

DOLORES ABDOMINALES Y PROBLEMAS EMOCIONALES

En este artículo nos centramos en uno de los problemas psicosomáticos más frecuentes, los dolores abdominales como modalidad de expresión de problemas emocionales.

“Hace una semana, nuestra hija pequeña comenzó a manifestar intensos dolores abdominales. Se agudizaba por la noche, nuestra pequeña nunca se queja, y eran tan intensos que nos hacía pensar en algo más complejo y preocupante, que pudiese ser una apendicitis o incluso una peritonitis. Acudimos a su pediatra, en quien confiamos ciegamente, y nos dijo que no había ningún signo de nada preocupante, que quizá sería un extrañamiento sin importancia, y que hiciésemos un seguimiento y registro diario. Pero esa misma noche, y día tras día, aparecía ese intenso dolor nocturno.

Soy psicóloga, aún así, mi primera hipótesis fué la de problemas físicos. Pues una vez más, los factores psicosomáticos evidencian que en la clínica, los problemas psicológicos y emocionales deben estar considerados entre las principales hipótesis”.

A continuación, se ofrece una relación entre los factores que afectan emocionalmente y la manifestación somática de éstos.

Numerosos estudios ponen en relación la somatización, los factores de personalidad y algunas de las siguientes características: niños más tímidos, exigentes, más vulnerables a nivel emocional, sensibles, tendencia al perfeccionismo...

Por supuesto hay factores ambientales a tener en cuenta, ya que el niño puede aprender un modelo de síntoma observado en alguna persona de su entorno.

Algo intenso ocurre fuera, y el dolor, siendo testigo de eso que ha ocurrido, lo transforma hacia dentro. Solo podremos llegar a ello a través de la consciencia, verbalización y gestión, a través de la expresión, bien sea verbal, mediante el juego u otras estrategias terapéuticas. El no verbalizar los sucesos, se debe al no querer volver a experimentar de forma consciente el dolor, no querer recrearlo. El problema viene de pasar esa experiencia a lo inconsciente, haciéndose crónico y más fuerte.

El síntoma de dolor abdominal aparece como una expresión de miedos. Pero cuesta detectarlo y hay antes otras hipótesis:

“¿Estará malit@?, ¿Es una excusa para no ir al cole?”

Quejarse de dolor de tripa es bastante frecuente en los niños. Si se repite y no hay otros síntomas asociados que nos alarmen, como son los vómitos o diarrea; es cuando nos planteamos si nuestro hijo se lo está inventando.

El dolor abdominal recurrente (DAR), es bastante frecuente en la infancia. Y aunque en la mayoría de los casos no se debe a causa orgánica, eso no significa que se lo inventen, los miedos y ansiedad suelen estar detrás.

No obstante, ante cualquier señal de sospecha de algo clínico, se aconsejará realizar pruebas, la más común son los análisis de sangre, descartando la existencia de una causa orgánica que pueda estar provocándolo.

¿Por qué le duele? el niño Si percibe el dolor realmente, pero ¿cómo lo tratamos si no hay causa orgánica? El dolor es una experiencia emocional y sensorial, y desde ahí se debe abordar: nervios ante un examen, conflictos o cambios en el colegio o en casa.

El intestino es nuestro segundo cerebro, además transitan muchos nervios y todo lo que afecte a nuestras emociones y cerebro, puede notarse en el estómago.

Se aconseja realizar un registro o diario del dolor, de las deposiciones, de las situaciones que ocurren en su día día . Tras el análisis y expresión, podremos usar las técnicas de relajación, distracción o no focalización, y por supuesto la resolución del origen.

En nuestro caso, tras ir al médico, ver que no había ningún problema físico, ver que sus deposiciones eran regulares y normales, analizar que durante el día todo estaba bien..., planteamos a nuestra hija la siguiente pregunta “¿cuándo te está doliendo la tripita?” a lo que ella respondió “por las noches” “¿y qué pasa por las noches?” “que pienso y sueño”, fué entonces cuando intentamos explicar a nuestra pequeña lo que podría estar pasando, le contamos un cuento en el que el cerebro, nuestros pensamientos y emociones, eran los protagonistas.

Tras entenderlo muy bien y estar dispuesta a intentar vencerlo, rescatamos nuestro panel de economía de fichas, reforzando positivamente su sueño, entre otras muchas rutinas que realiza con éxito y autonomía; avanzando una vez más en sus logros.

Miriam Sánchez-Hermosilla Villarejo
Psicóloga Directora Psicoeduc
Col. M-24966