



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

**IZTACALA**

MIGRAÑA: UNA CONSTRUCCIÓN PSICOSOMATICA

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

YESIKA TOXQUI GARCÍA

DIRECTOR DE TESIS: LIC. IRMA HERRERA OBREGON

SINODALES: LIC. ARCELIA SOLIS FLORES

LIC. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

A MI FAMILIA: Gracias por aguantar mi mal humor en fin de semestre y mis desvelos por los que indudablemente ustedes también se desvelaron. Sin ustedes a mi lado no lo hubiera logrado.

PAPI: Gracias por todo, porque me enseñaste a ser responsable, a valerme por mi misma, por tu ejemplo de fortaleza ante la vida, porque siempre has estado ahí conmigo, te amo.

MAMI: Eres una gran mujer, me enseñaste muchas cosas, y entre esas que el amor lo puede todo, gracias por ser mi amiga, protegerme y apoyarme, te amo.

A MIS HERMANAS: Gracias por crecer a mi lado, por sus risas, y enojos, por las peleas que siempre nos ayudaron a conocernos mejor.

ELIZABETH: Gracias por tu sentido del humor, admiro tu creatividad e inteligencia.

ADRIANA: Gracias por aguantar mis malos ratos y mi sobreprotección hacia ti. Cada día me sorprende más lo inteligente que eres.

CARLA: Gracias por compartir el amor a la danza conmigo, y sorprenderme cada día por tu inteligencia y madurez.

A MIS AMIGOS: Gracias por esas tardes de charlas de café en las que me escucharon y las escuche, y siempre aprendíamos algo, por esos días en que soñábamos con conquistar al mundo y que al paso de los años de alguna manera lo hemos hecho, cada quien de manera diferente con sus propias convicciones, todas diferentes y que gracias a esas diferencias logramos amistades duraderas y basadas en el respeto, gracias por sus risas, regaños y críticas constructivas. Mabel, Rocío, Leticia, gracias por crecer conmigo por estos más de 10 años en que hemos compartido, lagrimas, risas, enojos, frustraciones, Maria gracias por todos tus conocimientos, gracias por compartirlos conmigo, contigo aprendí muchas cosas en lo profesional y personalmente, gracias a todas y todos ustedes ya que todo esto se ve reflejado en esta tesis. Gracias a mis amigos: Omar, Miguel, Roberto, por estar conmigo en los momentos más difíciles los quiero mucho.

GRUPO VICTORIA: Gracias por enseñarme otra forma de vivir y amar, a todos los que ya no están, que me hicieron conocer otra parte de mí, y que inevitablemente culmina en esta tesis.

A MIS ASESORES:

Gracias por este largo proceso en el que me enseñaron más que teorías, de ustedes aprendí que hay otra forma de ver la psicología, aprendí el respeto por el otro, a la vida, que hay que ir al fondo de uno mismo para crecer, poder mirar al de frente, darle sugerencias y no de manera superficial sino porque entiendo su proceso y sobre todo lo respeto. Gerardo, Irma, Arcelia gracias por enseñarme que se crece y aprende más cuándo uno coopera y se integra y no cuando se compete.

# INDICE

RESUMEN -----	1
INTRODUCCIÓN -----	-2
CAPITULO 1 -----	-8
MIGRAÑA	
1.1 Antecedentes -----	-10
1.2 Cefalea -----	-11
1.2.1 Cefalea tensional -----	14
1.2.2 Cefalea en racimos -----	15
1.2.3 Cefalea Crónica o recurrente -----	16
1.2.3.1 Cefaleas vasculares -----	-16
1.3 Migraña -----	16
1.3.1 Migraña con aura -----	-19
1.3.2 Migraña común o sin aura -----	-19
1.3.3 Migraña con aura aguda -----	-19
1.3.4 Migraña con aura prolongada -----	20
1.3.5 Migraña oftalmoplejica -----	-20
1.3.6 Migraña hemipléjica familiar -----	-20
1.3.7 Migraña basilar -----	-20
1.3.8 Aura migrañosa -----	-20
1.4 Etiología y fisiopatología -----	-20
1.5 Sintomatología -----	22
1.5.1 Ataque migrañoso -----	-24
1.5.1.1 Principio del ataque -----	-24

1.5.1.2 Aura -----	24
1.5.1.3 Fase del dolor de cabeza -----	24
1.5.1.4 Terminación y Postdrome -----	25
1.6 Tratamiento -----	25
1.6.1 Tratamiento de la fase aguda -----	26
1.6.2 Tratamiento profiláctico -----	28
1.6.3 Tratamiento abortivo -----	30
1.6.4 Tratamiento analgésico o sintomático -----	31
<b>CAPITULO 2 -----</b>	<b>33</b>
<b>LO PSICOSOMÁTICO</b>	
2.1- Concepto salud – enfermedad -----	33
2.1.1 Enfermedad psicósomática desde la perspectiva psiquiátrica -----	36
2.1.1.1 Trastornos somatomorfos -----	36
2.1.1.2 Trastornos psicósomáticos -----	37
2.2 Concepto de cuerpo -----	38
2.3 La familia -----	41
2.4. Violencia Intrafamiliar -----	49
2.5 La enfermedad como reacción -----	52
2.6 Dolor crónico -----	54
2.7 Teoría de los cinco elementos -----	57
2.8 Aspectos ambientales -----	60
2.9 Lo que entendemos como psicósomático -----	62
<b>CAPITULO 3 -----</b>	<b>64</b>
<b>MÉTODO</b>	
3.1 RESULTADOS -----	65

3.2 Descripción de resultados -----	65
3.2.1 Edad en que inicio el padecimiento, a que atribuye la enfermedad y quien más la padece en la familia -----	66
3.2.2 Tratamiento médico – Funcionó o no -----	73
3.2.3 Otro tipo de tratamiento -----	78
3.2.3 Otras enfermedades -----	82
3.2.4 Percepción de si mismo -----	86
3.2.5 Emoción que predomina -----	90
3.2.6 Violencia en la infancia o en la edad adulta -----	93
3.2.7 Abuso sexual o primera experiencia sexual -----	99
3.2.8 Madre -----	108
3.2.9 Padre -----	110
3.2.10 Relaciones de pareja -----	114
3.2.11 Perdida dolorosa de algún familiar -----	120
3.2.12 Menstruación -----	124
3.2.13 Sabor preferido -----	126
3.2.14 Intentos de bajar de peso -----	128
3.2.15 Alimentación -----	130
3.3 Análisis -----	135
Conclusión -----	142
Bibliografía -----	146

“Quisiera ser lo que tengo ganas de ser detrás de la cortina de la locura: me ocuparía de las flores el día entero; pintaría el dolor, el amor y la ternura, me reiría de todo corazón de la estupidez de los demás y todos dirían: pobre, está loca. (Sobre todo, me reiría de mi misma). Construiría un mundo que mientras yo viviera estaría de acuerdo con todos los mundos. El día o la hora o el minuto que yo viviera sería mío y de todos. Todo existe y se mueve por una sola ley: la vida. Nadie se aleja de nadie. Nadie lucha por si mismo. Todo es todo y uno. La angustia, el dolor, el placer y la muerte no son otra cosa que un proceso para existir”.

Frida Kahlo



# INDICE

RESUMEN -----	1
INTRODUCCIÓN -----	-2
CAPITULO 1 -----	-8
MIGRAÑA	
1.1 Antecedentes -----	-10
1.2 Cefalea -----	-11
1.2.1 Cefalea tensional -----	14
1.2.2 Cefalea en racimos -----	15
1.2.3 Cefalea Crónica o recurrente -----	16
1.2.3.1 Cefaleas vasculares -----	-16
1.3 Migraña -----	16
1.3.1 Migraña con aura -----	-19
1.3.2 Migraña común o sin aura -----	-19
1.3.3 Migraña con aura aguda -----	-19
1.3.4 Migraña con aura prolongada -----	20
1.3.5 Migraña oftalmoplejica -----	-20
1.3.6 Migraña hemipléjica familiar -----	-20
1.3.7 Migraña basilar -----	-20
1.3.8 Aura migrañosa -----	-20
1.4 Etiología y fisiopatología -----	-20
1.5 Sintomatología -----	22
1.5.1 Ataque migrañoso -----	-24
1.5.1.1 Principio del ataque -----	-24

1.5.1.2 Aura -----	24
1.5.1.3 Fase del dolor de cabeza -----	24
1.5.1.4 Terminación y Postdrome -----	25
1.6 Tratamiento -----	25
1.6.1 Tratamiento de la fase aguda -----	26
1.6.2 Tratamiento profiláctico -----	28
1.6.3 Tratamiento abortivo -----	30
1.6.4 Tratamiento analgésico o sintomático -----	31
<b>CAPITULO 2 -----</b>	<b>33</b>
<b>LO PSICOSOMÁTICO</b>	
2.1- Concepto salud – enfermedad -----	33
2.1.1 Enfermedad psicósomática desde la perspectiva psiquiátrica -----	36
2.1.1.1 Trastornos somatomorfos -----	36
2.1.1.2 Trastornos psicósomáticos -----	37
2.2 Concepto de cuerpo -----	38
2.3 La familia -----	41
2.4. Violencia Intrafamiliar -----	49
2.5 La enfermedad como reacción -----	52
2.6 Dolor crónico -----	54
2.7 Teoría de los cinco elementos -----	57
2.8 Aspectos ambientales -----	60
2.9 Lo que entendemos como psicósomático -----	62
<b>CAPITULO 3 -----</b>	<b>64</b>
<b>MÉTODO</b>	
3.1 RESULTADOS -----	65

3.2 Descripción de resultados -----	65
3.2.1 Edad en que inicio el padecimiento, a que atribuye la enfermedad y quien más la padece en la familia -----	66
3.2.2 Tratamiento médico – Funcionó o no -----	73
3.2.3 Otro tipo de tratamiento -----	78
3.2.3 Otras enfermedades -----	82
3.2.4 Percepción de si mismo -----	86
3.2.5 Emoción que predomina -----	90
3.2.6 Violencia en la infancia o en la edad adulta -----	93
3.2.7 Abuso sexual o primera experiencia sexual -----	99
3.2.8 Madre -----	108
3.2.9 Padre -----	110
3.2.10 Relaciones de pareja -----	114
3.2.11 Perdida dolorosa de algún familiar -----	120
3.2.12 Menstruación -----	124
3.2.13 Sabor preferido -----	126
3.2.14 Intentos de bajar de peso -----	128
3.2.15 Alimentación -----	130
3.3 Análisis -----	135
Conclusión -----	142
Bibliografía -----	146

## RESUMEN

Actualmente la migraña es una de los padecimientos que más gente está sufriendo y con mayor regularidad en todo el mundo. Para este padecimiento de dolor crónico no existe una causa aparente hay teorías resultado de estudios como los de Wolf en las que se menciona principalmente características de las personas con migraña como la incapacidad para perdonar, la culpabilidad, acusaciones, entre otras pero hasta ahora no se sabe bien el cómo de la construcción de la enfermedad en los individuos que la padecen. Apostando a una nueva forma de visualizar al ser humano, rechazamos la manera dualista, mente-cuerpo y buscamos nuevas formas de tratar las enfermedades de dolor crónico sin causa aparente como el caso de la migraña.

En este trabajo se tuvo como objetivo explorar a través de historias orales, la vida de 12 personas que padecen migraña para daros un panorama de qué y el cómo es que se fue construyendo la enfermedad en la persona.

Encontramos que los procesos psicoemocionales que se viven desde la infancia hasta la edad adulta van construyendo una red que atrapa las emociones y las enraíza en el cuerpo y que cuando no se liberan natural y voluntariamente estos procesos, la forma que encuentran para salir es la enfermedad, cómo en este caso lo es la migraña.

# INTRODUCCIÓN

Hablar de dolores de cabeza resulta ser algo común entre nosotros hoy día pues ¿quién no ha padecido algún dolor de cabeza en alguna ocasión? Resulta curioso saber que cada vez es mayor el número de personas que padece fuertes dolores de cabeza en todo el mundo. La cefalea es la causa de consulta neurológica más frecuente en cualquier medio hospitalario.

La cefalea es un síntoma frecuente, a menudo incapacitante, pero que rara vez amenaza la vida del paciente. Puede constituir un trastorno primario (migraña, cefalea en racimos o cefalea tensional) o ser un síntoma secundario de otros trastornos, como infección aguda sistémica o intracraneal, tumor cerebral, etc. En ocasiones no se encuentra una causa evidente<sup>1</sup>.

