

---

## SECCIÓN 2

# Estrés y relajación

---

### **Objetivos del aprendizaje**

Después de estudiar esta sección, debes estar capacitado para:

1. Conocer las causas del estrés.
  2. Reconocer a las personas que padecen niveles elevados de estrés.
  3. Dar consejos sobre maneras de combatir el estrés.
  4. Utilizar actividades de grupo para ayudar a combatir el estrés.
  5. Hablar sobre el estrés.
  6. Enseñar ejercicios de relajación.
  7. Entender cómo el masaje reduce la tensión.
  8. Aconsejar remedios para dormir mejor.
  9. Enseñar ejercicios de respiración.
- 

Todos los refugiados padecen en mayor o menor grado los efectos del estrés. Muchas causas de estrés se pueden prevenir o reducir, mejorando así considerablemente la salud física y mental de las personas.

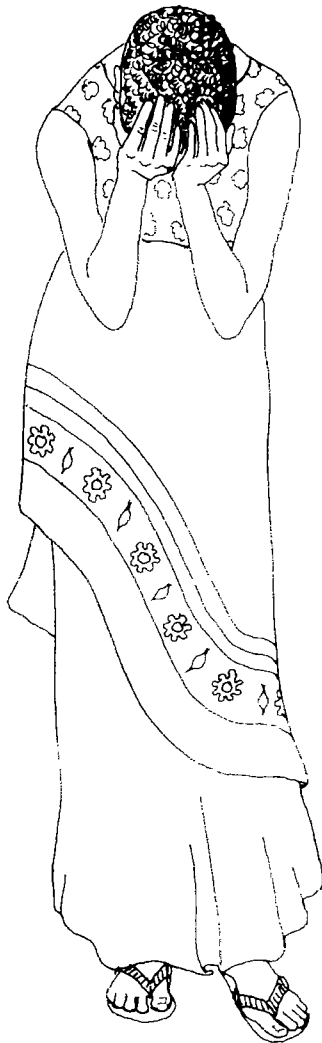
### **Causas de estrés**

Cierto grado de estrés es normal. Cuando la gente se siente amenazada, tiene una tendencia natural y saludable a defenderse y a protegerse o huir. Estas reacciones se manifiestan con un aumento de la tensión muscular, una respiración más rápida y una aceleración del ritmo cardíaco. Cuando sentimos que la amenaza ha pasado nos relajamos. En el curso de esta relajación, los músculos se aflojan, el corazón late con más lentitud y la respiración se hace más pausada y regular. La tranquilidad consiguiente nos permite descansar y recuperar energía. En la mayoría de las personas estas reacciones de activación y relajación están en equilibrio.

Los refugiados, sin embargo, sufren con frecuencia un estrés sumamente intenso. Puede deberse a que no sepan dónde están sus familiares, a inseguridad ante el futuro o a otras razones. Muchos refugiados continúan en

ese estado de zozobra aun cuando no haya ninguna amenaza directa, con la consecuencia de que sus músculos estén tensos continuamente y de que esta tensión provoque dolencias orgánicas que por su parte serán para ellos motivo de inquietud. Esta inquietud a su vez agudizará la tensión muscular y empeorará las dolencias orgánicas. En otras palabras, los refugiados pueden verse atrapados en una espiral de ansiedad y molestias somáticas crecientes.

Los ejercicios de relajación ayudarán a romper esta espiral. Al aprender a distenderse, se sentirán más relajados y podrán descansar mejor. Se preocuparán menos cuando no haya causas que lo justifiquen y sus problemas orgánicos los perturbarán menos.



**Las personas con estrés pueden padecer cansancio, dolores de cabeza u otros problemas**

## **Cómo reconocer a las personas que padecen niveles elevados de estrés**

El estrés proviene de experiencias y condiciones de vida desagradables. Puede perturbar la mente y el cuerpo, ya que es causa de infelicidad e impide trabajar y ocuparse como es debido. Es, por lo tanto, importante conocer cuáles personas padecen mucho estrés.

También el comportamiento de una persona puede hacer que el estrés aumente o disminuya. Seguir consejos sencillos y aplicar técnicas de relajación puede aliviar el estrés.

El estrés puede afectar todos los aspectos de la vida de una persona causando:

- aflicción;
- síntomas orgánicos;
- cambios del comportamiento;
- problemas de relación con otras personas.

A menudo las personas que padecen estrés no se quejan del estrés directamente, sino de muchos otros síntomas físicos y mentales diferentes. Pueden incluso desarrollar enfermedades que requieran tratamiento médico.

### ***Síntomas y signos de estrés***

Las personas con estrés pueden presentar diversos síntomas.

Síntomas mentales de estrés

- Ansiedad o irritabilidad.
- Tristeza, llanto o sensación de desvalimiento.
- Estado de ánimo muy cambiante.
- Dificultad de concentración, siendo necesario repetir varias veces las cosas al afectado para que las entienda y recuerde.
- Pensar en las mismas cosas una y otra vez.

A veces resulta difícil a la gente describir sus síntomas.

Síntomas orgánicos de estrés

- Cansancio.
- Dolores de cabeza.
- Tensión muscular.

- Palpitaciones o ritmo cardíaco irregular.
- Sensación de falta de aire.
- Náuseas o dolores abdominales.
- Inapetencia.
- Dolores difusos, por ejemplo en los brazos, las piernas o el tórax.
- Trastornos del ciclo menstrual en las mujeres.

---

### ***Fatiga o cansancio intenso***

Uno de los problemas que muchos refugiados padecen es una fatiga muy fuerte o un cansancio intenso. El cansancio puede deberse a numerosas afecciones somáticas, como la anemia. Si piensas que la persona a la que quieres ayudar tiene algún problema de carácter orgánico, remítelo a un médico.

El cansancio, evidentemente, puede deberse también a falta de sueño. Averigua si la persona tiene un lugar cómodo y tranquilo donde dormir. En la página 30 se dan indicaciones sobre la manera de ayudar a la gente a dormir mejor.

Recuerda también que la fatiga y el cansancio intenso pueden en sí mismos ser un síntoma de estrés. Todas las técnicas de esta sección pueden ser útiles para las personas que padecen fatiga causada por el estrés.

