

SINDROME DE ULISES

(Síndrome de estrés crónico del inmigrante)

Dr. Maldonado D *, Dr. Reyes Ticas A**

- Médico residente de primer año del postgrado de psiquiatría
** Medico Especialista en Psiquiatría

Resumen:

Las migraciones constituyen uno de los fenómenos sociales más relevantes de nuestro tiempo, lo que ha supuesto esfuerzo y dificultades a las personas que emprenden su viaje, pero en el contexto actual y local todo un sector de los inmigrantes está viviendo situaciones de estrés límites: problemas con la documentación, vivienda, trabajo, no poder traer a la familia, el viaje, etc...

El emigrar posee niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos, ocasionando una serie de síntomas que conforman el "Síndrome de Ulises" constituyendo hoy en día un problema de salud mental emergente en los países donde llegan estos inmigrantes.

Palabras claves: Migración, síndrome Ulises, estrés, salud mental.

Summary

Migration is one of the most important social phenomena of our time, which meant effort and difficulties to people who begin their journey, but in the current local an entire sector of immigrants are living limits stress situations : problems with documentation , housing, work , unable to bring the family , travel, etc... Trekking has a intense stress levels that can exceed the adaptability of humans , causing a range of symptoms that constitute the syndrome Ulysses constituting today an emerging mental health problem in the countries where the immigrants come .

Keywords: Migration, Ulysses syndrome, stress, mental health.

INTRODUCCION

Las migraciones aparecen como una consecuencia de las desigualdades entre países ricos y pobres, y suponen una estrategia de supervivencia. En las últimas dos décadas en nuestro país la migración ha cobrado importancia, ya que desde los años noventa, en medio de la implementación de fuertes medidas de ajuste económico, la migración se ha incrementado, pero es a finales de dicha década con la ocurrencia del desastre del Mitch cuando más se visibiliza el fenómeno, sin embargo, su velocidad de crecimiento adquiere notoriedad entre 2001 -2011 cuando se ve reflejado en las cifras de hondureños residiendo en los Estados Unidos de América que aumentó a casi el doble, de 263,475 personas aumento a 508,479.¹

Con frecuencia la migración es a la vez una solución y un problema cuando al pretender mejorar las condiciones de vida se producen sufrimientos severos de duelo y estrés migratorio.

DEFINICION

Grinber y Grinberg definieron la migración propiamente dicha como el traslado que se realiza de un país a otro, o de una región a otra con suficiente distancia, por un tiempo suficientemente prolongado como para que implique "vivir" en otro país y desarrollar en él las actividades de la vida cotidiana.²

FASES

Desde esta perspectiva, es importante reseñar que no es adecuado plantear la ecuación: migración = duelo migratorio, ya que supondría negar la existencia de aspectos positivos, pero la solución encierra a su vez, parte del problema.

El duelo migratorio es un proceso complejo y muchas veces difícil de sobrellevar, hasta el punto que pueden llegar a desestructurar al sujeto.³

Cuando una persona que se propone el reto migrar, esta enfrenta tres fases:

1. Partida: "Dar el salto",
2. Contacto: "Buscarse la vida",
3. Adaptación: "Aculturación".

Entre los problemas asociados a la primera fase se encuentra la incomunicación debido a la barrera del lenguaje, como a la preocupación y ansiedad.

En la segunda fase el inmigrante llega a una sociedad recelosa y preocupada ante una inmigración inesperada, por lo que vivirá durante algún tiempo bajo sospecha. En esta fase los problemas son sobre todo soledad y tristeza predominaran. Y en la tercera fase, Berry y Kim postulan la existencia del proceso de "aculturación" como consecuencia del contacto entre dos grupos (el dominante y el no dominante), y la adaptación de ambos.⁴

Entendemos por estrés "un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales percibidas y las capacidades de respuesta del sujeto" y por duelo "el proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo significativo para el sujeto". Podríamos establecer en el caso de inmigrantes, una correlación entre los dos conceptos señalando que "el duelo es un estrés prolongado e intenso".³

CLINICA

Al conjunto de síntomas que presentan los inmigrantes es denominado por el Dr. Joseba Achotegui como Síndrome del inmigrante con estrés crónico (Síndrome de Ulises). Este trastorno se caracteriza de sintomatología depresiva atípica en la que se entremezclan síntomas ansiosos, somatomorfos y disociativos, como se describen a continuación:

- Área depresiva: fundamentalmente síntomas de tristeza y llanto, con pocos sentimientos de culpa y en ocasiones ideas de muerte.
- Área de la ansiedad: tensión, nerviosismo, pensamientos recurrentes e intrusivos, irritabilidad, insomnio.
- Área somatomorfa: cefaleas, fatiga y molestias osteoarticulares.
- Área disociativa: despersonalización, desrealización, confusión temporoespacial y déficit de atención y memoria.⁵