Varios son los autores que han hecho investigaciones con respecto a este trastorno intentando encontrar el trastorno psicológico, entre estos autores cabe destacar los trabajos de Wolf<sup>2</sup> quien ha hecho un estudio extenso sobre los aspectos de personalidad de la migraña; entre estos se encuentra uno en el cuál estudió a 46 pacientes migrañosos y encontró que más de la mitad eran “delicados” (o tratados como tales) retraídos y obedientes de sus padres, hacían una idolatría de sus perfecciones y eran inalcanzables en la persecución de sus metas, también se caracterizaban por inflexibilidad, resentimiento encubierto y una recia mentalidad. La incapacidad para perdonar era seguida de culpabilidad y autoacusación ulteriores. El temor a lo futuro también desencadenaba un ataque de migraña, así como también el adoptar otras responsabilidades, prever las críticas y la insatisfacción sexual.

Ahora se sabe que la migraña está en relación con factores psicológicos como la depresión el estrés y la ansiedad, pero como es que llega a este padecimiento aún no se ha

---

<sup>1</sup> Manual Merk

<sup>2</sup> Wolf 1948, citado en Yglesias(1997) *Sintomatología migrañosa y su relación con el nivel de ansiedad y depresión*, Tesis para licenciatura, Facultad de psicología UNAM.

descubierto ni que es primero sí la migraña o la depresión. Yglesias<sup>3</sup> trata de hacer una aproximación a esto aunque también se queda enfrascada en la escisión del cuerpo, ella se planteó el objetivo de comparar la variabilidad del nivel de depresión y ansiedad, y los cambios que se pudieran dar en el estado general de salud (relaciones interpersonales, disturbios del sueño, síntomas somáticos y la conducta) en pacientes con migraña antes de iniciar el tratamiento, con la sintomatología presente, y en una segunda aplicación tres meses después de haber iniciado el tratamiento, habiendo mejorado la sintomatología, disminuyendo el nivel de ansiedad y depresión. Se estudio a 30 mujeres del hospital de perinatología a las cuales se les aplicó tres instrumentos antes de iniciar el tratamiento. Idare, Zung y Cuestionario General de Salud. Tres meses después de iniciado el tratamiento se hizo una replica de estos instrumentos y se encontró que si había habido una baja en el nivel de depresión así como en el de ansiedad y salud general por lo que llegó a la conclusión que si se diera un tratamiento psicológico a estas pacientes el tratamiento podría ser complementario.

Estos estudios arrojan información valiosa pero no suficiente ya que no se va más allá del paciente enfermo con migraña en este momento. En el primero Wolf trata de hacerlo al hablar sobre el trato del padre, la perfección de estos pacientes, así como sus resentimientos encubiertos, las acusaciones ulteriores, sentimientos de culpa etc., todo esto es interesante pero no nos dice como llega a estos resultados, ya que parecen ser obtenidos de la pura observación y entrevistas clínicas y hace ya más de cuatro décadas que se realizaron estos estudios y con una población extranjera. El segundo estudio está hecho con población mexicana y es reciente hace apenas seis años que se realizó pero los datos son muy incompletos en cuestión de que los instrumentos que se utilizan son muy cortos en información acerca de la historia de vida del paciente, no se dice de donde es esa depresión, la ansiedad y la migraña, que causó que, es decir, no nos da una lectura del cuerpo integra. Con esto se sigue dando una lectura insatisfactoria del ser humano en donde no se alcanza a comprender que la historia de vida de cada persona marcada en un espacio y un tiempo es lo que da la peculiaridad de la vida actual.

---

<sup>3</sup> Yglesias (1997) *Sintomatología migrañosa y su relación con el nivel de ansiedad y depresión*, Tesis para licenciatura, Facultad de psicología UNAM.

La medicina alópata sigue atendiendo a los padecimientos como puramente orgánicos tratando de calmar los malestares con medicamentos que en muchas ocasiones resultan contraproducentes sobre todo cuando la persona cree que es el único medio en que puede calmar sus “dolores” y entonces no los pueden dejar, y peor aún si el médico le dice que su padecimiento es psicossomático porque no puede darle una causa, como es en el caso de la migraña, entonces la persona cree estar loca o que se inventa enfermedades pero el caso aquí es que esos malestares realmente existen, ya están en la persona, y entonces como se lo explica el médico al paciente...

Para entender lo psicossomático hay que partir de una lectura integral del cuerpo. Por integral debemos entender una visión que no fragmenta los procesos que suceden dentro y fuera del cuerpo. Porque ambos procesos llevan al sujeto a la creación de refugios psicológicos y físicos, es decir, a una somatización de su condición corporal. Por la que se han hecho aproximaciones psicossomáticas, como el trabajo que realizó Campos<sup>5</sup> y precisamente él trata de dar esta aproximación psicossomática a la migraña, reporta lo encontrando en su trabajo en el consultorio, por ejemplo que los sujetos con migraña no tienen coherencia en su vida cotidiana entre lo que quieren y lo que obtienen aparentemente se conforman con su vida y con la constante hubiera, y esto desata la frustración. Además esta condición está relacionada con ser el deseo de los otros, de lo que papá, mamá o el hermano quisieron que fuera, así como lo que la sociedad y la religión establecían como estilo de vida adecuado, y sugiere que los pacientes con migraña deben tener más contacto con la naturaleza. De esta forma él habla de que el padecimiento psicossomático es una elaboración muy compleja que el sujeto construye para tratar de relacionarse de una mejor forma con su realidad y entorno inmediato, con su vida cotidiana y consigo mismo.

Actualmente existe lo que son las terapias alternativas con las cuales muchas personas han llegado a controlar y en algunos casos a eliminar los dolores migrañosos y los médicos se preguntan cómo es posible que algo que esta diagnosticado sin reversibilidad en la ciencia médica, pueda ser eliminado con agujas, masaje, bioenergética u otra.

---

<sup>5</sup> Campos G. Migraña: un intento de aproximación psicossomatica, citado en López R. S. (2002) *Lo corporal y lo psicossomatico, reflexiones y aproximaciones II*, México D. F. Sendova ediciones

Se calcula que el 12 % de los capitalinos se ha sometido alguna vez a esta alternativa.

Cuando alguna enfermedad no cede ante el embate de los medicamentos, y el paciente, agotado económica y anímicamente, pierde la fe en los remedios elaborados en los laboratorios farmacéuticos que le son recetados por sus médicos, acude en busca de auxilio a la medicina alternativa, ahora llamada medicina complementaria, donde destaca una práctica china con más de 5 mil años de antigüedad: la acupuntura.

En la ciudad de México cada vez hay más enfermos que recurren a esta terapia para recobrar la salud. De hecho, instituciones de educación superior calculan que 12 por ciento de la población de la capital del país se ha sometido a la acupuntura alguna vez en su vida para tratar de vencer sus padecimientos.

En nuestro país, sólo dos instituciones de educación superior imparten la acupuntura como una especialidad de la carrera de medicina: la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (ENMH) del Instituto Politécnico Nacional (IPN), y el Departamento de Acupuntura del área de Ciencias Biológicas de la unidad Iztapalapa de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Son, además, las únicas escuelas con reconocimiento oficial dentro del Programa Nacional de Acreditación, que otorga las licencias profesionales.

La respuesta a tal demanda parece estar en que estas terapias ven al ser humano como un ente único e íntegro, no hay una división mente-cuerpo, sino que la persona es vista como un microcosmos dentro de un macrocosmos el cual por ser de esta manera está en relación con todo su entorno, además de tomar en cuenta el proceso de vida y la historia familiar. Estas terapias están basadas en la teoría de los cinco elementos la cuál nos habla de que un órgano está en relación con un elemento y a su vez con una emoción y es aquí en donde se ha encontrado la somatización de enfermedades que antes se creían puramente orgánicas como es el caso de la migraña. Los padecimientos psicósomáticos son una nueva realidad que ha rebasado el modelo teórico hegemónico e incluso se podría decir que también lo ha superado con algunas terapias alternativas de curación. Hoy en día no se sabe ni el qué ni el cómo del proceso que el paciente construye para desarrollar una migraña. Un análisis más profundo nos permitiría entender la migraña como un complejo proceso somático que se materializa en el cuerpo.



Y a partir de esto último y partiendo de que lo que queremos es hacer un lado la fragmentación mente-cuerpo para poder llegar al cómo se construye una persona una migraña podemos preguntarnos ¿cuáles son los mecanismos que desarrolla el individuo para poder llegar a una proceso de somatización, cuando saber que el somatizar es una resistencia para vivir o es simplemente la forma en que el individuo ha encontrado para expresarse ante una sociedad en la cuál él no quiere competir ni exponerse?

En los estudios mencionados arriba además de que en dos de ellos la población es extranjera no se toman en cuenta muchos aspectos de la vida del sujeto como su infancia, su familia, su escuela, sus metas, si se han cumplido o no, sus logros, sus fracasos, sus pérdidas, sus silencios, etc. Lo cual abre un mundo de información acerca de la persona y su padecimiento. En el último trabajo de reporte, la información es valiosa pero es muy poca la población y es importante llevar estos estudios a una población más numerosa para así poder tener una idea más clara de este padecimiento y sobre todo en lo que es la Ciudad de México en donde estamos expuestos a mucho estrés, angustia, frustraciones, cargas emocionales, resentimientos, carencias económicas y un sin número de aspectos más. Además de cómo ya vimos es preciso encontrar “eso”, que se encuentra inmerso en la vida del paciente, que dio pauta la formación de una enfermedad para así saber por donde empezar el tratamiento integral tomando como base las demandas principales de la persona.

Es por eso que este trabajo tiene como objetivo explorar a través de 50 reconstrucciones de historia oral, por ser este un método en donde se usa la palabra como instrumento que manifiesta la actitud interior y nos dice que el cuerpo tiene una memoria, la historia de vida de pacientes con migraña, es decir la historia familiar personal, su infancia, cómo creció, cómo vivió, cómo sufrió y cómo vive y sufre actualmente su vida para así poder ir desmarañando el proceso de la migraña y dar pauta a nuevas investigaciones así como a tratamientos integrales para este padecimiento y que no dividan a un ser humano en dos partes.

Este trabajo está dividido en tres capítulos en el primero se hablará de la migraña vista desde la medicina alópata, en el segundo se trabajara lo que es la visión psicosomática, el concepto de salud- enfermedad, lo que es el cuerpo, y la teoría de los cinco elementos con la que integraremos todo esto a lo que las personas con migraña viven

o han vivido durante toda su vida, es decir se dará una visión integradora de lo que hoy es mente-cuerpo, y en el tercer capítulo daremos a conocer nuestros resultados así como los fragmentos de las historias de vidas, que creímos más relevantes en cada categoría, el análisis y nuestras conclusiones.

El ser humano debe de vivir en equilibrio con todo lo que le rodea y con su propio ser para así poder abatir los malestares de la vida y estar en armonía con el macrocosmos del cual somos parte, hay que respetar para que nos respeten, debemos de encontrar ese equilibrio en donde una emoción no domine otra emoción o a un órgano

# CAPITULO 1

## MIGRAÑA

En el paradigma médico occidental, las explicaciones y las estrategias terapéuticas están organizadas alrededor de un modelo biomédico de la enfermedad. Enfermedad es cualquier estado que perturba el funcionamiento físico o mental de una persona y afecta su bienestar, dicho en otras palabras, es la pérdida del equilibrio que mantiene la composición estructura y funcionamiento del organismo. La enfermedad es vista como el mal funcionamiento de procesos biológicos y psicofisiológicos sin incluir el conjunto de reacciones personales y culturales ante la enfermedad, es decir, el padecimiento: la experiencia del enfermo siempre fuertemente moldeada por los factores culturales que orientan la percepción, la conceptualización, la explicación y la evaluación de la experiencia, incluyendo las expectativas del enfermo. También ocurre que muchos pacientes sufren problemas de salud que no tienen una base biológica definida. De hecho, el enfermo puede tener un padecimiento sin tener una enfermedad, es decir, tiene dolor y molestias en alguna parte del cuerpo pero el cuadro de síntomas que presenta no corresponde a ninguna enfermedad. Pero estos pacientes generalmente son poco escuchados ya que como no hay nada que yo médico pueda observar como enfermedad entonces no existe tal padecimiento y el paciente se queda con su dolor esperando que desaparezca solito o peor aún se culpan por inventarse una enfermedad que les está causando sufrimiento ya que el médico dijo que no tenía nada y esto le provoca al paciente confusión ya que entonces no sabe que hacer o a que hacerle caso si a la ciencia médica que dice no tiene nada o a su cuerpo que le está pidiendo que lo atienda manifestándose con dolor en alguna parte del cuerpo.