---

Mientras que es frecuente que las personas padezcan diversos síntomas pasajeros, si alguien tiene fiebre, o pierde peso o presenta síntomas persistentes, aconséjale que vaya a un centro de salud. Por ejemplo, el estrés crónico puede causar úlcera. El agente de salud debe examinar si hay otras causas de dolor abdominal, como una inflamación gastrointestinal, que puede deberse a anquilostomiasis o consumo excesivo de alcohol, combinados en ocasiones con malnutrición.

#### Síntomas de estrés en el comportamiento

- Menor actividad, falta de energía.
- Hiperactividad e incapacidad para descansar (desasosiego).
- Consumo de alcohol o drogas como cannabis u opio para aliviar la tensión.
- Dificultad de concentración.
- Problemas del sueño (sueño reducido o alterado, dormir demasiado o somnolencia durante el día).

Si alguien, sin causa manifiesta, no puede hacer normalmente su trabajo es posible que sufra de estrés. Para cerciorarse de que no sufre un trastorno más

serio, como depresión o ataques de pánico, consúltese la sección 4, *Trastornos mentales más frecuentes*.

Síntomas de estrés en las relaciones con otras personas

- Falta de emotividad.
- Disputas y desavenencias.
- Excesiva dependencia de los demás para tomar decisiones y excesiva necesidad de apoyo.

### **Cómo averiguar la causa de los problemas de una persona**

Es importante hablar con los miembros de su familia o con otros que la conozcan bien. Ante todo hay que saber si ese comportamiento es el habitual en ella. Luego se ha de preguntar en qué aspectos el estado de la persona no es el normal.

Procura averiguar las posibles causas y la naturaleza del estrés. Pregunta en detalle por las experiencias por las que ha pasado. Averigua cuál es su situación actual y los planes de la familia o comunidad para el futuro. ¿Cuál es su situación política y legal? ¿Tendrán que «levar anclas» una vez más? ¿Hay alguna información sobre parientes o amigos desaparecidos?

Es importante advertir que los síntomas y signos antes indicados se observan a veces en personas con síntomas funcionales crónicos (llamadas también somatizadoras), personas que sufren depresión o trastornos de ansiedad y personas que beben demasiado alcohol.

Si una persona tiene un *trastorno funcional*, los síntomas orgánicos son expresión de un problema personal o social subyacente. Se recomienda en consecuencia estudiar la sección 3, *Síntomas funcionales*, antes de ocuparse de esas personas.

Las personas con *depresión* presentan síntomas más serios. Están más irritables y tristes, carecen de energía y pierden peso. Las personas deprimidas no sólo tienen dificultad en conciliar el sueño, sino que además se despiertan temprano. Con frecuencia no hacen las cosas que son normales en su ambiente social, como charlar con la gente, participar en actos rituales o preparar la comida. A veces han padecido el mismo problema con anterioridad y han tenido depresiones ocasionales. En la sección 4, página 45 se exponen más detenidamente las diferencias entre la depresión y el estrés.

También las personas que padecen *trastorno de ansiedad* pueden presentar síntomas más serios como sudores, accesos de frío y calor, fuertes latidos y sensaciones intensas de ansiedad o pánico. En la sección 3 se hace la diferencia entre el estrés y el trastorno de ansiedad. Durante los ataques de pánico,

sobreviene a veces una forma de respiración anormal que se llama hiperventilación y cuyo tratamiento se expone en la página 32.

Con frecuencia se reconoce a las personas que *beben demasiado alcohol* por el olor a alcohol o el temblor de las manos (véase la sección 7, página 109).

Si la familia o la persona ha vivido experiencias muy penosas, se recomienda leer la sección 8, *Ayuda a las víctimas de torturas u otras violencias*, página 118. Si llegas a la conclusión de que la persona necesita consejos, en la forma indicada en la sección 8, practica primero los ejercicios de relajación descritos en la presente sección. No des comienzo a la labor de consejo expuesta en la sección 8 hasta que hayas enseñado los ejercicios de relajación aquí descritos.

### **Consejos para combatir el estrés**

---

#### ***Es preciso inducir a las personas a cambiar de comportamiento con el fin de:***

- restablecer la pauta normal de sueño nocturno y desarrollar una actividad útil y satisfactoria durante el día;
  - hallar formas positivas de hacer frente al estrés;
  - erradicar las formas perjudiciales de hacer frente al estrés.
- 

Las personas que padecen estrés tienen dificultad en relajarse y se debe enseñarles ejercicios especiales de relajación. Esto es lo más importante para tratar a una persona estresada. Son muchas las maneras de relajarse, como leer, cantar, escuchar música o simplemente descansar. Pregúntale qué hace normalmente para relajarse y anímala a que siga haciéndolo.

Procura que los individuos o familias aislados entren en contacto con otras personas de su misma tierra o al menos de la misma lengua y cultura. Incluso en un campamento repleto de gente se puede estar muy solo.

Se debe estimular a las personas que se sienten desvalidas a que hagan alguna actividad útil, por limitada que sea. Conviene también que hablen con personas más vigorosas y optimistas, en particular dirigentes religiosos.

No siempre se pueden evitar el hacinamiento y otros inconvenientes, pero conviene cerciorarse de que las personas con estrés hagan pleno uso de las instalaciones y servicios disponibles. Comprueba que obtienen alimentos, agua y asistencia médica para sus enfermedades.

Descansar por la noche es esencial. Convince a la comunidad para que aminore los ruidos nocturnos. Si es necesario, establece horas de silencio, por ejemplo entre las 22.00 y las 06.00.

Las personas que se ocupan de los niños y otras personas necesitadas de cuidados se sienten en ocasiones sobrecargadas. Procura encontrar otras personas de la familia o la comunidad que las releven: incluso una o dos horas de descanso sin ocuparse de los niños puede ser un gran alivio.

Aconseja a las personas que dejen de consumir alcohol y drogas. Incluso el café o el té en exceso puede ser nocivo y dificultar la relajación.

