

	Tirada:	249.673	Sección:	-	
	Difusión:	183.356	Espacio (Cm_2):	830	
Nacional	Audiencia:	641.746	Ocupación (%):	85%	Imagen: Si
Semanal	17/02/2013		Valor (€):	20.974,21	
			Valor Pág. (€):	24.667,00	
			Página:	4	

ALEXITIMIA

Despojados de sentimientos

ESCALA DE ALEXITIMIA «TAS-20» PARA IDENTIFICARLO

Traumas craneales, infartos cerebrovasculares o situaciones difíciles vividas en la infancia son algunas de las causas de este rasgo de personalidad que afecta a una de cada diez personas en el mundo

A. Jiménez • MADRID

Cómo expresarlo si no duele, si la pasión nada mueve, si nada ni nadie despierta sentimiento alguno? Muchas veces desearíamos vivir así, al menos un momento. Ser inertes ante las sensaciones que provocan ciertas circunstancias, pero sólo eso, unos instantes. Porque ni sabemos ni podemos vivir sin sentir nada. Al menos el 90 por ciento de los humanos. El otro diez por ciento (según estiman desde la Sociedad Española de Neurología) sí lo hace. Y la responsable se llama alexitimia, una condición que, bien por una lesión en el cerebro o por alteraciones psicósomáticas, provoca en la persona la incapacidad de expresar sus emociones y, en ocasiones, indiferencia afectiva.

José Luis Marín, presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicósomática y Psicoterapia, y miembro de la Academy of Psychosomatic Medicine (EE UU), cuenta en el contenido del módulo publicado sobre Medicina Psicósomática y Psicología de la Salud que «la prevalencia se estima en torno al ocho por ciento en varones y el 1,8 por ciento en las mujeres».

Desde que hace tres décadas este término saliera a la luz (procede del griego alexis -falta- y thymos -afecto-), son varios los trabajos que han ido revelando más acerca de sus características. En primer lugar, destacan que no es una «enfermedad». Según explica a este semanario Elif Alkan Haertwig, psiquiatra de la Universidad

Libre de Berlín (Alemania) «no vemos la alexitimia como una patología, sino como un rasgo de la personalidad».

Entre sus características, los expertos destacan la incapacidad para describir los sentimientos vinculados a cualquier contexto, dificultad para verbalizar y describir las experiencias, así como para distinguir las sensaciones corporales, y una escasa fantasía e imaginación.

CLASIFICACIÓN

A día de hoy, «se desconocen sus causas. Existen ciertas relaciones con situaciones de estrés y tensión en etapas tempranas de la vida y con eventos traumáticos», añade Elif Alkan Haertwig. Es lo que se caracteriza como alexitimia primaria. Por su parte, Nick Frye, del departamento de Desarrollo Humano Familiar de la Universidad de Missouri (EE UU), argumenta que «hay estudios que sugieren que las personas que crecen en familias y entornos en los que se expresan emociones negativas o se tiende a suprimir las emociones (por ejemplo, no reflejan expresividad ante situaciones de ninguna clase) tienen una dificultad considerable a la hora de identificar sus emociones. Es imposible separar influencias biológicas y sociales, por lo que es probable que ambos estén vinculados. En definitiva, puede ser entendida como una predisposición con la

■ Dificultad para identificar sentimientos

- Me siento confuso sobre las emociones que estoy sintiendo.
- Tengo sensaciones psíquicas de que incluso los médicos no me entienden.
- No sé si estoy triste, asustado o enfadado.

■ Pensamientos orientados al exterior

- Prefiero analizar los problemas en lugar de tener sólo que describirlos.
- Prefiero dejar que las cosas simplemente ocurran, en lugar de intentar comprender por qué terminaron de esa forma.



	Tirada:	249.673	Sección:	-	
	Difusión:	183.356	Espacio (Cm_2):	812	
Nacional	Audiencia:	641.746	Ocupación (%):	83%	Imagen: Si
Salud			Valor (€):	20.518,90	
Semanal	17/02/2013		Valor Pág. (€):	24.667,00	
			Página:	5	

■ Problemas para describir sensaciones

- Me resulta difícil encontrar las palabras adecuadas a mis sentimientos.
- Me cuesta explicar cómo me siento con la gente.



que se nace y su entorno (influencias sociales) afecta al desarrollo de este rasgo».