La práctica medica actual no responde a las expectativas de mucha gente . Los médicos diagnostican y tratan enfermedades, es decir, anormalidades en la estructura y función de los órganos y sistemas corporales, en tanto que los pacientes sufren padecimientos, es decir, cambios en la subjetividad y función social. La concepción dualista que establece la separación entre la mente y el cuerpo fue propuesta por Descartes para resolver asuntos filosóficos. Esta dicotomía dejó una huella honda en la medicina y sus

consecuencias persisten hasta nuestros días: tratar la enfermedad del cuerpo y descuidar la mente de la persona enferma; tratar la enfermedad y dejar a un lado el padecimiento.

Es un hecho establecido en los hospitales y clínicas que la mitad de las visitas al médico se deben a quejas que no tienen una base biológica identificable, y el curso de una enfermedad puede ser distinto al del padecimiento que lo acompaña. No obstante su eficaz acción farmacológica, algunos remedios prescritos por los médicos suelen fracasar en la curación porque los pacientes no siguen sus indicaciones ya que no confían en ellos. La causa principal de esta desconfianza es la mala calidad de la relación entre el médico y el paciente en términos de comunicación, interés genuino, dedicación de tiempo y la incomprensión por los enfermos de las explicaciones e indicaciones que les dan los médicos.

Existen muchas enfermedades hoy en día de tipo “psicológico” así llamadas por la alopatía por no tener una causa orgánica y esto nos lleva a la pregunta del por que, por que hay tantas personas con este tipo de padecimiento. Una de las más comunes es el dolor de cabeza crónico llamado migraña o jaqueca y que la padecen cada vez más habitantes del planeta Tierra hasta el punto de que hoy hablar de dolores de cabeza resulta ser algo común entre nosotros ¿quién no ha padecido algún dolor de cabeza en alguna ocasión? Resulta curioso saber que cada vez es mayor el número de personas que padece fuertes dolores de cabeza en todo el mundo. La cefalea es la causa de consulta neurológica más frecuente en cualquier medio hospitalario.<sup>1</sup>

Esto entonces nos hace reflexionar acerca del por qué tantas personas sufren dolores de cabeza, y que es lo que hace que cada vez crezca más el número de pacientes con migraña. Por todo esto, este capítulo estará enfocado en hablar de la Migraña vista desde la medicina alópata, su definición, sus clasificaciones hasta el tratamiento que le dan a este padecimiento para después abordar otra forma de visualizar esta.

## 1.1 Antecedentes

La historia de la migraña es casi tan antigua como la del hombre mismo. Algunos de los hombres más eminentes y notables de la historia tuvieron ataques de migraña. Cesar,

---

<sup>1</sup> Manual Merk (1999)

San Pablo, Kant y Freud sufrieron esta calamidad y su patogénesis confundió a Hipócrates quien hace alrededor de 2400 años escribió acerca de la migraña y su aura. Hace un siglo William Osler atribuyó la etiología de la migraña a la tensión de los músculos de la cabeza y cuello.

Se atribuye a Hipócrates (400 a de J.C ) la primera descripción medica que se hiciera acerca de la migraña, y Areteo de Capadocia esbozo sus caracteres distintivos hacia el año 90 de nuestra era Areteo invento el termino que conocemos hoy como heterocrania y él lo describe de la siguiente manera:<sup>2</sup>

En ciertos momentos duele toda la cabeza; el dolor en ocasiones afecta el lado derecho, al lado izquierdo, en frente o en la fontanela y tales dolores cambian de lugar en el mismo día... Esto se llama heterocrania, una enfermedad de ningún modo leve... Ocasiona síntomas impropios y molestos... nausea, vomito de material bilioso; colapso del paciente , hay mucho adormecimiento, pesadez de la cabeza, ansiedad, y la vida se torna pesada, huyen de la luz, la oscuridad calma su dolor. Los pacientes están aislados de la vida y desean morir.

El celebre Galeno (131 a 202) se refirió a ello con el nombre de hemicrania, de este termino se deriva la palabra megrim<sup>3</sup>, empleada en el ingles antiguo. La bibliografía inicial sobre este asunto es muy amplia y entre algunas descripciones clásicas se encuentran las de TISSOT, LIVEING, GOWERS y más recientemente las de FLATAU (1912), RILEY(1932), CRITCHLEY Y FERGUSON (1933) Y GOLFF (1963). Se han elaborado análisis detallados de la sintomatología de la migraña , a veces de un modo obsesivo y un gran acopio de estas observaciones clínicas se hallan en los trabajos de SELBY Y LANCE (1969), DALSGAARD, NIELSEN (1965) Y KLEE (1968).

## 1.2 Cefalea

Al hablar de migraña inseparablemente hablaremos de migraña es por eso que resulta de vital importancia definir y aclarar que es una cefalea, cuantos tipos existen, su

---

<sup>2</sup> Yglesia (1997), *Sintomatología migrañosa y su relación con el nivel de ansiedad y depresión*, Tesis para licenciatura, Facultad de psicología UNAM

<sup>3</sup> megrim-migraña

etiología así como su sintomatología, ya que estas se presentan en los episodios migrañosos y de esta manera tendremos más clara como es que participan en esta última enfermedad.

Es interesante ver que la cefalea es el motivo más frecuente de asistencia en las consultas extrahospitalarias de neurología en nuestro medio, la más habitual es la de tipo tensional. Estos dolores es un síntoma frecuente, a menudo incapacitante, pero que rara vez amenaza la vida del paciente. Esta puede constituir un trastorno primario (migraña, cefalea en racimos o cefalea tensional) o ser un síntoma secundario de otros trastornos, como infección aguda sistémica o intracraneal, tumor cerebral, TCE, hipertensión arterial severa, hipoxia cerebral y muchas afecciones oculares, nasales, de garganta, dientes, oídos y vértebras cervicales. En ocasiones no se encuentra una causa evidente.

El concepto de cefalalgia se ha referido a todo dolor o molestia localizado en la cabeza. Su aplicación en clínica, se limita a las molestias originadas en la región de la bóveda craneal.

Estructuras cefálicas sensibles al dolor <sup>4</sup>

- 1.-Piel, tejido subcutáneo, músculo, arterias y periostio del cráneo.
- 2.- Algunos segmentos oculares, el oído y la cavidad nasal.
- 3.- Los senos venosos intracraneales y sus venas tributarias.
- 4.- Parte de la duramadre a nivel de la base del cráneo.
- 5.- Las arterias dentro de la duramadre y la piaracnoides.
- 6.- El trigémino, glossofaríngeo y neumogástrico.
- 7.- Los tres primeros nervios craneales.

El parénquima cerebral, los huesos del cráneo, gran parte de la piaracnoides y de la duramadre, son insensibles al dolor. Las vías por las cuales son transmitidos los estímulos sensitivos, hasta el sistema nervioso central son: Los nervios trigéminos, los 3 primeros nervios cervicales y los nervios craneales noveno y décimo.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Se tomo el cuadro realizado por Durand ( 1989), en Cefalgia : Los grandes síndromes, Disinlimed. C.A Caracas

<sup>5</sup> Durand, *Los grandes síndromes*, 1989, Disinlimed C.A Caracas

La cefalea se produce por estimulación, tracción o presión en cualquiera de las estructuras craneales sensibles al dolor: todos los tejidos que recubren el cráneo, los pares craneales V, IX y X, los nervios cervicales superiores, los grandes senos venosos intracraneales, las grandes arterias de la base cerebral, las grandes arterias dúrales y la duramadre de la base del cráneo. La dilatación o contracción de las paredes de los vasos sanguíneos estimula las terminaciones nerviosas, causando dolor. La causa de la mayor parte de las cefaleas es extracraneal más que intracraneal. Otras causas menos frecuentes son el ictus, las malformaciones vasculares y las trombosis.

Fridman<sup>6</sup>. da algunos puntos para dar un diagnóstico de Cefalea y menciona lo siguiente. “Las características que es necesario conocer para realizar el diagnóstico de una cefalea son: a) tiempo de evolución de la cefalea; b) modo de evolución: instauración (insidiosa, aguda, episódica; tiempo que tarda en alcanzar el acmé doloroso, tiempo que tarda en desaparecer; factores precipitantes: menstruación, ciertos alimentos, estrés, modificaciones de su evolución: empeora está estable; c) localización del dolor; d) característica del dolor: pulsátil, lancinante, sordo, opresivo, quemante; e) intensidad del dolor y factores que lo agravan o alivian y su posible fluctuación con el día y la noche, y f) síntomas asociados neurológicos y sistémicos. De todas las características que definen una cefalea, al que permite su planteamiento diagnóstico inicial es su tiempo y modo de evolucionar: crónicas, episódicas, y agudas o de reciente instauración o que han empeorado recientemente.

Los tres mecanismos básicos de las cefaleas son entonces, el desplazamiento, la distensión o la inflamación de las arterias, intracraneales y extracraneales, la contracción sostenida de los músculos de la nuca y la cabeza y la presión o tracción directa de los pares craneales o los nervios cervicales. La mayoría de las cefaleas de origen extracraneal son producidas por la distensión o inflamación de las ramas de la carótida externa o por la contracción sostenida de los músculos de la nuca o de los músculos frontales o temporales. La dilatación y distensión de las arterias intracraneales o extracraneales explican la cefalea de la fiebre, de la hipoxia o anoxia, de las infecciones, del exceso de ingestión de alcohol e inclusive las que aparecen bruscamente, asociadas a alteraciones emocionales. La frecuencia, duración, localización e intensidad de la cefalea, los factores agravantes y

---

<sup>6</sup> Friedman *Manual de diagnóstico Médico*, (1982), Salvat Editores, Barcelona

atenuantes, los síntomas asociados (como fiebre, rigidez de nuca, náuseas y vómitos) así como los datos aportados por algunos estudios especiales son fundamentales para determinar la causa de la cefalea.

Las cefaleas secundarias pueden tener características especiales. El dolor holocraneal agudo y grave asociado a fiebre, fotofobia y rigidez de nuca indica un proceso infeccioso como una meningitis, mientras no se demuestre lo contrario. La hemorragia subaracnoidea también cursa con cefalea aguda y síntomas y signos de irritación meníngea. Las lesiones que ocupan un espacio suelen producir una cefalea subaguda y progresiva. Una cefalea de reciente comienzo en un adulto >40 años requiere siempre una valoración exhaustiva. En las lesiones ocupantes de espacio puede existir cefalea nocturna o de predominio matutino (al despertar) que fluctúa en intensidad con los cambios posturales, asociada a náuseas y vómitos. Otros síntomas neurológicos adicionales, como crisis comiciales, confusión, debilidad muscular o alteraciones sensitivas, suelen aparecer más tarde y tener un curso ominoso.

Existe una clasificación internacional de las cefaleas <sup>7</sup>

Cefalea primaria

- 1.-migraña (o jaqueca) tipo vascular
- 2.-cefalea tipo tensional
- 3.-cefalea en racimo y hemicránea paroxística crónica

Otras cefaleas

4.- Cefalea vascular atípica

5Cefaleas en las afecciones sistémicas

6Cefaleas producidas por afecciones intracraneales agudas o crónicas

---

<sup>7</sup> Se tomó parte de la clasificación de la cefalea por la Internacional Headache Society en D. C Dugdale, (1994) y la clasificación que hace Bustamante (1983)



## 7 Cefalea secundaria a afecciones de los órganos de los sentidos

Para el estudio de la migraña no describiremos cada uno de los tipos de cefaleas sino que sólo hablaremos de algunos tipos de cefaleas que resulten de mayor importancia y participación en los episodios migrañosos

### 1.2.1 Cefalea tensional

La cefalea tensional tiende a ser crónica o continua y suele comenzar en la región occipital o bifrontal, extendiéndose posteriormente al resto de la cabeza. Generalmente es discreta, como una sensación de presión o constricción craneal semejante a un casco o una cinta apretada en la cabeza. Las enfermedades febriles, la hipertensión arterial y la migraña generalmente producen dolor pulsátil que puede localizarse en cualquier región de la cabeza.

Bustamante dice “esta cefalea se debe a la contracción excesiva y prolongada de los músculos de la frente, el cuero cabelludo y la nuca. La localización más frecuente de esta cefalea es la región occipital y en la nuca; con menos frecuencia el dolor es frontal, temporal o generalizado. Cuando la cefalea es generalizada, puede acompañarse de una sensación de pinchazos, presión o tensión dolorosa del cuero cabelludo”<sup>8</sup>.