La fuerza física y la personalidad son difíciles de cambiar. En condiciones de estrés, las deficiencias se manifiestan más. Cuando desaparece el estrés y se descansa lo suficiente se recupera el vigor. Hay personas que con el estrés se hacen ansiosas o infelices y, en ocasiones, hacen también infelices a otros. Los conflictos entre personas pueden ser provocados por el estrés. Cuando así suceda, la mejor solución puede ser el descanso, la relajación y separar a los que se disputan. Si surgen fuertes problemas en una relación, pide a personas de más edad o más asentadas que ayuden a resolverlos. Insiste en que no se debe malgastar la energía en discusiones, sino canalizarla productivamente hacia la solución de los problemas que a todos se plantean.

### **Actividades de grupo en la familia o en la comunidad para combatir el estrés**

El estrés puede afectar a grupos enteros de personas. El estrés en el individuo causa perturbaciones físicas y mentales mientras que, en la comunidad es causa de reyertas, baja moral, improductividad y delincuencia.

Las comunidades normales tienen para aminorar el estrés actividades sociales como música, bailes, cantos, fiestas y deportes, que sirven de ocasión a la gente para reunirse y divertirse. Pasarlo bien es muy bueno para la salud, por lo cual, incluso cuando las condiciones de vida son malas y hay razones sobradas para estar triste, se deben fomentar esas actividades sociales. No hay que dejar que nadie esté todo el tiempo hundido en la tristeza.

Con frecuencia los refugiados se sienten solos porque alguien de su familia ha quedado atrás. Una manera importante de reducir el estrés es reunirse con otras personas con las que divertirse y comunicarse las penas, ya que ello les ayudará a superar este período difícil de su vida.

No es imprescindible que las celebraciones sean muy elaboradas. La música, el canto y la danza apenas requieren equipo ni dinero. Celebrar fiestas culturales o religiosas especiales reconforta a las personas que han tenido que abandonar su país, mientras que celebrar los cumpleaños es una manera de celebrar la vida y la esperanza en el futuro.

El deporte y los juegos brindan ocasiones no sólo de ejercicio físico, sino de que la gente se reúna. Los niños suelen ponerse a jugar espontáneamente mientras que a veces los adultos necesitan estímulo. Conviene encontrar personas en la comunidad que se ocupen de organizar festejos y eventos deportivos.



**Una manera de combatir el estrés es cantar en grupo**

Desarrollar un trabajo útil constituye una parte importante de la vida diaria normal, pero con frecuencia no hay posibilidades de ello en los campamentos de refugiados o situaciones similares. Quedan las tareas domésticas habituales, como cocinar, lavar y cuidar de los niños, pero no se puede trabajar fuera de casa. Recuerda que los refugiados, que ahora tal vez den la impresión de desamparo, llevaban antes una vida productiva e incluso estaban habituados a un trabajo duro. La actividad productiva es una terapia excelente que importa mucho fomentar. Si es necesario, pide a los refugiados que formen un grupo que haga a los administradores conscientes de la necesidad de actividades colectivas o productivas. Las personas que trabajan se sienten menos desvalidas e inútiles. Trabajar en grupo da ocasión a los fuertes de animar a los débiles.

**Información sobre el estrés**

El apoyo a las personas estresadas puede prestarse en grupo o en forma individual. Lo primero en esta labor de apoyo es educarlas e informarlas acerca del estrés.

Las personas estresadas necesitan ser educadas para que se den cuenta de su estrés y sepan hacerle frente. Aunque muchas de las causas de estrés son evidentes para cualquiera, la gente con frecuencia no advierte que la causa de sus síntomas es el estrés. Comprender bien qué es el estrés tranquiliza a las personas porque así ven que no tienen una enfermedad orgánica ni van a «volverse locas». Es también necesario que sepan que pueden ayudarse a sí mismas a recuperarse.

Las personas estresadas pueden aprender a ayudarse a sí mismas y a obtener ayuda de otros. Igual que el sueño mitiga el cansancio, el estrés se alivia con ejercicios sencillos de relajación que cualquiera puede aprender.

Si bien es normal estar cansado al cabo de un día de trabajo, el sueño, por lo común, alivia ese cansancio. Pero no siempre es suficiente dormir y hay veces que no nos sentimos totalmente descansados y a gusto cuando nos despertamos. Así el estrés se va acumulando día tras día, impidiendo a la mente y al cuerpo funcionar como es debido. Los problemas que ello provoca difieren según las personas, dependiendo de la parte de su organismo que sea más débil. Cuando el cuerpo y la mente descansan lo suficiente acabarán curándose por sí mismos.

No se debe recurrir al alcohol y las drogas para combatir el estrés. Sus efectos placenteros duran poco, mientras que los efectos perjudiciales, más duraderos, pueden agudizar el estrés y causar grandes daños a la mente y al cuerpo. El alcohol y las drogas agravan la ansiedad, la depresión y los problemas de sueño y reducen el apetito y el vigor. Pueden hacer además que se rompa con la familia y los amigos y se pierda la capacidad para trabajar.

El estrés afecta a toda la comunidad. Que nadie piense que él es la única persona aquejada por este problema. Para recuperarnos del estrés todos necesitamos ayuda de los demás.

El trabajar con los refugiados te permite advertir qué personas padecen estrés. Puedes informarlas acerca del estrés y enseñarles ejercicios de relajación. También debes enseñar a sus familiares y amigos cuáles son las necesidades de una persona estresada, ya que pueden velar por que esta se alimente bien y mantenga una pauta regular de descanso y actividad. También pueden cuidar de los niños y brindar amor y apoyo emocional. La familia debe fomentar las actividades positivas y no centrarse en las dolencias físicas y mentales de la persona afectada. Es importante evitar críticas y conflictos.

A veces las personas se angustian mucho a causa, por ejemplo, de un estrés muy intenso como el provocado por la ausencia o la muerte de algún familiar. El mejor favor de quienes las rodean puede ser simplemente acompañarlas y escucharlas o consolarlas.

Si son muchas las personas que están solas y separadas de sus familias reúnelas por parejas o grupos pequeños y pídeles que se ocupen las unas de las otras.

Por sombrías que sean las circunstancias, cada cual debe tener alguna actividad útil. Así se sentirá en condiciones de mejorar su situación.

