍA Manuela Cuevas y Mónica Puga (médicas) • MEDICINA TRADICIONAL CHINA, ACUPUNTURA Cristina Domingo y Ciro Forés (médicos) • PSICOLOGÍA INFANTIL, ORIENTACIÓN A PADRES Roger Iover (psicólogo) • PSICOLOGÍA ADULTOS, ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA M. Dolores Pallarés (psicóloga) • PSICOLOGÍA PARA ENFERMOS CRÓNICOS Alicia Moya (psicóloga) • CRECIMIENTO PERSONAL Rosalind Sicaat (pedagoga, psimanalista) • OSTIOPATÍA Louise Barrow (ostópata) Ainhoa Goanaga y Diego Potes (fisioterapeutas y osteópatas) • FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA Y REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL (R.P.G.) Herminia Garcia (fisioterapeuta) • QUIROMASAJE, REFLEJOTERAPIA PODAL, DRENAJE LINFÁTICO Y ESTÉTICA NATURAL Ainoa Gómez (terapeuta) • YOGA Y MEDITACIÓN Larena Manigán (profesora) • RELAJACIÓN M. Dolores Fallarés (psicóloga) • SÓFROLOGÍA Ainoa Gómez (terapeuta) • ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA EN FERTILIDAD Mónica Puga (médica)

### AULA DE SALUD

TALLERES: ESTÉTICA NATURAL Ainoa Gómez (terapeuta) • INTELIGENCIA EMOCIONAL M. Dolores Pallarés (psicóloga) • DIGITOPRESIÓN Cristina Domingo (médica) • AUTOMASAJE ENERGÉTICO Ainoa Gómez (terapeuta) • ITINERARIOS DE MARCHA NÓRDICA (NORDIC WALKING) Herminia Garcia (fisioterapeuta)

### NUEVOS SERVICIOS

#### PSICOLOGÍA PARA LA SALUD EN ENFERMOS CRÓNICOS

La psicología, aplicada desde nuestra experiencia y desde el aval de diferentes estudios, va encaminada a que cualquier persona que haya sido diagnosticada de alguna enfermedad crónica durante su vida por la medicina (diabetes, algunas procesos oncológicos, fibromialgia, dolor crónico, síndrome de fatiga crónica, asma, trastornos autoinmunes, etc.), pueda continuar desarrollando su potencial humano. ALICIA MOYA (psicóloga)



#### MEDICINA INTEGRATIVA:

#### HOMEOPATÍA, MEDICINA INTERNA Y FARMACOLOGÍA CLÍNICA

Mediante la combinación de Homeopatía, Medicina Interna y Farmacología Clínica, se estudia el caso del paciente en profundidad y se le proporciona un tratamiento que procura una curación natural del organismo utilizando los tratamientos más naturales y menos invasivos, fundamentalmente homeopáticos, combinándolos con los terapias convencionales si es necesario. Se basa en el principio de no dañar, potenciando la reducción o la retirada de los medicamentos no necesarios.



SERGIO ABANADES (médico)

#### PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

[www.integralcentremedic.com](http://www.integralcentremedic.com)  
Teléfono: 934 677 420  
C/ Diputación, 321. 1º 08309 Barcelona  
[info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com)