La cefalea tensional es de frecuencia muy variable; muchos pacientes la sufren ocasionalmente, en relación con alguna situación de tensión y ansiedad. En otros casos el enfermo, por cualquier causa desencadenante entra en un estado de ansiedad crónica que mantiene la cefalea permanente durante semanas, meses o aún años, casi siempre en forma de un fondo doloroso continuo. Actualmente ya está como una de las más frecuentes junto con la migraña. No tiene carácter hereditario ni familiar. Es más habitual en las mujeres que en los hombres en una proporción aproximada de 3:1. Muchos pacientes sufren una combinación de migraña con cefalea de tensión muscular (cefaleas mixtas); esto sucede en especial en mujeres migrañosas cuando experimentan un cuadro ansioso o depresivo<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Bustamante (1983), *Neurología*, Editorial, Ateneo, B.A. Argentina

<sup>9</sup> Barcena (1994) *Neurología*, parte VI, capítulo 1 cefaleas

Puede comenzar a cualquier edad desde la infancia hasta la senilidad

### 1.2.2 Cefalea en racimos

*(de Horton, Cluster Headache)*<sup>10</sup>

Es una cefalea que se presenta periódicamente de una a tres veces al día durante periodos de semanas por lo que recibe este nombre, es mucho más rara que la migraña y la padecen menos del .5% de la población. Esta incidencia es independiente de la raza o el clima. Es más frecuente en los varones que en las mujeres, en una proporción de 5:1. Aproximadamente el 3% de los pacientes tienen antecedentes familiares de migraña (jaqueca) en racimos. Suele comenzar de los 25 a 35 años de edad.

Se desconoce su fisiopatología. Algunos autores han postulado una alteración de la liberación de histamina, dado que esta sustancia es capaz de desencadenar la cefalea en los pacientes. Otros han involucrado a los núcleos parasimpáticos del hipotálamo para explicar el ritmo “seudocircadiano” con que se presenta la cefalea.

El dolor es muy intenso de tipo pulsátil, taladrante o sordo, unilateral, centrado en la región orbitaria o supraorbitaria e irradiado regularmente hacia el maxilar superior. Se acompaña de modo característico de náuseas (40%) y síntomas autonómicos de la hemicara ipsilateral: lagrimeo (85%), inyección conjuntival (45%), síndrome de Horner (30%), bloqueo nasal y/o rinorrea (47%), rubefacción de la cara (20%), hipersensibilidad de la arteria temporal (16%) e hiperalgesia del cuero cabelludo y cara (16%). No se padece ni acompaña de síntomas neurológicos deficitarios. La duración de cada cefalea en el 65% de los pacientes es de 15-60min de 10 a 180 min. La periodicidad en más del 80% de los casos es una a dos cefaleas diarias, con un límite superior de 8 al día. Se presenta hacia la misma hora del día o de la noche despertando al enfermo como si siguiesen un ritmo circadiano. La duración habitual de cada episodio álgido (acumulación o racimo) es de 4-8 semanas.

### 1.2.3 Cefalea Crónica o recurrente

---

<sup>10</sup> op cit.

Este tipo de cefalea es la más habitual en la práctica y está constituida por las denominadas cefaleas vasculares y por la cefalea tensional ambas se estudian en conjunto ya que aunque muestran características clínicas y mecanismos de producción diferentes, tienen en común la frecuencia de presentación, el carácter crónico o recurrente y el hecho de su aparición casi exclusiva en determinadas personalidades: los llamados “emocionalmente lábiles” o “nerviosos”. Sería interesante que nos describieran que es lo que entienden por “emocionalmente lábiles” y nerviosos para que así entendiéramos un poco más acerca de las personas que sufren este tipo de cefalea, sin embargo no lo hacen y no nos queda más que imaginarnos o atribuirles ciertas características según nuestra concepción de estos dos conceptos.

#### 1.2.3.1 Cefaleas vasculares

Se puede dividir en dos grandes grupos: la jaqueca clásica o típica y sus variantes, cefalea nocturna paroxística (cefalea histaminica o de Horton) y cefalea vascular atípica.

### 1.3 Migraña

Es un padecimiento crónico intermitente y complejo, caracterizado por cefaleas moderadas o severas asociadas con una constelación de síntomas y signos neurológicos y extraneurológicos. Cuando el paciente no responde a los tratamientos o en aquellos casos en los cuales el estado patológico ha dejado de ser importante o no es descubierto, y el dolor persiste, se torna en un problema crónico. En el siguiente capítulo hablaremos más detalladamente acerca del dolor crónico.

Cefalea de duración comprendida entre 4 y 72 h, de carácter pulsátil e intensidad entre moderada y severa, bilateral, que empeora con el ejercicio y que se asocia a náuseas y vómitos o susceptibilidad a la luz, los sonidos y los olores.<sup>11</sup>

Para el diagnóstico de certeza de migraña se requieren al menos 3 o 4 de los criterios anteriores.

---

<sup>11</sup> *Manual Merck*

La migraña puede presentarse a cualquier edad pero generalmente empieza entre los 10 y los 40 años, con mayor frecuencia en el sexo femenino que en el masculino. Normalmente las cefaleas remiten parcial o totalmente después de los 50 años de edad. Más del 50% de los pacientes presentan antecedentes familiares de migraña. La causa de la migraña es desconocida y su fisiopatología no se comprende aún completamente. Se sabe que existen cambios en el flujo sanguíneo arterial en el cerebro y las cubiertas craneales, pero no está claro si la vasodilatación y la vasoconstricción son una causa o la consecuencia de la migraña.

De acuerdo con la hipótesis de la depresión cortical propagada (cambios básicos en la corteza cerebral, en la que se produce un pico de hiperpolarización seguido de despolarización), ésta induciría una reacción inflamatoria neurógena con vasodilatación, activación linfocitaria y permeabilización de los capilares. Esta inflamación daría lugar a una irritación de las fibras sensitivas perivasculares del trigémino, iniciándose una cascada de reacciones responsables de los cambios en el flujo sanguíneo y, con ello, una cefalea severa. Las malformaciones vasculares intracraneales, en cambio, son una causa rara de cefalea pseudomigrañosa.

A continuación se muestra un cuadro en el que se dan las clasificaciones de la migraña hecha por la *INTERNACIONAL HEADACHE SOCIETY*, en este cuadro se observan 18 tipos de migraña que pueden padecer, estar padeciendo o haber padecido en algún momento todas las personas, también se muestran los síndromes periódicos en los niños que pueden acompañar y ser precursores de la migraña en estos.

### *CLASIFICACIÓN DE LA MIGRAÑA DE LA INTERNACIONAL HEADACHE SOCIETY (1988)<sup>12</sup>*

---

#### 1.- Migraña

#### 1.1- Migraña

---

<sup>12</sup> Caillet (1995)

- 1.2.-Migraña con aura
  - 1.2.1.-Migraña con aura típica
  - 1.2.2 Migraña con aura prolongada (> 1 hora < 1 semana)
  - 1.2.3 Migraña familiar hemipléjica
  - 1.2.4 Migraña basilar
  - 1.2.5 Aura de la migraña sin cefalea
  - 1.2.6 Migraña con inicio agudo del aura
- 1.3 Migraña oftalmoplejica
- 1.4 Migraña retiniana
- 1.5 Síndromes periódicos en la niñez que pueden ser precursores o acompañar a la migraña
  - 1.5.1 Vértigo paroxístico benigno de la infancia
  - 1.5.2 Hemiplejia alternante de la infancia
- 1.6 Complicaciones de la migraña
  - 1.6.1 Status migrañoso (> 72 horas)
  - 1.6.2 Infarto migrañoso ( síntomas, signos, o ambos, de aura > 1 semana)
- 1.7 Trastorno migrañoso que no satisface los criterios anteriores

---

Resulta curioso ver un cuadro como este con tantos tipos de migraña como si clasificándolas se hicieran menos los casos de cada una de ellas y la verdad es que clasificarlas o encontrar más tipos no ha solucionado el problema de su origen, y esto sólo sirve para etiquetar en nuevos rubros a los pacientes que la padecen.

A continuación se describirán algunos tipos de migraña señalados arriba, por ser las más recurrentes.

#### 1.3.1 Migraña con aura

Son aquellas en que antes que la cefalea, aparecen y se desarrollan, en por lo menos cuatro minutos, síntomas o signos de disfunción hemisférica unilateral, reversibles, que se prolongan por más de 60 minutos (escotomas centellantes en hemicampos visuales homónimos. Parestesias y parestias de distribución hemicorporal, alteraciones afasias o inespecíficas del lenguaje) A veces estos síntomas se combinan y también suelen ser más elaborados.

Luego de un período libre que no excede los 60 minutos se instala la cefalea, con las características ya descritas

#### 1.3.2 Migraña común o sin aura

Es aquella en donde las cefaleas constituyen toda la manifestación, clínica del acceso migrañoso.

#### 1.3.3 Migraña con aura aguda

En esta el aura se instala en menos de 4 minutos. Para su diagnóstico se requiere la exclusión de malformaciones vasculares y episodios isquémicos, cardioembólicos, que pueden simularla.

#### 1.3.4 Migraña con aura prolongada

Los síntomas o signos focales persisten más de 60 minutos y menos de 21 días o hasta que, por imágenes se demuestra la existencia de una lesión isquémica: en ese caso pasa a denominarse infarto migrañoso y forma parte de las jaquecas complicadas.

#### 1.3.5 Migraña oftalmoplejica

La cefalea se asocia con oftalmoplejía unilateral por compromiso de uno o más de los pares oculomotores.

#### 1.3.6 Migraña hemipléjica familiar

Es que aquella en donde existen antecedentes familiares de un padecimiento semejante.

### 1.3.7 Migraña basilar

El aura se constituye con signos o síntomas dependientes de ese territorio: alteraciones visuales en ambos campos temporales, de los dos ojos, diplopía disartria, acufenos, etc. Incluso alteraciones del nivel de conciencia

### 1.3.8 Aura migrañosa

Por último el aura migrañosa a veces no es seguida de cefaleas, por lo que debe diferenciarse de los ataques de isquemia transitoria debido al carácter aislado y reversible de los síntomas y signos focales

## 1.4 Etiología y fisiopatología

El mecanismo íntimo de la migraña aún no ha sido bien definido, pero se reconocen varios factores desencadenantes. Los estrógenos cíclicos son un factor desencadenante significativo que puede explicar la frecuencia tres veces mayor en mujeres. La evidencia del papel que desempeñan los estrógenos como desencadenantes se basa en varios puntos: 1) durante la pubertad la migraña prevalece mucho más en el sexo femenino que en el masculino; 2) la migraña es particularmente difícil de controlar en el período premenopáusic; y 3) los anticonceptivos orales y los tratamientos estrogénicos sustitutivos generalmente empeoran la migraña, esto puede explicar un poco el por qué las mujeres son quienes más la padecen ya que cuantas de ellas no han consumido anticonceptivos orales en estos tiempos en los que tener relaciones sexuales prematrimoniales ya no es algo tan fuera de la realidad como antes ni tampoco el tener muchas parejas sexuales y entonces hasta las adolescentes los consumen y las señoras casadas ni se diga ya que ellas tienen la responsabilidad de cuidarse., y habría que pensar que consecuencias van a tener ahora las pastillas de emergencia que ya cada vez más, se usan como si fuera un método anticoncepción.

Otros factores precipitantes son el insomnio, los cambios de presión barométrica y el hambre. La medicina alópata señala que la asociación con la dieta muchas veces se exagera y no existen pruebas de la misma en los estudios prospectivos. Sin embargo no estamos de acuerdo en esto ya que como no va a tener relación algo que después de ser consumido forma parte de la persona ya que se integra en ella esto ha de traer alguna consecuencia o por lo menos reacción, quien no ha sentido pesadez por comer demasiada carne o pan, o que el estomago le arde cuando se consume bastante picante etc., el cuerpo reacciona a toda esta alimentación, ya sea con diarrea, cólicos, vomito, y hasta fiebre, por eso que digan que se exagera la relación alimento-migraña se puede explicar si partimos de la concepción que se tiene del cuerpo; dividido, por fracciones como si una parte no perteneciera a otra, entonces sólo así se entiende que digan que la relación de la alimentación con el padecimiento se exagera. ¿Acaso no dicen que somos lo que comemos? ¿Entonces tendrá importancia o no?

Siguiendo con la descripción etiológica de la medicina alópata nos dice que este tipo de cefalea se inicia por una vasoconstricción de las arterias que irrigan determinadas zonas del cerebro y la retina, lo cual ocasiona pródromos<sup>13</sup> visuales, sensitivos o motores que abren la sintomatología. Después de este periodo de vasoconstricción se pasa a una fase de vasodilatación y distensión de las ramas de la carótida externa, especialmente la temporal, la occipital y la meníngea media. La dilatación de los vasos y, posiblemente, la liberación de sustancias que rebajan el umbral al dolor producen la estimulación de los nervios sensitivos en cada pulsación y dan lugar al dolor pulsátil, característico de la cefalea de origen vascular.