---

**Texto para leer o entregar a las personas que padecen estrés**

Quiero explicarte algunas cosas acerca del estrés y decirte lo útil que te será aprender los ejercicios de relajación.

Nuestro cuerpo y nuestros músculos son mucho más activos de lo que creemos. Cuando las personas están ansiosas o preocupadas es frecuente que tengan en tensión los músculos. Por eso utilizamos expresiones como «expectación tensa». ¿Es esto malo? Sí y no. A menudo no es malo e incluso puede ser muy positivo. Sentir miedo es una especie de alarma, por lo que puede resultar utilísimo: nos pone en alerta y nos prepara para una reacción inmediata. Por eso es por lo que el cuerpo y los músculos se ponen tensos cuando tenemos miedo. Tenemos que estar a punto para actuar, correr, luchar o saltar. Por ejemplo, supongamos que oíste decir que un enemigo tuyo se acercaba al lugar donde vivías. El temor puso tu cuerpo en tensión y así lograste escapar.

Por desgracia, la gente suele también inquietarse por cosas que no le deberían preocupar. O sigue preocupada cuando la amenaza ya ha pasado y ya no hay ningún peligro en realidad. Algunas personas se preocupan por problemas de poca sustancia. Por ejemplo, se esfuerzan por hacer las cosas lo mejor posible, pero siempre se andan preguntando si las hacen suficientemente bien. Esto les crea un temor innecesario y una inquietud que, a su vez, puede causar una tensión en el cuerpo que a la larga sea perjudicial. Cuando los músculos están tensos durante largo tiempo pueden aparecer síntomas orgánicos como dolores en diferentes partes del organismo.

Esto crea una preocupación adicional. La persona que está estresada no se siente bien y puede que viva en circunstancias difíciles. Le da menos gusto jugar con los niños, hablar con la gente o hacer el amor. En otras palabras, los miedos y preocupaciones provocan una tensión muscular que puede dar lugar a molestias corporales. Estas molestias hacen que aumenten los miedos y preocupaciones, los cuales aumentan la tensión muscular . . . y así sucesivamente. El resultado puede ser un círculo vicioso de ansiedad cada vez mayor.

Si una persona logra reducir la tensión, las molestias físicas disminuirán y serán más fáciles de superar. Se sentirá más relajada y más capacitada para hacer frente a sus preocupaciones, quedándole así más energía para atacar los verdaderos problemas en que se encuentre.

Para llegar a relajarte bien necesitas ejercitarte a diario. Como un niño que aprende a caminar o a hablar, necesitas practicar la relajación. Poco a poco irás aprendiendo a relajarte hasta controlar mejor las ideas y sentimientos causantes de tensión e inquietarte menos por los síntomas molestos.

Búscate un momento y un lugar donde puedas estar tranquilo y nadie te moleste. Puedes hacer los ejercicios con otros miembros de tu familia o amigos que se sientan estresados.

---

### **Enseñanza de los ejercicios de relajación**

Ejercítate primero con un colega o un amigo. Pídele que te diga si el tono de tu voz o el ritmo y la velocidad con que hablas ayuda a relajarse. Haz pausas de 4 a 6 segundos entre una y otra frase. Haz una pausa de unos 10 segundos cuando el ejercicio pase de una parte del cuerpo a otra. El ejercicio de relajación que se explica más adelante toma aproximadamente 15 minutos.

Las primeras dos semanas, procura hacer el ejercicio como mínimo dos veces por semana con el grupo entero o la persona a la que quieres ayudar. Si tienes una grabadora, graba el ejercicio, da la cinta a los participantes y pídeles que hagan el ejercicio diariamente. Diles que entre la tercera y la quinta semana lo hagan dos veces al día durante 10 a 15 minutos. Pueden hacerlo ellos solos. No importa olvidar parte del texto; lo que interesa es hacer el ejercicio. A partir de la sexta semana, los participantes pueden hacer el ejercicio en las situaciones y momentos que lo consideren más conveniente.

---

### **Texto para el ejercicio de relajación**

Estás acostado en el piso. Tienes los ojos abiertos y miras al techo. Cierra los ojos.

Siente cómo estás echado en el piso. Siente tu peso sobre él. Aprieta fuerte con el talón de tu pie derecho contra el piso. Siente cómo los músculos de tu pierna derecha se ponen duros y rígidos. Ahora afloja la presión de tu talón contra el suelo y respira. Siente cómo tu pierna derecha pierde rigidez y se relaja. Alza la pierna derecha un poco sobre el suelo. Siente los músculos que utilizas para hacerlo. Tu pierna izquierda no hace nada y está inmóvil sobre el piso. Baja la pierna derecha hasta el piso. Siente cómo tu pierna derecha reposa pesadamente sobre él. Tienes sensación de cansancio en la pierna derecha. Puedes sentir el calor en los músculos de tu pierna derecha.

Aprieta fuerte con el talón de tu pie izquierdo contra el piso. Siente cómo los músculos de tu pierna izquierda se ponen duros y rígidos. Ahora afloja la presión de tu talón contra el suelo y respira. Siente cómo tu pierna izquierda pierde rigidez y se relaja. Alza la pierna izquierda un poco sobre el suelo. Siente los músculos que utilizas para hacerlo. Tu pierna derecha no hace nada y está inmóvil sobre el piso. Baja la pierna izquierda hasta el piso. Siente cómo tu pierna izquierda reposa pesadamente sobre él. Tienes sensación de cansancio en la pierna izquierda. Puedes sentir el calor en los músculos de tu pierna izquierda.

Ahora junta con fuerza los músculos de las nalgas. Puedes sentir cómo la mitad inferior de tu cuerpo se pone tiesa y rígida. Deja ahora de apretar y respira. Siente cómo la parte inferior de tu cuerpo se afloja y se relaja. Siente tu pelvis cómo reposa pesadamente sobre el suelo.