El Síndrome de Ulises, aunque posee aspectos en común con el Trastorno de estrés agudo o Trastorno adaptativo, es diferente a ellos, fundamentalmente porque no es concordante con varios de sus criterios diagnósticos, ya que los estresores identificados no son uno sino muchos y la duración del cuadro no se mide en semanas o meses, sino que en años. También porque pueden haber interpretaciones culturales que relacionen las penalidades que se padecen durante el periodo de duelo o estrés; además que la intensidad de los estresores es muchas veces más elevada, inclusive con peligro grave para la integridad física y la supervivencia, lo cual lo aproxima a un Trastorno por estrés postraumático, además de los síntomas somatomorfos y disociativos que forman parte de ambos trastornos.⁶

Los procesos de estrés y duelo migratorio existentes tienen una serie de características que son comunes a todos ellos principalmente porque el duelo nunca desaparece porque el país de origen siempre permanece, además es recurrente y tiende a cronificarse y ante una adversidad como un accidente laboral la persona recae, porque el propósito de su migración se ve amenazado.

Se trata también de un duelo múltiple, constituido por 7 tipos de duelos: Por la separación de familiares y amigos, la lengua materna, la cultura, la tierra, el nivel social, la pérdida de contacto con un grupo étnico y la pérdida de la seguridad física. Siendo los que más dificultades entrañan la lengua, cultura y el contacto con el grupo étnico.⁷

Desde la perspectiva de la dificultad en la elaboración del duelo, y tomando en cuenta su potencialidad psicopatológica, se puede diferenciar tres tipos de duelos según su intensidad:

- el duelo simple: es aquel que se da en buenas condiciones y que puede ser elaborado.
- el duelo complicado: cuando existen serias dificultades para la elaboración del duelo
- el duelo extremo: es tan problemático que no es elaborable, dado que supera las

capacidades de adaptación del sujeto (este sería propio del Síndrome de Ulises).⁸

Los grupos de inmigrantes presentan mayor riesgo de trastornos mentales por enfrentar estresores como el desempleo, estigmatización, hacinamiento y violación a los derechos humanos. Están sometidos simultáneamente a varios factores de vulnerabilidad: desempleo, estigmatización, hacinamiento, violación de derechos humanos.⁹

Ulises era un semidiós, que a duras penas sobrevivió a las terribles adversidades y peligros a los que se vio sometido en su largo viaje de regreso a casa, así mismo las personas que buscan emigrar a otra región, son sólo personas de carne y hueso que sin embargo viven episodios tan difíciles y dramáticos como los descritos en la Odisea. Soledad, miedo, desesperanza, ...Las migraciones de estos tiempos nos recuerdan cada vez más los viejos textos de Homero “...y Ulises pasaba los días sentado en las rocas, a la orilla del mar, consumiéndose a fuerza de llanto, suspiros y penas, fijando sus ojos en el mar estéril, llorando incansablemente...(Odisea, Canto V).⁷

Por lo tanto el Síndrome de Ulises se encuentra inmerso en el área de la prevención sanitaria y psicosocial más que en el área del tratamiento, y la intervención tendrá por objeto evitar que estas personas que lo padecen se agraven y lleguen a presentar un trastorno mental como tal, por lo que este síndrome interesa no solo a psicólogos o psiquiatras, sino a trabajadores sociales, personal de enfermería, educadores sociales, etc.

BIBLIOGRAFIA

1. Flores Fonseca MA. Migración calificada de honduras en el exterior: UNAH; 2013 [cited 2015 Oct 2]. Available from: URL:<http://iies-unah.org/congresoCEAT/paper/42.pdf>.
2. Achotegui J. Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Zerbitzuan 2009; Diciembre (46).
3. Achotegui. J. Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). Revista Norte de salud mental de la Sociedad Española 2005; 5(21):39-53.
4. Achotegui J. La depresión en los inmigrantes extracomunitarios: características del síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de ulises). Revista Clínica Electronica en Atención Primaria 2004; 9.
5. Escudero Segovia M. Exploración del Síndrome de Estrés Crónico “Síndrome de Ulises” en inmigrantes de origen Argentino. Nure Investigación 2004; (8).
6. Achotegui J, Morales MM, Cervera P, Quirós C. Características de los inmigrantes con síndrome de estrés crónico del inmigrante o síndrome de Ulises. Norte de salud mental 2010; VIII(37).
7. Achotegui J. Migración y crisis: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). Avances en Salud Mental Relacional 2008; 7(1).
8. Martínez Moneo,, Martínez Larrea. Patología psiquiátrica en el inmigrante. An. Sist. Sanit. Navar 2006; 29(1).
9. Achotegui J. Emigrar hoy en situaciones extremas. El síndrome de Ulises. Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport 2012; 30(2).