Hasta aquí no hemos encontrado como temas importantes para el origen de la migraña, la alimentación como ya vimos, ni el tipo del lugar en donde vivan, la geografía, familia, y muchas cosas que están relacionada con la persona que es quien padece la enfermedad.

## 1.5 Sintomatología

---

<sup>13</sup> Se denomina pródromo a las diferentes manifestaciones que anuncian al paciente la inminencia de la migraña.



La jaqueca típica o migraña tiene una sintomatología muy característica, con una prodrómica, otra cefalea y varios síntomas acompañantes. Los pródromos más frecuentes son los visuales que se inician 10 a 25 minutos antes del comienzo de la cefalea. En la mayoría de los casos se presentan en forma de “escotoma centellante” en el campo visual del lado opuesto al de la localización posterior del dolor. Este escotoma se caracteriza por la aparición de un punto o raya brillante que se va ensanchando progresivamente a modo de una línea zigzagueante que rodea una mancha ciega y que puede llegar a cubrir todo el campo visual homónimo inclusive la mácula, por lo cual el paciente puede ver los objetos partidos .

La migraña puede estar precedida por un breve período prodrómico con depresión, irritabilidad, inquietud o anorexia y puede asociar un aura en el 10 al 20% de los casos. El aura generalmente precede a la cefalea en no más de 1 h, aunque a veces persiste con ella. Consiste en un déficit neurológico transitorio y reversible, visual, somatosensitivo, motor o del lenguaje. En la mayoría de los casos existe un aura visual en forma de luces relampagueantes, escotoma centelleante y espectros de fortificación.

Los síntomas generalmente siguen un determinado patrón en cada paciente, excepto porque las cefaleas unilaterales no siempre aparecen en el mismo lado. Los episodios pueden ser diarios o aparecer sólo una vez cada varios meses. El diagnóstico se basa en el patrón sintomático cuando no hay evidencia de patología intracraneal. La migraña es más frecuente cuando existen antecedentes familiares de migraña o aura visual. No se dispone de pruebas diagnósticas útiles, salvo para excluir otras causas.

La cefalea es generalmente unilateral aún cuando muchas veces si es muy intensa puede abarcar ambos lados y extenderse a la cara o a la nuca. El dolor se inicia casi siempre en la región temporal frontal y se va extendiendo progresivamente a la mitad del cráneo en forma de algia sincrónica. El dolor es exagerado por los movimientos de la cabeza, al agacharse, al toser o estornudar e inclusive en ocasiones al caminar. Es aumentado también por la luz y el ruido, de manera que los pacientes buscan siempre que les es posible aislarse en una habitación oscura. Durante la crisis aparecen otros signos y síntomas con frecuencia variable. El más frecuente es el vómito, que se presenta en el 60 al 70% de los casos,

precedido casi siempre por náuseas. Otras manifestaciones asociadas son transpiración excesiva, salivación y trastornos visuales (fotofobia, lagrimeo, dilatación pupilar y edema del párpado del lado del dolor)<sup>14</sup>

La crisis dolorosa cede lentamente, acompañada de sensación de fatiga y debilidad. En esta fase que termina por lo común en un sueño tranquilo puede haber aumento de la diuresis y de la eliminación de sodio, potasio y 17 cetosteroides. La frecuencia de la crisis es muy variable de un paciente a otro, y en cada uno varía también considerablemente de año en año; puede presentarse desde una crisis diaria hasta en una por año o por varios años. Muchas veces los pacientes tienen largos periodos sin crisis, alternados con épocas de crisis repetidas (de una o varias por semana durante uno o más meses). La duración de la crisis es también variable aunque lo más común es que dure de 6 a 8 horas, con extremos de una hora a varios días

### 1.5.1 Ataque migrañoso

Blau (1980)<sup>15</sup> ha dividido el ataque de migraña en 5 fases: El principio del ataque el cual ocurre horas o días antes del dolor de cabeza; el aura, después de la cual viene inmediatamente el dolor de cabeza en sí; la terminación del dolor de cabeza y el postdrome.

#### 1.5.1.1 Principio del ataque

Un fenómeno premonitorio, ocurre en aproximadamente el 60% de los migrañosos, algunas horas o días antes del comienzo del dolor de cabeza. Este fenómeno incluye lo psicológico, neurológico, constitucional, y rasgos automáticos. Los síntomas psicológicos incluyen depresión, euforia, irritabilidad, hiperactividad, fatiga, inquietud y somnolencia. Los fenómenos neurológicos incluyen fotofobia y fotofobia. Los síntomas constitucionales incluyen un cuello rígido, la sensación de frío, anorexia, lentitud, incrementa la sed, incrementa la orina, diarrea, constipación y antojos de diferentes tipos de comidas.

---

<sup>14</sup> *Manual Merck(1999) 10° edición*

<sup>15</sup> citado en Yglesias (1997), *Sintomatología migrañosa y su relación con el nivel de ansiedad y depresión*, Tesis para licenciatura, Facultad de psicología UNAM

### 1.5.1.2 Aura

La migraña con aura consiste en un síntoma neurológico focal que precede o acompaña al ataque. Aproximadamente el 20% de sufridores de migraña experimentan auras. El aura puede ser caracterizada por fenómenos visuales, sensoriales o motores y podría también involucrar lenguaje o disturbios cerebrales; el dolor de cabeza usualmente ocurre dentro de los 60 minutos al finalizar el aura.

### 1.5.1.3 Fase del dolor de cabeza

El típico dolor de cabeza es unilateral y pulsátil. La severidad de los rasgos del dolor de cabeza va de moderados a marcados y es agravado por actividades físicas. No todas estas características pueden aparecer. El dolor puede ser bilateral al comenzar (en 40% de los pacientes) o empezar de un solo lado y llegar a ser generalizado. El comienzo es usualmente gradual, el dolor llega a la cumbre y después disminuye, siguiendo usualmente entre cuatro y 72 horas en adultos y de dos a cuarenta y ocho horas en niños.

### 1.5.1.4 Terminación y Postdrome

En la fase de terminación, el dolor disminuye. Después del dolor de cabeza el paciente podría sentirse cansado, irritable, debilitado, indiferente y podría tener cierta disminución en la concentración.

## 1.6 Tratamiento

La medicina alópata sigue atendiendo a los padecimientos como puramente orgánicos tratando de calmar los malestares con medicamentos que en muchas ocasiones resultan contraproducentes sobre todo cuando la persona cree que es el único medio en que puede calmar sus “dolores” y entonces no los pueden dejar, y peor aún si el médico le dice que su padecimiento es psicossomático porque no puede darle una causa, como es en el caso de la migraña, entonces la persona cree estar loca o que se inventa enfermedades pero el caso aquí es que esos malestares realmente existen, ya están en la persona, y entonces como se lo explica el médico al paciente...

El tratamiento depende de la frecuencia de los episodios y de la presencia de enfermedades coexistentes. El tratamiento de migraña puede dividirse en dos:: tratamiento de la fase aguda y el tratamiento preventivo o profiláctico.

En el tratamiento de la fase aguda se pueden ver en el siguiente cuadro, los diferentes medicamentos, sus dosis, su eficacia y los efectos adversos que se presentan con este tipo de fármacos. Las drogas útiles para tratar el ataque agudo de migraña pueden variar desde analgésicos simples (que se indican en migrañas de discreta a moderada severidad) ya sea acetaminofén o aspirina con o sin cafeína, algún barbitúrico, con o sin codeína, antiinflamatorios no esteroideos o butorfanol. También se usa el isometeptene que es una combinación de este fármaco con acetaminofén y con diclorofenazona, medicamento que solamente se encuentra en los Estados Unidos de América. Este es un agente simpaticomimético con acción similar aunque menos potente que el tartrato de ergotamina.

#### 1.6.1 Tratamiento de la fase aguda

Medicamentos utilizados para tratar el ataque agudo de migraña			
Medicamentos,	Posología	Eficacia	Efectos adversos (posibilidad: 0 a ++++)
<b>* Analgésicos</b>			
Aspirina	1g oral t.i.d.	+	Irritación gástrica (++)
Acetaminofeno (paracetamol)	1g oral t.i.d.	+	Alteración hepática (0 a +)
Ibuprofen	800 mg oral t.i.d.	++	Irritación gástrica (++)
Naproxen	500 mg oral b.i.d.	++	Irritación gástrica (++)
Cafeína	60 mg oral t.i.d.	+	Estimulación SNC (0 a +)

Meclofenamato	200 mg oral t.i.d.	++ a +++	Irritación gástrica (+++)
Indometacina	50 mg oral/rectal t.i.d.	++ a +++	Irritación gástrica, mareo (+++)
Asociaciones fijas:			
- Acetaminofen o + codeína	1-2 tabletas b.i.d.	++ a +++	Sedación o estimulación SNC (+)
Opioides:			
- Codeína y congéneres	30 mg oral t.i.d.	++	Depresión respiratoria y de SNC (+)
- Meperidina	100mg oral o IM b.i.d.	+++ a ++++	Habitación, adicción (++)
Butorfanol	Spray p/vía intranasal 1 mg t.i.d.	+++	Somnolencia, mareo, confusión (++++)
* <b>Agentes vasoactivos</b>			
Sumatriptan	6 mg subcutáneos 25, 50, 100 mg oral	++++	Opresión torácica, vasoconstricción (+)
Tartrato de ergotamina con cafeína (100 mg)	1 mg oral t.i.d. 2 mg rectal b.i.d.	++ a +++ +++	Vasoconstricción (++) náusea (++) estimulación SNC (+)

Dihidroergotamina (no disponible en México)	1 mg IM, subcut, IV intranasal (2 mg)	++++	Náusea, diarrea (++) Vasoconstriccion (+)
Isometeptene (no disponible en México)	65 mg oral	++	Vasoconstricción (+)
<b>* Agentes coadyuvantes</b>			
Metoclopramida	10 mg oral t.i.d.		
Proclorperazina	50 mg oral t.i.d.		
Prednisona	60 mg oral t.i.d.		
<hr/>			
Leyenda = b.i.d.: dos veces al día ; t.i.d.: tres veces al día			
Cuadro preparado por el Dr. Ricardo A Rangel-Guerra <sup>16</sup>			

### 1.6.2 Tratamiento profilactico

El tratamiento profiláctico debe considerarse en el paciente que presenta más de un episodio de cefalea al mes y lleguen a incapacitar al paciente. Para la prevención a largo plazo pueden utilizarse bloqueantes, bloqueantes de los canales del calcio, antidepresivos triciclicos y antiepilépticos. La elección de un fármaco u otro siempre está en función de la presencia de ciertas enfermedades preexistentes. Por ejemplo, en el paciente hipertenso serán más eficaces los -bloqueantes y antagonistas del calcio. Si coexisten una depresión o trastornos del sueño deben probarse inicialmente los antidepresivos **triciclicos**.

<sup>16</sup> [http://www.salud.gob.mx/ssa\\_app/noticias/datos/2003-08-18\\_650.html](http://www.salud.gob.mx/ssa_app/noticias/datos/2003-08-18_650.html)

En la siguiente tabla se indican las dosis y los efectos indeseables de los medicamentos utilizados habitualmente. En esta tabla podemos observar el fármaco que se consume en que cantidad, o sea la dosis que se sugiere y los efectos que no siempre se dicen que provocarían en los pacientes, estos efectos indeseables que en muchas ocasiones hacen que los pacientes terminen por dejar estos medicamentos ya que en lugar de desaparecer las molestias de las cefaleas aparecen nuevos malestares y entonces aceptan recetas caseras que en muchas ocasiones tienen más éxito pero que de igual manera no se están previendo los efectos de estas.