Aprieta fuerte con tu mano derecha contra el piso. Siente cómo los músculos de tu brazo derecho se ponen duros y tiesos. Ahora afloja la presión de tu mano derecha contra el suelo y respira. Siente cómo tu brazo derecho se afloja y se relaja. Alza el brazo derecho un poco sobre el suelo. Siente los músculos que utilizas para hacerlo. Tu brazo izquierdo no hace nada y está inmóvil sobre el piso. Baja el brazo derecho hasta el piso. Siente cómo tu brazo derecho reposa pesadamente sobre él. Tienes la sensación de que tu brazo derecho está cansado. Puedes sentir el calor en los músculos de tu brazo derecho.

Aprieta fuerte con tu mano izquierda contra el piso. Siente cómo los músculos de tu brazo izquierdo se ponen duros y tiesos. Ahora afloja la presión de tu mano izquierda contra el suelo y respira. Siente cómo tu brazo izquierdo se afloja y se relaja. Alza el brazo izquierdo un poco sobre el suelo. Siente los músculos que utilizas para hacerlo. Tu brazo derecho no hace nada y está inmóvil sobre el piso. Baja el brazo izquierdo hasta el piso. Siente cómo tu brazo izquierdo reposa pesadamente sobre él. Tienes la sensación de que tu brazo izquierdo está cansado. Puedes sentir el calor en los músculos de tu brazo izquierdo.

Aprieta fuerte con tus hombros contra el piso. Siente cómo los músculos de tus hombros se ponen duros y tiesos. Ahora afloja la presión de tus hombros contra el suelo y respira. Siente cómo tus hombros se aflojan y se relajan. Siente el calor de tus hombros y cómo pesan sobre el suelo.

Aprieta fuerte con la cabeza contra el piso. Siente cómo los músculos del cuello se ponen duros y tiesos. Ahora afloja la presión de tu cabeza contra el suelo y respira. Siente cómo tu cuello pierde rigidez y se relaja. Ahora alza la cabeza un poco sobre el piso. Siente los músculos que utilizas para hacerlo. El resto de tu cuerpo no hace nada. Ahora baja la cabeza hasta el piso. Siente cómo pesa tu cabeza y está cansada. Pon las manos sobre el estómago. Siente cómo tu estómago se calienta. Estira de nuevo los brazos a lo largo del cuerpo. Siente todo tu cuerpo: el calor, el peso, la relajación.

#### *Otro tipo de ejercicio de relajación*

El que sigue es un ejercicio de relajación de otro tipo, más mental. Tal vez se adapte mejor a tu ambiente cultural o al del lugar donde trabajas. Es un ejercicio fácil y agradable.

- Siéntate cómodamente, de preferencia en un lugar tranquilo, con los pies de plano sobre el piso.
- Cierra los ojos.
- Respira suavemente por la nariz.
- Fija la atención en tus músculos y siente cómo se relajan un poco más cada vez que expulsas el aire. Haz esto durante dos o tres minutos.
- Ahora imagínate que cada vez que tomas aire metes también en tu cuerpo energía y salud y cada vez que lo expulsas te vas liberando de tensión y estrés. Haz esto durante dos o tres minutos.
- Ahora recuerda algún lugar agradable y hermoso que hayas visitado en el pasado. Imagínate que estás allí y deja vagar tu mente a sus anchas por ese lugar.
- Si te vienen a la mente otros pensamientos, observa simplemente cómo entran y se van. Puedes ver cómo los pensamientos vienen y se van por sí mismos.

Incluso los pensamientos desagradables o preocupantes se irán si no forcejeas con ellos.

- Estás descansando profundamente en un placentero lugar. Hazte presente lo que ves, lo que oyes, lo que sientes en él. Deja que los demás pensamientos vengán y se vayan sin más que rozar tu mente.
- Al cabo de unos 10 minutos despídete de este agradable lugar, pero piensa que regresarás a él en otra ocasión.
- Respira profundamente varias veces y luego abre los ojos.

Puedes hacer este ejercicio tantas veces cuantas lo desees, pero al menos una vez al día.

---

### **Ejercicio físico**

El ejercicio físico es necesario para la buena salud y útil para reducir el estrés. Incluso quien esté muy cansado — después de un largo viaje, por ejemplo — debe hacer algo de ejercicio cada día. Caminar es un ejercicio excelente, en especial para los que tienen más de 45 años de edad o tienen mala salud. Las personas jóvenes deben hacer algo que sea más activo: nadar, jugar al fútbol u otra cosa adecuada a las circunstancias.

(No necesitarán este consejo aquellos a quienes la vida diaria en el campamento obligue a caminar mucho).

### **Masaje simple**

El masaje se utiliza mucho en numerosas culturas para aliviar la tensión y fomentar la salud. Averigua qué hay de común en la cultura de los refugiados y si hay alguien que sepa dar masajes y enseñar a darlos.

Uno puede darse masaje a sí mismo o a otros miembros de su familia; los padres pueden dar masajes a sus hijos. El momento ideal para el masaje es por la mañana, asociado al lavado o al baño cotidiano. Si se tiene aceite vegetal, es conveniente usarlo, de preferencia ligeramente caliente.

Si hay tiempo, haz un masaje de todo el cuerpo, en particular con toda la mano a lo largo de los brazos y las piernas en ambas direcciones. Después de un viaje, el masaje de las plantas de los pies resulta particularmente sedante.

Además de reducir la tensión, el masaje es bueno para la salud.

### **Maneras de dormir mejor**

Dormir bien es muy importante tanto para evitar el estrés como para combatirlo. Contribuye también al mantenimiento de la salud. El ritmo de la vigilia y el sueño en el organismo debe estar en armonía con el ritmo del día y de la noche.



**Las personas con estrés tienen a menudo dificultad para dormirse**

Las personas con estrés tienen a menudo dificultad para dormirse o se despiertan por la noche. A veces se duermen durante el día. Explica la importancia para todos de tener un horario regular para el sueño y de acostarse siempre aproximadamente a la misma hora.

Recuerda a los refugiados que, aun cuando no duerman, es bueno estar descansando tranquilamente en la cama. Muchos de los que piensan que se pasan sin dormir toda la noche duermen en realidad bastante sin darse cuenta. Pide a la familia y a los vecinos de las personas estresadas que ayuden a mantener la tranquilidad durante la noche y se acuesten siempre aproximadamente a la misma hora. Es muy importante mantener un horario regular.