Y puede predisponer a trastornos psicopatológicos. La persona, digamos, no identifica el sentimiento ni en su cuerpo ni en su mente. No empatiza. David A. Pérez, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Infanta Cristina de Madrid y director de la Fundación del Cerebro, destaca que «la empatía es fundamental en el ser humano y hay casos, como los sociópatas, en los que ésta es deficitaria. Hacen daño y no sienten. Pero son casos menos frecuentes y pueden llevar a confusión. Es importante diferenciarlo».

CONEXIONES

Otra clasificación es la alexitimia secundaria o adquirida que, desde el punto de vista neurológico es un síntoma de una lesión cerebral. No es que no tengan sentimientos, es que no son capaces de expresarlos. Carlos Tejero, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN) aclara que

«el paciente que tiene una lesión de distinta naturaleza que afecta al cerebro y sufre consecuencias graves, como dificultad para moverse, problemas para recibir estímulos visuales, problemas de equilibrio... y para expresar sentimientos, se muestra distante». Puede ser «por una enfermedad cerebrovascular, por tumores, por traumatismos, tras una intoxicación o encefalitis... No importa tanto la naturaleza, sino la zona de la lesión».

Tejero cuenta el caso particular de una pareja de más de 80: «Él sufrió un infarto cerebral y a raíz de eso tenía dificultad para encontrar las palabras y expresar lo que quería decir. Había una palabra en concreto cargada de afecto que solía decirle a su mujer y dejó de decírsela. Ella le notaba frío, distante». Otro ejemplo es el de un muchacho de 19 años que tras una encefalitis perdió la forma de expresar sus sentimientos.

Decía «no sé qué me pasa». «No podía expresarse, no sólo con su pareja, sino con su madre, a la que estaba muy unida. No podía ni ejecutar el acto afectivo ni emitir las palabras». Estos pacientes sí que sienten, pero son incapaces de expresarlo. En el caso del hombre octogenario «tuvimos que enseñarle a hacer otra cosa que supiera esa incapacidad. En este caso co-

menzó a coger a su mujer de la mano para expresarse», añade Tejero.

Pero, ¿dónde se desencadena este trastorno? En la zona más baja del cerebro. En las áreas frontales donde percibimos y modulamos las emociones (sistema límbico). Un problema de «conexión» entre el área que controla la expresión y el lenguaje y la que se encarga de las emociones, es lo que da lugar al problema.

NEURODEGENERATIVAS

Este trastorno puede ser, según señalan desde la SEN, un síntoma temprano de dolencias neurodegenerativas como la Esclerosis Múltiple (EM). Hay, de hecho, investigaciones «que indican que estos pacientes, debido a la dificultad que tienen para expresar emociones, pueden aumentar su frecuencia de brotes», dicen.

Otro caso es la enfermedad de Parkinson (EP). «Estudios recientes señalan que la alexitimia puede anteceder a los característicos problemas motores de la EP e incluso apuntan a una prevalencia de este trastorno en el 21 por ciento de los pacientes en tratamiento».

NIÑOS

Otro foco de atención se ha centrado en los más pequeños, aunque los expertos explican que en este perfil es mucho más complejo trabajar. Nick Fries argumenta que «no he investigado acerca de la alexitimia en niños, pero creo que es muy difícil hacerlo, debido a que sus habilidades relacionadas con las emociones todavía están en pleno de-

arrollo. Hay estudios, sin embargo, que muestran que los pequeños cuyos padres tienen dificultad para regular sus emociones, también tienden a tener etapas complicadas en sus relaciones amorosas».

TRATAMIENTO

Carlos Tejero señala que a la hora de abordar el problema «la terapia va acompañada con fármacos que mejoran las conexiones neuronales. Son tratamientos principalmente indicados para la depresión, pero que empleamos para estimular estas áreas afectadas del cerebro».

Por su parte, Frye concluye que, «desafortunadamente, no hay un tratamiento definitivo. En estos momentos estoy trabajando junto con mi equipo en una nueva investigación sobre los efectos negativos que la alexitimia tiene sobre el funcionamiento del comportamiento en las relaciones. Aunque aún es temprano para dar datos».

«A raíz de un infarto cerebral, se volvió incapaz de encontrar las palabras que solía usar para expresar afecto a su mujer. Ella empezó a notarle distante»