***Fármacos útiles en la prevención de la migraña<sup>17</sup>***

Fármaco	Dosis	Efectos indeseables
Metisergida	1-2 mg/24 h	Fibrosis retroperitoneal, pulmonar y de las válvulas cardíacas. Contraindicado en las cardiopatías, enfermedades del colágeno, pulmonares o vasculares oclusivas
Propranolol	10-10 mg /8h	Depresión, impotencia genital, hipotensión ortostática. Contraindicados en asmáticos, se debe administrar con precaución en las cardiopatías. En los diabéticos enmascara los síntomas de la hipoglucemia.
Amitriptilina	2-4 mg/6 h	Sequedad de boca estreñimiento, somnolencia. Se debe administra con precaución en enfermos con demencia, glaucoma prostatismo, cardiopatía o hepatopatía. Excepcionalmente produce reacciones alérgicas.
Ciproheptadina	25 mg/8 h	Somnolencia, aumento del apetito. Tiene, por su efecto anticolinérgico, unos efectos indeseables similares a los de la amitriptilina.
Flunaricina	10 mg/24 h	Intolerancia gástrica, somnolencia, parkinsorismo

<sup>17</sup> Bárcena (1994) *Neurología*

		en tratamientos prolongados, aumento de peso.
Nicardipina	20 mg/24 h	Intolerancia gástrica, erupciones cutáneas, movimiento de enzimas hepáticas
5- OH-Triptófano	100-200 mg/12 h	Intolerancia gástrica. Se debe administrar con precaución en cardiopatías. Contraindicado en la insuficiencia renal
Pizotifeno	0,5 mg/8h	Similares a los de la Ciproheptadina
Indometacina	50-100 mg/12 h	Intolerancia gástrica, vértigo. Su administrará con cuidado en pacientes hipertensos. Contraindicado en la úlcera péptica y en los niños

Resulta alarmante ver todos los efectos que pueden llegar a tener los medicamentos, esto nos hace pensar algo así como y entonces ¿ahora que hacemos? Ya que si no tomamos los medicamentos los médicos nos culpan porque entonces no se aliviara nuestro malestar pero si los tomamos nos causarían otras alteraciones en el cuerpo que indudablemente van a causar estragos en nuestras emociones ya que ¿quién puede estar sonriendo todo el día con un dolor de gastritis, somnolencia, estreñimiento, etc.?, en definitiva tenemos que encontrar algo que pueda aliviar nuestros malestares sin que altere otros.

### 1.6.3 Tratamiento abortivo

Existen otro tipos de tratamiento como se menciona al principio y el siguiente es el tratamiento abortivo. Este se utiliza para el episodio migrañoso agudo. Entre los fármacos disponibles existen una nueva clase de drogas que activan los receptores serotoninérgicos (agonistas 1B y 1D de la serotonina [5-HT]) bloqueando la inflamación neurógena y abortando el dolor en cerca del 70% de los pacientes con migraña. El prototipo es el sumatriptán, disponible en forma oral y subcutánea. La administración s.c. es más efectiva pero tiene más efectos adversos que incluyen rubefacción facial, náuseas, constricción esofágica y, más raramente, vasoconstricción arterial coronaria.. La nueva generación de agonistas 1B/1D de la 5-HT (p. ej., eletriptán, naratriptán, rizatriptán y zolmitriptán) parecen presentar mayores beneficios y menos efectos adversos. Los antieméticos antagonistas de la dopamina, como la metoclopramida y la proclorperacina, son también útiles aunque no existan síntomas gastrointestinales prominentes. Se puede administrar



ergotamina<sup>18</sup> antes de que inicie la cefalea esta puede estar asociada o no con cafeína, la dosis habitual es de 1-2 mg cada media hora un máximo de 5 mg por episodio y 10 mg a la semana, La ergotamina ha resultado muy eficaz administrándola precozmente en el 75-80% de las ocasiones. Este fármaco puede llegar a producir, calambres musculares, náuseas y vómitos, está contraindicado en la enfermedad coronaria, hipertensión arterial, enfermedad oclusiva arterial y hepatopatía y nefropatía graves

#### 1.6.4 Tratamiento analgésico o sintomático

Los analgésicos deben utilizarse de forma limitada. Son efectivos en algunos casos, pero en otros pueden producir cefalea de rebote durante la escalada de la dosis. Para la cefalea leve o moderada son preferibles los AINE. Los opiáceos deben evitarse, excepto en circunstancias especiales y bajo control estricto.

Los analgésicos actúan aliviando el dolor y agrupa a sustancias como el ácido acetilsalicílico, el ibuprofeno, ketoprofeno y naproxeno. Estas tres últimas pertenecen a un tipo de fármacos denominados antiinflamatorios no esteroideos. También hay fármacos que combinan diferentes sustancias, como la cafeína, que puede aliviar las cefaleas. Sin embargo, hay que recordar que el exceso de cafeína puede provocar dolores de cabeza, por lo que conviene limitar el consumo de café y té.

Estos analgésicos son útiles en el tratamiento de dolores de cabeza de intensidad

---

<sup>18</sup> Es una sustancia que deriva de un hongo que crece en el centeno. Interactúa con los receptores de la serotonina, que regula el estado de ánimo, el dolor consciente y el tono de los vasos sanguíneos. Reduce la inflamación y oprime los vasos sanguíneos. Esta propiedad vasoconstrictora ayuda a aliviar el dolor punzante de la cefalea, si bien está contraindicada en personas con presión sanguínea alta o enfermedad cardiovascular. Consulte con el especialista si experimenta síntomas adversos o constricción de los vasos.

La ergotamina, que en ocasiones es combinada con cafeína o belladonna, puede administrarse en grageas, pastillas sublinguales (que se disuelven debajo de la lengua) o supositorios. Entre los efectos secundarios se encuentran las náuseas. Por otra parte, la dihidroergotamina es un derivado de la ergotamina pero con un menor efecto vasoconstrictor, lo que hace que sea un poco más seguro. La cefalea resulta menos recurrente comparado con el resultado conseguido con las sustancias de la familia de los triptanes. Puede administrarse en inyección o spray nasal.

media o en cefaleas tensionales. Si el dolor no se alivia con este tratamiento no conviene aumentar las dosis, ya que pueden causar irritación estomacal y están contraindicadas en individuos con úlceras. Por otra parte, algunas sustancias antiinflamatorias no esteroideas pueden administrarse mediante inyecciones. Este tratamiento es ocasionalmente empleado en casos de urgencia para las cefaleas severas.

Los analgésicos combinados contienen acetaminofén o aspirina combinada con barbitúricos u opioides. Estas sustancias pueden crear dependencia y son prescritas en cantidades limitadas bajo un estricto control médico. Son eficaces en el tratamiento de las migrañas severas.

Como hemos visto con estos tres tipos de tratamiento, ninguno de ellos es realmente efectivo y seguro ya todos causan efectos secundarios y a la larga pueden tener consecuencias perjudiciales en nuestra salud ya que los mismos médicos nos lo dicen es por eso que cada vez menos personas son las que acuden a revisión médica con algún especialista ya que además de que en ocasiones la espera es bastante larga y hay que pasar por otros especialistas y eso cansa, los pacientes se sienten frustrados cuando en la receta aparece el mismo medicamento del mes pasado cuando su sintomatología es otra o aparece lo que le recetaron a algún conocido para la gastritis.

Actualmente existe lo que son las terapias alternativas con las cuales muchas personas han llegado a controlar y en algunos casos a eliminar los dolores de migraña y los médicos se preguntan cómo es posible que algo que está diagnosticado sin reversibilidad en la ciencia médica, pueda ser eliminado con agujas, masaje, bioenergética u otra. La respuesta parece estar en que estas terapias ven al ser humano como único e íntegro, no hay una división mente-cuerpo, sino que la persona es vista como un microcosmos dentro de un macrocosmos el cual por ser de esta manera está en relación con todo su entorno, además de tomar en cuenta el proceso de vida y la historia familiar.

Hoy en día los padecimientos psicosomáticos son una nueva realidad que ha rebasado el modelo teórico hegemónico e incluso se podría decir que también lo ha superado con algunas terapias alternativas de curación. Hoy en día no se sabe ni el qué ni el cómo del proceso que el paciente construye para desarrollar una migraña. Cómo ya

vimos es preciso encontrar “eso”, que se encuentra inmerso en la vida del paciente, que dio pauta la formación de una enfermedad para así saber por donde empezar el tratamiento integral tomando como base las demandas principales de la persona. Un análisis más profundo nos permitiría entender la migraña como un complejo proceso somático que se materializa en el cuerpo. De esto es de lo que se hablara y trataremos de desmarañar en el segundo capitulo, hablaremos acerca de lo que es la enfermedad para el paciente, su dolor, como sufre y como es que otras teorías abordan la migraña así como de unificar el cuerpo en una sola unidad que es la persona.

## CAPITULO 2

### LO PSICOSOMÁTICO

*“Somos el producto de nuestros pensamientos”*

*BUDA*

Para tener un acercamiento más profundo a lo que llamaremos psicosomático, es necesario iniciar por el concepto que se tiene de la enfermedad y la salud ya que son términos cotidianos, que se usan en cualquier circunstancia y que en ocasiones no sabemos como puedan introyectarse en las personas y qué repercusiones tienen en ellas.

#### 2.1- Concepto salud – enfermedad

Lolas menciona al respecto “Salud y enfermedad, son términos para los cuales no es posible dar una definición precisa ni estable. Una definición en ese sentido es en última instancia una declaración ideológica o valorativa”.<sup>1</sup>

La salud no es algo que pueda tocarse y que permanezca estable, sino que siempre está cambiando y en una constante relación entre lo que se vive, como se vive y lo que se quiere vivir. La enfermedad se sitúa como un momento en el cual el sujeto sufre una alteración en su funcionamiento y que percibe como una amenaza. A la par, se presentan dolor, sufrimiento así como trastornos psicosociales y familiares. Por el contrario, la salud refleja seguridad, bienestar y satisfacción. La enfermedad puede entenderse como una crisis sociomédica, en lugar de verla como la consecuencia directa y única de una modificación o alteración biológica.

Al hablar de enfermedad, se puede establecer una clara distinción entre: sentirse enfermo, estar enfermo y ser considerado enfermo. El sentirse enfermo, es la experiencia subjetiva y personal de un estado de malestar e insatisfacción. Por otro lado, estar enfermo o tener una enfermedad, es una afirmación que parte de la valoración profesional mediante la cual se determina, con base en ciertos parámetros, que la persona es portadora de algún padecimiento. El ser considerado enfermo es una distinción que da la sociedad, ya sea

---

<sup>1</sup> Lolas (1988), citado en Pichardo (1990) *Lumbalgia cronica sin causa organica demostrada como padecimiento psicosomatico*, Tesis para licenciatura, Facultad de psicología UNAM

porque no te ves “sanito”, porque no tienen tus mejillas rosadas o estas demasiado delgado. O bien los médicos al no encontrar la presencia o ausencia de una causa precisa lo consideran enfermo sin tomar en cuenta que tal vez no está enfermo pero si se siente enfermo o sea que biológicamente no encuentran una causa orgánica pero se siente enfermo y esta sensación es la que el doctor o sistema de salud debería de atender.

Lo que un médico general puede hacer a favor de ese conglomerado de enfermos que requieren ayuda psicológica depende de su adiestramiento, su experiencia y su interés. Hasta ahora, sus errores son más bien errores de omisión. Muchos médicos no tienen advertencia clara del papel que las experiencias subjetivas juegan en los estados de salud y enfermedad, no abordan los aspectos personales, familiares y sociales involucrados, y subestiman su propia personalidad como instrumento de influencia terapéutica. Como consecuencia, no proporcionan a sus enfermos el trato y el tratamiento que necesitan.<sup>2</sup> El organismo elabora la enfermedad como manifestación de un desorden psíquico. Para tratarlo no basta curar el trastorno físico sino que es necesario resolver los problemas psíquicos.

La fragmentación corporal tiene su origen en una concepción atomizada tanto del mundo material como social ya que divide al cuerpo para su conocimiento con esto, se secciona. Llegando al desequilibrio del cuerpo.

Una expresión, además de seccionarlo, es el desconocimiento. Ya que en ocasiones suele tratarse de enfermedades psicosomáticas para las cuales aún no hay un tratamiento integral ya que no hay una definición integral de estas como veremos a continuación. En lo que respecta a la psicología para definir el rubro de lo psicosomático es: psique-mente y soma-cuerpo.<sup>3</sup>

Para fines prácticos se sigue este término refiriéndose a un proceso de enfermedad física originada por factores psicológicos. De acuerdo con el DSM-IV<sup>4</sup>, las enfermedades psicosomáticas, son consideradas trastornos somatomorfos, en los cuales se manifiestan síntomas físicos que no tienen origen en la ingestión de sustancias así como tampoco

---

<sup>2</sup> De la Fuente 1992) *Psicología médica*, Editorial. Fondo de cultura económica, México D.F

<sup>3</sup> Se darán varias definiciones de lo que se entiende como psicosomático en el área medico-científica y posteriormente al final del capítulo se abordará lo psicosomático desde el punto de vista que elabora López Ramos

<sup>4</sup> DSM IV 1995

alguna relación con trastornos mentales, sin embargo, los síntomas producen malestar físico y clínicamente significativos, se observa deterioro social, laboral y otras áreas importantes de la actividad del individuo.

La somatización se caracteriza por múltiples síntomas físicos que ocurren a lo largo de varios años.

Los criterios a considerar un diagnóstico de enfermedad psicosomática son:

- ❖ Inicio de la enfermedad antes de los 30 años, la cual persiste durante muchos años
- ❖ Debe existir una historia de dolor relacionado al menos con cuatro zonas diferentes
- ❖ Existencia de dos síntomas de tipo gastrointestinal, sexual, pseudo neurológico y dolor
- ❖ Las personas deben tener una historia de al menos un síntoma sexual o reproductivo, incluyendo dolor.
- ❖ Historia de dolor que puede indicar un trastorno neurológico, síntomas de conversión, tales como coordinación o equilibrio alterado, parálisis o debilidad muscular entre otros.