Conviene, sin embargo, asociar la cama con la idea de dormir. Por eso, quien no haya conciliado el sueño al cabo de media hora debe levantarse y esperar hasta que tenga sueño y entonces acostarse de nuevo. Si continúa despierto pasada otra media hora, es mejor que se levante y haga otra vez como antes.

***Consejos para recuperar un sueño normal***

- No fumar, comer ni beber durante la noche.
- No leer ni escuchar música por la noche y evitar oír la radio o ver televisión hasta horas muy avanzadas.
- Evitar el café y el té, en especial a partir de media tarde.
- No cenar, si es posible, más tarde de las 19.00.
- No consumir alcohol ni drogas. Puede ser que te hagan dormir, pero destruyen el ritmo normal del sueño y luego te despertarás sintiéndote mal. Evita los fármacos sedantes y nunca los tomes sin consejo de un médico.

- Es bueno antes de acostarse tomar una bebida dulce caliente (por ejemplo, leche, no café ni té).
- También es bueno un ligero paseo por la tarde, pero sin hacer un ejercicio pesado o que quemé mucha energía.
- Evita las discusiones sobre todo por la tarde.
- No dormir durante el día, a menos que el clima y los hábitos sociales aconsejen un breve descanso después de comer.
- Masajear la zona entre las cejas suave y lentamente durante unos minutos antes de dormir.

### **Ejercicios de respiración**

Antes de iniciar con alguien los ejercicios de respiración, explícale qué es la hiperventilación y qué hacer para suprimirla.

#### **Hiperventilación**

¿Qué es hiperventilación?

Algunas personas se quejan de que no logran tomar suficiente aire aunque no tienen nada malo en los pulmones ni en el corazón. Sienten ansiedad o desfallecimiento y a veces tienen sensación de hormigueo en las manos o los labios. Algunos tienen sensación de tirantez en el pecho o sienten mareo. (Pero recuerda que el mareo puede también deberse a anemia o baja tensión sanguínea). A otros se les nubla la vista o les late fuertemente el corazón. La causa de todo esto es que respiran demasiado o respiran incorrectamente. Cuanto más fuerte traten de respirar peor se sentirán. Algunas personas comienzan a respirar mal haciendo inspiraciones profundas. Es mejor no respirar demasiado hondo.

¿Qué hacer?

Pueden ser útiles dos cosas bien sencillas:

- Respirar lenta y profundamente (pero no *demasiado* profundamente). Haz una breve pausa entre respiración y respiración.
- Respirar con el abdomen y el diafragma, no con el tórax y las costillas. Para enseñar a hacerlo practica el ejercicio siguiente.

---

### **Texto con un ejercicio de respiración para poner fin a la hiperventilación**

Echate sobre el piso o en una cama. Pon ambas manos sobre tu vientre entre el ombligo y la ingle. Toca el abdomen con las manos. Sientes calor en las manos. Toma aire de manera que el vientre se infle y se ponga redondo. Expulsa el aire de manera que el vientre disminuya de volumen. Toma aire de manera que tu vientre se agrande y se ponga redondo. Expulsa el aire para que tu vientre disminuya otra vez de volumen.

Centra la atención durante un rato en el movimiento de tu vientre. Siente el peso de tu cuerpo y cómo te estás relajando. Tus pensamientos se están desvaneciendo. Comienzas a sentirte bien.

Cuando hayas hecho estos ejercicios te sentirás pesado, caliente y cómodo. Respiras con calma y sosiego. Ahora contaré hasta cinco:

Uno, comienza a mover los pies y las piernas.

Dos, comienza a mover las manos y los brazos.

Tres, mueve la cabeza.

Cuatro, abre los ojos y mira al techo.

Cinco, estírate completamente desde los dedos de los pies hasta las puntas de los dedos de las manos.

---

El ejercicio de respiración que sigue tomará unos cinco minutos. Primero, ensáyalo con un colega o un amigo.

---

### **Texto con un ejercicio de respiración**

Echate sobre el piso o en una cama. Pon ambas manos sobre el vientre. Cierra los ojos o vuévelos hacia el vientre. Siente las partes de tu cuerpo que están en contacto con el piso o la cama: los talones, las pantorrillas, el trasero, la espalda, el dorso de los brazos y la parte trasera de la cabeza. Procura relajar el vientre de manera que la respiración llegue a la parte baja de él de forma natural. Presta mucha atención a los movimientos del vientre y de las manos.

Cuenta mentalmente con lentitud hasta dos mientras tomas aire. Luego cuenta hasta cuatro al expulsar el aire. Espera sin prisa hasta que sientas la necesidad de volver a tomar aire. Respira con tranquilidad, como lo haces habitualmente.

Ahora empezaré a contar contigo: 1,2; 1,2,3,4 y una pausa; 1,2; 1,2,3,4 y una pausa; 1,2; 1,2,3,4 y una pausa; 1,2; 1,2,3,4 y una pausa; 1,2; 1,2,3,4 y una pausa.

Continúa así hasta que sientas que respiras en forma uniforme y estable.

(En «1,2», para tomar aire, se deben tardar aproximadamente 3 ó 4 segundos y en «1,2,3,4 y una pausa», para expulsar el aire, unos 10 segundos.)

---

La persona puede practicar este ejercicio tantas veces cuantas lo desee. La ayudará a respirar normalmente en todo momento.

### **Otras maneras de combatir el estrés**

Las diversas culturas tienen maneras diferentes de meditar. Averigua si hay alguien en tu comunidad que pueda enseñar la meditación. Sería muy útil contar con maestros experimentados. Las formas de meditación utilizadas en diversas culturas pueden ser tan eficaces para reducir el estrés como los demás métodos que se han descrito en esta sección. Incluso pueden ser más eficaces si la gente está familiarizada con ellas.

La mayoría de las técnicas de meditación exigen:

- un ambiente tranquilo;
- una postura cómoda;
- un «artilugio mental» (una palabra, un sonido, un símbolo);
- un estado mental pasivo.

Esto es aplicable no solo a las técnicas de relajación, sino también al yoga (por ejemplo, hathayoga), ciertos elementos del sufismo, el budismo o el taoísmo, la recitación de versos del Corán y ciertas formas de misticismo.

---

## SECCIÓN 3

# Síntomas funcionales

---

### **Objetivos del aprendizaje**

Después de estudiar esta sección, debes estar capacitado para:

1. Identificar a las personas con alteraciones funcionales.
  2. Entender que los síntomas funcionales pueden ser causados por trastornos psicológicos o psiquiátricos graves.
  3. Ayudar a las personas que presentan síntomas funcionales.
- 

Todos los agentes de salud (y los de socorro) conocen a personas que se quejan una y otra vez de síntomas somáticos vagos. Por más que el agente de salud haga preguntas para averiguar si esos síntomas se refieren a una enfermedad determinada, sigue sin aclararse qué enfermedad padece la persona. A veces el agente de salud está ya casi seguro de cuál es la enfermedad causante cuando la persona manifiesta otros síntomas que no encajan con el cuadro nosológico normal de esa enfermedad.

A veces el agente de salud siente que esas personas con síntomas vagos y variados son diferentes de los demás: parecen insistir demasiado en sus manifestaciones o se preocupan más de lo necesario por dolencias difíciles de identificar. Puede suceder que le sea difícil interrumpirlas cuando hablan de lo que les pasa o que no den respuestas claras a sus preguntas.

Con frecuencia tales personas han acudido a numerosos agentes de salud o curanderos sin hallar alivio. O han tomado diversos medicamentos sin sentirse mejor. Otras se han hecho repetidas veces análisis de heces, orina o sangre, pero, incluso cuando se encontró un parásito o una enfermedad y se administró el tratamiento pertinente, los síntomas continuaron o desaparecieron solo por breve tiempo.

El agente de salud puede sentirse en tales casos irritado, molesto o incluso impotente: receta, por ejemplo, un medicamento en la esperanza de que la persona no vuelva ya y, un par de semanas después, ahí la tiene con las mismas quejas o muy parecidas. Todo esto puede ser muy frustrante.

### ¿Qué son síntomas funcionales?

Personas como las descritas presentan las características siguientes:

- tienen síntomas somáticos, pero es difícil o imposible detectar una enfermedad;
- o manifiestan múltiples síntomas o síntomas vagos como «dolores en todo el cuerpo» o «sensación constante de debilidad»;
- o padecen una enfermedad leve, pero esta enfermedad no puede ser razón suficiente de los numerosos o vagos problemas orgánicos de que se quejan.

Estas alteraciones o molestias se llaman «síntomas funcionales» o «somatizaciones». A las personas que sufren este problema se las llama a veces «somatizadoras». El término «síntoma funcional» se refiere a que el síntoma parece tener alguna función o utilidad para la persona.



**Es frecuente que las personas con síntomas funcionales hayan acudido a numerosos agentes de salud sin encontrar alivio**

En cualquier situación en la que se preste atención de salud es muy frecuente que haya personas con síntomas funcionales. Entre el 20% y el 30% de los adultos que van a un centro de salud tienen este tipo de problema, que suele hacerse aún más frecuente en situaciones estresantes. Cuando un campamento de refugiados está amenazado desde el exterior o cuando la gente teme por su situación legal, cuadros como los descritos suelen abundar más.

### **¿Qué función cumplen estos síntomas?**

- Algunas personas tienen un problema personal o social que les preocupa. Ahora bien, les cuesta hablar de él y les resulta más fácil quejarse de dolencias orgánicas. Algunas están temerosas de que si hablan de sus problemas personales se piense que están enfermas mentales.
- Hay quienes creen que así es como se debe hablar a los agentes de salud o de socorro. Tal vez les hayan dicho que si uno va a un centro de salud es para hablar de sus problemas médicos. Adoptar la pose de alguien que está enfermo puede ser más fácil que exponer un problema personal.
- Hay personas a las que el medio cultural en que han crecido les ha enseñado a expresar sus problemas a través de su cuerpo. Es como si su propia cultura las incitase, cuando tienen problemas personales, a expresarlos a través del cuerpo.
- Algunas personas tal vez no se dan cuenta de que tienen problemas personales. Ahora bien, el estrés provocado por esos problemas se manifiesta en su cuerpo. Esto se explica en la sección 2, *Estrés y relajación*.
- Algunas personas perciben ciertas sensaciones o sentimientos de su organismo como dolorosos o amenazadores. Todos sentimos dolor de vez en cuando, pero algunas personas prestan mayor atención a estas sensaciones.
- Cabe, por último, que estas quejas sean síntomas de un trastorno más serio como depresión, trastorno de ansiedad o abuso de alcohol, o que sean consecuencia de graves violencias, tortura o violación (véanse las secciones 8 y 9).

### **Cómo reconocer los trastornos psicológicos o psiquiátricos graves subyacentes**

#### ***Depresión***

Como se ha indicado en la sección 2, las personas con depresión suelen presentar serios síntomas: irritabilidad y tristeza, falta de energía y pérdida de peso. La mayoría de las personas deprimidas suelen tener dificultad para dormirse. Con frecuencia, además, se despiertan demasiado temprano y

vuelven a experimentar en la mañana sentimientos de tristeza o los mismos síntomas funcionales.

No son pocas las personas deprimidas que se sienten incapaces de hacer cosas que son normales en su medio cultural, como charlar con la gente, asistir a actos públicos o cocinar. O se sienten desvalidas, o sin perspectivas de futuro o pierden interés por la vida y se quejan de falta de energía y de estar constantemente cansadas.

Muchas veces las personas deprimidas han tenido ya antes un problema similar con depresiones que les han venido y se les han ido varias veces.

En la sección 4, página 45, se exponen más detenidamente las diferencias entre alguien que tenga síntomas funcionales y una persona deprimida.

### ***Trastorno de ansiedad***

Al igual que la depresión, los trastornos de ansiedad son más graves que los síntomas funcionales. Las personas con trastorno de ansiedad pueden presentar síntomas como sudores y accesos de frío y calor. A veces el corazón les late violentamente o tienen sensaciones fuertes de ansiedad, pánico o zozobra. Hazles preguntas como «¿Se siente usted a veces realmente tenso o con ataques de pánico?». En la sección 4 se detallan más las diferencias entre los síntomas funcionales y el trastorno de ansiedad.