Además la somatización, dentro de la clasificación de los trastornos somatomorfos se encuentran:

Trastornos somatomorfos diferenciados: se encuentran caracterizados por cansancio crónico, pérdida de apetito y molestias gastrointestinales

Trastornos de conversión: prevalece la presencia de síntomas físicos o déficit que afectan funciones motoras o sensoriales que indican también un trastorno neurológico; los síntomas son alteración en el equilibrio, la coordinación, parálisis, etc. los factores psicológicos se encuentran asociados al síntoma y puede haber una exacerbación de él antecedido por situaciones o conflictos estresantes, representa la

resolución simbólica de un conflicto inconsciente, donde disminuye la ansiedad y permite mantener el conflicto fuera de la conciencia.

## 2.1.1 Enfermedad psicósomática desde la perspectiva psiquiátrica

### 2.1.1.1 Trastornos somatomorfos

La ganancia principal de los T. S: es la reducción del conflicto y de la ansiedad. Las personas que sufren de ellos son generalmente incapaces de expresar directamente enojo y hostilidad a otras personas por el miedo al abandono y la pérdida del amor, esta persona evita las situaciones que puedan enfadar a las demás personas. Como resultado se presenta un uso inconsciente de los sistemas físicos para manejar la ansiedad experimentada por los conflictos.

Cuando no se tiene un alivio de los síntomas físicos, se experimenta a menudo más ansiedad<sup>5</sup>.

Se pretende dar una diferencia entre un lazo y un hombre sano de la relatividad de lo normal y lo patológico

Cabe mencionar que existe una relación entre lo normal y bueno y casual o raro con malo. Esto es aceptado por una colectividad de personas por ejemplo, la paranoia se encuentra en la cotidianidad, pero cuando surge una batalla o desafío se da esta característica.

De la mente se pasa a lo corporal, es decir, que de una característica paranoide se transportan síntomas y características corporales. Esto nos hace reflexionar acerca de que el punto de corporación hace la diferencia de percepción de las cosas. El comportamiento anormal es el que se desvía de la norma, de la tendencia central de una población, del comportamiento general de los hombres.

Se pretende observar como comportamiento que se desvía o tiende a desviaciones de comportamientos de un grupo, solo es importante por patológico cuando se busca la causa que lo origina.

---

<sup>5</sup> Fontaine (1993) Enfermería psiquiátrica Ed Mc Graw Hill

### 2.1.1.2 Trastornos psicosomáticos

Son el objeto de estudio de la llamada medicina somática. Inicialmente estos trastornos se les llamo órgano neurosis que literalmente, significa neurosis de órgano, para diferenciarlos de las neurosis y psiconeurosis cuyos síntomas se expresan fundamentalmente en el plano Psicológico.

Se trata esencialmente de trastornos somáticos cuya etiología es, si no exclusiva, predominantemente emocional. Toda emoción se acompaña de cambios endocrinos, metabólicos y neurovegetativos (acción del simpático y del parasimpático) que, en condiciones normales, son pasajeras. Cuando ciertas emociones como la ira, la ansiedad, el miedo, se enraízan en el individuo; esto es, su libre expresión (contención, represión) originan cuadros patológicos muy bien definidos. Los trastornos psicosomáticos no se diferencian en nada de los mismos trastornos producidos por otras causas. Varía la etiología (emocional) pero no la patogenia que es idéntica para ambas.

Cualquiera que lea esto y se sienta identificado con algún síntoma o padecimiento podría pensar que ya se volvió loco porque nos están llamando paranoides o anormales por que nuestras emociones se están manifestando entonces podrán llamarnos locos pero lo que se siente es real y como lo estoy viviendo también lo es.

Mencionan varias características o factores que contribuyen a lo psicosomático como los factores sociales y familiares pero no logran dejar claro como es que estos factores se depositan en el cuerpo y cómo es que lo hacen para que pueda surgir una enfermedad psicosomática.

Como podemos ver se subestiman los aspectos psicológicos teniendo consecuencias adversas en la práctica de la medicina. Una de esas consecuencias es que el médico no identifique trastornos tan frecuentes y significativos como la depresión y la angustia, que son causa de grandes sufrimientos. Otra consecuencia es el abuso de los exámenes de laboratorio y gabinete y el exceso de consultas con otros médicos en busca de alguna forma sui generis de “patología orgánica” que explique las quejas del enfermo o el énfasis exagerado a cambios orgánicos irrelevantes, a los cuales atribuye un papel causal que no les corresponde, y el paciente no deja de ir de un lado a otro sin que pueda resolverse su “problema”. A los errores en el diagnostico se siguen otros en el manejo de los enfermos,



ya que no hay un trato de persona a persona con el paciente sino que únicamente se concentran en los síntomas y los cuestionarios para identificar estos son bastante fríos y despersonalizados que en ocasiones ponen bastante mal, enojados o nerviosos a los pacientes.

Frente a una medicina centrada en la enfermedad y abrumada por la técnica, debería de pensarse en una medicina centrada en la persona. Es claro que esta última requerirá que el médico dedique el tiempo necesario a cada uno de sus enfermos. Desafortunadamente muchos médicos usan el tiempo de que disponen, siempre insuficiente, para buscar soluciones apresuradas y se cierran a sí mismos en el camino para abordar los aspectos humanos. El resultado es que su trabajo institucional se ve reducido a un ejército elemental que es tan insatisfactorio para los enfermos como para los propios médicos.

Gran parte de este problema de insatisfacción con los resultados médicos es que se ha olvidado al cuerpo lo hemos abandonado y ahora es visto como una parte separada de nosotros, siempre que pensamos en él, decimos mi cuerpo, como si fuera un objeto más que nos pertenece que está separado de nosotros pero que en ocasiones se manifiesta tanto que volteamos a verlo y decimos me duele mi cuerpo, somos dos -yo y mi cuerpo-, esto también es gracias al paradigma cartesiano de “pienso y luego existo” porque se antepone al cerebro, a la razón, entonces nada de lo demás existe, ni mis 5 sentidos, ni mis emociones, tengo que razonar primero todo para saber como voy a reaccionar ante muchas circunstancias y no se deja sentir al cuerpo, el cual está ahí en espera de que alguien voltee a mirarlo o haga caso de las señales que manda cuando duele alguna parte de él.

## 2.2 Concepto de cuerpo

Desde aquí podemos ver que a través de muchos años se ha venido construyendo un olvido corporal, que aún cuando uno piensa que le da “mantenimiento” a su cuerpo, no es así, ya que asiste al médico pero éste receta medicamentos, que además de no aliviar la enfermedad dejan secuelas y los mismos siguen produciendo malestares para el individuo y si no cura esta enfermedad no queda ahí, porque este médico lo va a mandar con otro y si ese tampoco encuentra algo que ayude lo mandará con otro y así hasta que llegue con un psicólogo por ser una enfermedad psicósomática, pero el psicólogo lo que hace es ver qué

contingencias se están llevando a cabo, que están permitiendo que la conducta problema siga estando presente, en caso de que le toque un psicólogo conductista.

El cuerpo humano es el primordial hogar del hombre es en donde desarrolla todo su ser, en donde vive es uno solo, y con quien pasa todo el día, pero desafortunadamente la mayor parte de este tiempo con el cuerpo lo utiliza para degradarlo, o como dicen para “embellecerlo” tratando de adornarlo con mil y un accesorios sin que se permita ver esas pequeñas cosas desagradables para los demás o peor aún tratando de ser mejor que el que tengo enfrente, comprándome un traje de mejor marca, o unos zapatos carísimos que funcionan igual que unos de menor precio esto hay que agradecerse a las grandes empresas de la mercadotecnia que se han encargado de dejar muy claro en esta sociedad que para ser una “mejor persona” la adquisición de bienes es muy importante entonces se deja de lado lo que se necesita espiritualmente y emocionalmente y únicamente nos ocupamos de lo que físicamente me puede hacer falta, haciendo de nuevo esta división mente-cuerpo-espíritu.

En la actualidad parece que el cuerpo es sólo una máscara de nuestro verdadero ser y renegamos de él, tratando de ocultarlo con cierta ropa, combinándolo con cirugías y vistiendo con accesorios que utilizamos para tratar de ocultar esos defectos que la televisión y revistas dicen no deberían de estar ahí, tener vergüenza, es tener vergüenza de esa pancita, de mis ojos, de mi cabello, etcétera sólo por no cumplir con los requisitos establecido de las supermodelos. Entonces surge esa frustración e insatisfacción del cuerpo porque llega a ser tanta la presión social que se termina en depresión, o maltratándose con algún trastorno alimentario para cambiar ese cuerpo que no es suyo sino de la mercadotecnia. Solo pensemos en la actualidad cuantas personas no sufren ya sea bulimia o anorexia por este rechazo del cuerpo y el vacío que se siente al no llenar las expectativas de los otros.

Otro aspecto de lo que se niega son los sueños, pensamientos y emociones que son vistos como un fenómeno mental, dándoles poca o ninguna importancia a los procesos corporales en el contexto terapéutico: esta negación resulta paradójica, ya que la naturaleza

de los padecimientos o quejas por las que se acude, atañen directamente a lo corporal: la depresión, baja autoestima, obesidad, problemas sexuales, tensión crónica, entre otros.<sup>6</sup>

La psicología de nuestros días deberá partir del concepto de cuerpo que existe en la cultura dominante y su proceso de re-presentación en la concreción de lo que se hace por el cuerpo del otro. Marie Odile Marión menciona lo siguiente “el cuerpo humano se vuelve el microcosmos del cuerpo social y éste refleja a su vez el método usado por esa cultura para socializar a la naturaleza”. La construcción de este microcosmos es el resultado de un ejercicio de la política y de una ideología en un periodo histórico.<sup>7</sup>

Esto quiere decir que la concepción del cuerpo es diferente en cada lugar geográfico del mapa terrestre, concepción que tienen en oriente del cuerpo sobre todo los chinos es muy diferente a la que se tiene de este lado del mundo, a nosotros se nos enseña desde niños que el uso de la cabeza, la razón es primero y lo que puedas llegar a sentir queda en segundo termino aunque también en ocasiones se censura el sentir del cuerpo cuando las mamás educan al niño y le dicen que no se debe de tocar esas partes porque es pecado o están sucias y el niño contesta que siente rico, las mamás terminan castigándolo o gritándole en el mejor de los caso al pobre niño que únicamente estaba sintiendo, pero el problema llega después cuando se casa porque no sabe como satisfacer a su pareja ya que nunca se satisfizo él mismo y en el caso de las mujeres aparecen los problemas de anorgasmia o se pueden volver frías (Enríquez,2000).

Todos estos procesos son los que los psicólogos debemos o deberíamos conocer para poder brindar una mejor atención a nuestros pacientes; sin embargo nos hemos vuelto tan “científicos” y dejado llevar tanto por la tecnología que lo que ésta ha logrado es separarnos de nuestra sensibilidad o dolor por el otro y de nosotros mismos ya que esta tecnología lo que ha hecho es separarnos de nuestras emociones de ese calor humano que nos caracteriza y sobre todo a los mexicanos, de nuestras tradiciones y vivimos renegando de lo que somos y del lugar en que vivimos. No es que no estemos de acuerdo con el progreso en lo que no estamos de acuerdo es que se sobreponga a las prioridades humanas de la vida.

---

<sup>6</sup> Aguilera (1998), “La construcción social y personal del cuerpo humano”, *Cuerpo identidad y psicología*, Ed. Plaza y Valdés, México. Pp 137-163

<sup>7</sup>citado en López R. S. (2001) *Zen y cuerpo humano*, México D.F.

López (2001) nos plantea la siguiente pregunta: ¿Que hereda el estudioso de la psicología? un cuerpo con una memoria atravesada por múltiples símbolos y significados, sin contar con las imágenes que construyen los medios de difusión y de educación en nuestros días.

Creo que todo esto no es sólo asunto del psicólogo sino que cada uno debiera buscar esa memoria atravesada en su propio cuerpo ya que es lo que nos marca en la actualidad, claro que es mejor tener una guía que puede ser un psicólogo pero se tiene que trabajar con: cuerpo-mente –espíritu.

El trabajar esta tríada podría resultar complicada para algunos de nosotros más si desde niños no se nos inculcó que el cuidar el cuerpo era importante, que el alimentar nuestro espíritu fortalecería nuestra persona y el desarrollar nuestra mente nos haría aptos para la vida, estas enseñanzas se deben o deberían de dar a las personas desde la primera institución que es la familia pero desafortunadamente esto no es así.