Los ataques de pánico pueden ir acompañados de una mala respiración, que se llama hiperventilación. Los síntomas y el tratamiento de la hiperventilación vienen explicados en la sección 2, página 32.

### ***Abuso del alcohol***

Con frecuencia se puede reconocer a las personas que beben demasiado por el olor a alcohol o el temblor de las manos. Para más información, consúltese la sección 7, página 109.

### ***Violencias o tortura***

Algunos síntomas pueden ser consecuencia de graves violencias o torturas, por ejemplo, cuando las personas:

- piensan de continuo en alguna experiencia dolorosa del pasado;
- tienen la sensación de que están pasando de nuevo por la misma experiencia;
- tienen malos sueños y pesadillas;
- han perdido interés por la vida;

- se concentran mal, les falla la memoria o cuentan la misma historia una y otra vez;
- sienten miedo o nerviosismo.

Si la persona o su familia han sufrido actos de extrema violencia, consulta la sección 8, página 118.

### **Cómo ayudar a las personas que presentan síntomas funcionales**

A continuación se explican nueve pasos para ayudar a las personas que presentan síntomas funcionales.

#### *Paso 1*

##### **Haz que se someta a un examen médico.**

Si no tienes formación médica, envía a la persona a un agente de salud y pídele que la someta a un chequeo médico. Comunícale también (en persona o por carta) tu sospecha de que detrás de los síntomas tal vez se esconda algún problema personal o social. Pide al agente de salud que haga un diagnóstico y administre un tratamiento. Pídele también que te envíe de nuevo a tí a la persona si no desaparecen los síntomas o si en realidad parece que son otros los problemas que hay detrás de los síntomas.

Si eres agente de salud, examina y trata a la persona como se acaba de indicar. Evita todo examen innecesario y no envíes a la persona a especialistas ni laboratorios a menos que pienses que tiene una enfermedad somática de importancia.

El paso 1 es importante porque si hay una enfermedad somática habrá que ocuparse de ella. Con estas medidas se muestra también respeto a la persona. Tomando en serio sus quejas y síntomas puedes ganarte su confianza. Y si no hay ninguna enfermedad orgánica, necesitarás esa confianza para los pasos siguientes.

#### *Paso 2*

##### **Comunica a la persona los resultados del examen y del tratamiento.**

#### *Paso 3*

##### **Tranquiliza a la persona diciéndole que los síntomas no son el comienzo de una enfermedad grave.**

Reconoce que hay un problema, pero di a la persona que este problema no le causará ninguna enfermedad importante. Dile que sin lugar a dudas los síntomas son reales, aun cuando no haya una causa física clara.

Nunca digas: «Todo está perfectamente», ya que cuando una persona tiene un problema hay algo para ella que ciertamente no va bien.

No administres medicamentos. Cualquier medicación hará más difícil que la persona comprenda lo que le está pasando. También te impedirá a tí seguir avanzando hacia la solución del problema de fondo.

#### *Paso 4*

**Explica con palabras sencillas que a todos resultan a veces dolorosas o preocupantes las funciones normales del organismo.**

Esto conviene explicarlo en términos generales sin hacer referencia a los síntomas específicos de la persona. Explícale que todos en un momento u otro experimentamos dolor. Podrías decirle, por ejemplo: «Todos sentimos dolor y molestias. A todos, de vez en cuando, nos duele la cabeza o el vientre. Son cosas normales en la vida.»

#### *Paso 5*

**Explica con palabras sencillas los síntomas somáticos que pueden ser causados por reacciones o problemas emocionales.**

Si la persona no te cree, puedes decirle: «Cuando tenemos ansiedad, se nos ponen tensos los músculos del cuello y esto nos causa dolor de cabeza». O cítale algún refrán que ponga de relieve el nexo entre el estrés y diversos síntomas: «El mucho cavilar enflaquece las piernas», «Las muchas cuitas agarrotan el estómago» u otro dicho popular en el mismo sentido.

Si la persona no logra ver la vinculación entre los síntomas y los problemas sociales o personales subyacentes, no insistas ni argumentes que tal vínculo existe. No es indispensable que comprenda esa vinculación para que se le pueda ayudar.

En cambio, pregúntale en qué forma los síntomas influyen en su vida. Tal vez una mujer diga, por ejemplo, que le dejan menos tiempo para cuidar de sus hijos y que esto enoja a su marido. La respuesta dará con frecuencia la pista del problema social o personal subyacente o indicará cuál es la causa verdadera de los síntomas.

#### *Paso 6*

**Ayuda a la persona a relajarse (consulta la sección 2).**

*Paso 7*

**Ayuda a la persona a resolver sus problemas sociales y personales.**

El paso 5 ayudará a poner en marcha este proceso.

Ya el mero hecho de escuchar a la persona puede que le haga bien. Habla también con ella de sus problemas y pregúntale o aconséjala acerca de las cosas que se podrían cambiar. Una manera fácil de hacerlo es la siguiente:

- Haz una lista, por orden de importancia, de lo que la persona considera que son sus problemas.
- Determina con ella cuáles son los problemas que se podrían resolver habida cuenta de las circunstancias en que vive.
- Ayúdala a pensar en maneras diferentes de resolver los problemas y a elegir el modo mejor de irlos resolviendo uno por uno.
- Anímalas a tomar iniciativas y observa si mejora la situación.
- Habla sobre los aspectos positivos de esas iniciativas.

*Paso 8*

**Averigua si hay otras ayudas disponibles, como familiares o amigos.**

¿Pueden estos prestar alguna forma de apoyo social? Averigua también si la persona puede desarrollar actividades productivas que la ayuden a obtener ingresos y recuperar la autoestima.

*Paso 9*

**No accedas a dar medicamentos a la persona, pero invítala a que vuelva a hablar contigo.**

La persona no debe interpretar que tu negativa a darle medicamentos significa que deseas romper el contacto con ella. Proponle que vuelva a verte dentro de uno o dos meses «para mantener el contacto y ver cómo le va».