Todo eso que atraviesa a la persona se gesta desde la primera institución que nos educa y en la cual crecemos, aquí se recibe educación en todos los sentidos de nuestra vida desde que nacemos empezamos a mamar todo lo que seremos, por esta razón es importante hablar de la familia como el centro en donde se aprende y refleja todo lo que somos.

### 2.3 La familia

El sistema familiar es el sostén de la sociedad y de la cultura en tanto que no sólo refleja sino conserve los valores, las costumbres y las prohibiciones del grupo social. En el seno de la familia, el niño incorpora valores, metas y prejuicios por las ventajas que deriva de ello. La vida en la familia influye en el desarrollo de la personalidad de los hijos y en su potencial para una vida saludable o insana, en cuanto a su estructura básica la familia es una institución estable, está sujeta a un proceso de cambio. La madre influye en el niño a través de manifestaciones de amor, cuidado, ternura, impaciencia, cólera, etc. A través de procesos incontables, los padres y el niño forman una comunidad psicodinámica. Es en ese contexto que el niño da forma a sus fantasías, sus esperanzas, sus temores y sus frustraciones.

Se deposita en el cuerpo una cultura del miedo, se nutre de las acciones de una educación familiar y social en la cuál se conjugan la relación lógica de la causalidad y tiene sus modelos de lo que puede suceder si no se ajusta a la norma y la servidumbre voluntaria. La prolongación de los modelos socializados como los padres y hermanos, desempeñan un papel muy importante para la construcción subjetiva de las emociones y las percepciones por parte de los individuos.

El sujeto materializa y somatiza la relación familiar en su cuerpo, sin desdeñar el proceso histórico-social de una geografía y su cultura. En el espacio familiar, se construyen ritos según los cuales ven y sienten su condición corporal como algo natural y eso les quita posibilidades de construcción; los ritos sociales y los familiares casi siempre se empatan y se amalgaman. El sujeto no ve otras posibilidades en su vida ordinaria, lo que un día le genera formas de vacío en su existencia, porque la lección de su vida no la hizo él, se le impuso por un rito familiar y él lo hizo suyo (López 2000).

Estos ritos familiares son impuestos por los padres quienes en muchos casos, sin darse cuenta van imponiendo costumbres, actitudes, gustos y demás cosas que caracterizan al ser humano y los hijos reciben estos mensajes y los adoptan sin detenerse a pensar si eso es lo que ellos quieren ser realmente o son el deseo de sus padres.

Todos es taremos de acuerdo en que los pilares de toda familia son papá y mamá pero que pasa cuando estos pilares se tambalean, no están fijos para sostener esta familia o están a punto de caerse y entonces buscan quien cubra su lugar. A quien no le han dicho en alguna ocasión es idéntico a alguno de sus padres ya sea físicamente o en la personalidad, pareciera que el parecerse más a los padres es un orgullo para todos y pocos nos preguntamos ¿hasta donde soy lo que quiero ser y hasta donde deje hacer de mí una copia de mis padres?.

Tanto la paternidad como la maternidad son cosas que se viven totalmente diferente desde el momento de la concepción ya que es la mujer quien tendrá la función de cargar al bebé durante siete o nueve meses según sea el caso, desde este momento si alguno de los dos no quería esta nueva etapa existe una diferencia a la hora de elaborar el rol de padre y si ninguno de los dos lo esperaba entonces todo esto viene a ocasionar cambios en la estructura tanto de la relación de pareja como personal-social-familiar ya que vendrá alguien de quien tendrán que responsabilizarse cuando en muchas ocasiones los padres aún

no se hacían responsables de sus propias vidas, consecuencia de esto es que tengan un embarazo no deseado. A partir de este momento se empieza la formación de la paternidad o maternidad y entonces durante el embarazo la que más va a transmitir será la madre por permanecer con el bebé todo el tiempo, ella transmitirá a su hijo rechazo o aceptación, amor o enojo porque su cuerpo está sufriendo cambios, el no saber que siente ya que a pesar de que no lo esperaba siente emoción pero sabe que cambiara su vida por completo entonces esta confusión de sentimiento causa enojo y en ocasiones rechazo.

Cuando el hijo nace se forman vínculos afectivos, entre padres e hijo la madre sigue estando en ventaja ya que es ella quien amamantará al bebé por un año en promedio. Conforme el niño o niña va creciendo cada uno de los padres va educándolo siguiendo ritos de cómo los educaron a ellos, de cómo les enseñaron a demostrar su amor a los otros esto se presente mayoritariamente con los primeros hijos y se repiten los patrones.

Los padres suelen ser los proveedores del dinero y pasan la mayor parte del tiempo trabajando salen muy temprano cuando los hijos están durmiendo y llegan tarde y cansados y cuando los niños quieren jugar él está muy cansado y solo quiere comer y acostarse o en algunos caso llegan cuando los hijos ya se durmieron porque hay que despertarse temprano para ir a la escuela entonces hay muchos niños que no se relacionan afectivamente con sus padres y sólo lo ven como quien da el dinero en casa o como quien inflinge el castigo, es un ser temido por muchos niños y esto en ocasiones gracias a la mamá que lo usan como método de control de la conducta del niño ya que si este hace algo indebido se le amenaza diciéndole que cuando llegue el padre se le acusará y entonces él les dará una reprimenda, y llega el padre se le da la queja y lo castiga o golpea sin darle una explicación del porque el castigo o el golpe y el niño no aprende que es lo que se debe de hacer porque no se establece comunicación. Las madres se encierran en sus problemas personales y frustraciones ya que están todo el día ocupadas en las labores de la casa y aparte tienen que educar a los hijos y esto suele darse a partir del miedo que les transmiten ya sea por sus propios miedos o dándoles motivos cuando por ejemplo les dicen que a los niños feos se los lleva la bruja o el coco o una serie de monstruos horripilantes, y en el peor de los casos los golpean para que dejen de pedir ese muñequito que vieron en la tienda o el helado que se les antojó porque no hay dinero o simplemente porque dicen no van a cumplirle su “caprichito”.

Existen también padres posesivos o sobre protectores los cuales están sobre el hijo todo el tiempo no dejándolo respirar, basta oírlo llorar para que corran hasta él y no lo dejen ni decir que le ocurrió de tanto que le preguntan que le pasó y buscar si no tiene algún daño, interpretan todo lo que el niño quiere o desea si el niño levanta la mano le acercan todo hasta que le atinan y el niño asienta con la cabeza que eso es lo que desea, si se pelea con algún amiguito le prohíben volver a verlo ya que puede ocasionarle algún daño emocional o ser una mala influencia para él pero lo que ocasionan por lo regular en estos niños es que también sean posesivos y entonces cuando algo que sienten suyo se les va (novia, amigo, juguete, etc.) lloran, reaccionan con agresividad y repiten “es mío” y no lo pueden soltar. Así el niño aprende a reaccionar de acuerdo con las actitudes de los padres, siendo en ocasiones receptor de sus problemas.<sup>8</sup>

Del mismo modo de aprenden los roles que vamos a jugar en la sociedad, como es bien sabido existe el rol femenino y el rol masculino, en los que tanto como hombre o mujeres tenemos que cumplir con ciertas actitudes y características hacia la sociedad. Desafortunadamente aún en nuestra sociedad el patriarcado sigue existiendo aun y con el esfuerzo que han hecho las feministas para acabar con él, así que será bueno conocer más acerca del patriarcado y como es que se transmite de generación en generación.

Para poder entender mejor el patriarcado que aún existe en nuestra sociedad sería importante iniciar por comprender o conocer la relación padre/hijo que se establece desde la infancia en el núcleo familiar<sup>9</sup> ya que de ahí proviene el concepto que tiene el hombre sobre su masculinidad y como debe desempeñarla en relación con las mujeres y con los otros hombres. “Uno de los aspectos más llamativos del derecho paterno y como se desempeña este, es la cantidad de violencia que se requiere para imponerlo, para perpetuarlo y sostenerlo como la forma en que los humanos estructuran, piensan y viven sus vidas”<sup>10</sup> El niño aprende desde pequeño que para recibir y mantener el amor del padre hacía él tiene que apegarse a su imagen y alejarse de la de la madre, es decir, en muchas ocasiones los niños observan como es que el padre ejerce el poder sobre su madre, la

---

<sup>8</sup> Aguilar, J, Alcaraz y cols. (1998) *Cuerpo, identidad y psicología*, México, Plaza y Valdés citado en Araujo “El abandono corporal femenino, producto de la posesión y la dependencia”, *Lo corporal y lo psicosomático* I. P.142

<sup>9</sup> En caso de que el padre biológico no esté presente esta relación se lleva a cabo con quien cumpla esta función de padre, puede ser abuelo, tío, padrastro, amigo de la familia etcétera.

<sup>10</sup> Aresti (2000) *Violencia Intrafamiliar* UAM, México

golpea, la insulta, la ceba, la somete todo el tiempo y entonces el niño hace una relación de estos eventos y comprende que para no ser tratado igual que su madre, la cuál es, tierna, sumisa, servicial. Debe de ser diferente a ella. Aresti<sup>11</sup> menciona lo siguiente” Estamos tan acostumbrados que el derecho paterno merece nuestro respeto porque tememos provocar la ira del padre, porque sabemos que él ama solo a aquellos que controla, que él provee, si es que provee, para aquellas vidas que le pertenecen; que su aprobación se dona condicionalmente solo a aquellas personas que aceptan de manera complaciente o silenciosa sus formas de relación. Estamos tan envueltos por el derecho paterno, *que hemos sacrificado y traicionado a todas las madres en su nombre*”. Los niños en ocasiones con dolor comprenden que es necesario alejarse del cariño de la madre y como ella lo enseña, con caricias, besos y mimos ya que si el padre ve esto puede ocasionar que le diga “mariquita” se ría de él o “hasta le llame niña” como signo de humillación; el niño aprende o se le impone entonces otra forma de “querer” y esta es sentir que es dueño de la vida de otros seres humanos y sobre todo de la mujer, ya que se le educa a que él debe protegerlas, esto sucede con mayor claridad cuando tiene una hermana, los padres repiten en varias ocasiones que ella no puede cuidarse sola entonces él debe de hacerse responsable de ella y como se supone que el padre también protege a la madre repite los patrones de cuidado, ya sea celándola, humillándola, sometiéndola, reprimiéndola, etc. Y posteriormente se lleva a las novias y esposas.

El hombre está en una posición, y no por defenderlo, en que en muchas ocasiones no tiene más opción que ser de esta manera ya que solo así piensa ganará el respeto de los demás, porque alguien le enseñó que abusando del poder, ocultando y reprimiendo sus emociones se podía dar a respetar, ya que hacer lo contrario a esto le dijeron era signo de debilidad. Y hay que recordar que los padres, sobre todo con los hijos varones, demuestran su amor dando dinero, con regañones o gritos ya que no saben como dar un abrazo o como decir te quiero porque a ellos no les dieron y esto se vuelve un círculo en donde el patriarcado sigue jugando su papel de dominación.

En las relaciones de pareja, cuando son novios los hombres, suelen ser muy celosos no les agrada que la novia se vista de alguna manera por parecerles provocativa pero aún no se atreven a prohibirle nada ya que todavía no es totalmente de “su propiedad” por no estar

---

<sup>11</sup> op. cit



casados, entonces tienen que aguantarse el coraje de que la mujer se vaya a fiestas con sus amigos, hable mucho por teléfono con ellos, trabaje y en ocasiones ganen más que ellos ya que esto hace la frustración de su machismo más fuerte pero en algunos casos cuando estos se llegan a casar, desafortunadamente, “los celos del hombre no permiten el desarrollo personal de la mujer, porque aquel siente la necesidad de poder y sometimiento del otro..., además el hombre no soporta que la mujer salga porque es de él, le tiene que pedir permiso para poder hacer cosas y él decidirá si acepta o no; por el simple hecho de tener una relación sexual, la considera como un objeto de su propiedad; el que tenga un hijo le da el derecho de hacer lo que quiera, incluso golpearla. La mujer no puede voltear a ver a nadie porque el hombre se indigna y la castiga con el yugo de su desprecio, o con amenazas de dejarla o cambiarla por otra mujer...”<sup>12</sup>,

De esta manera es como los hombres se apropian de esa masculinidad que les dará importancia en el ámbito laboral y personal y la transmiten a quienes lo rodean. Actualmente con el esfuerzo que han hecho las feministas, y su fuerza combativa el patriarcado se encuentra en una inminente desintegración.<sup>13</sup>

Esta desintegración del patriarcado se ha dado como consecuencia de la inserción mujer en todos los ámbitos de la vida, pero para iniciar hablar de la mujer, su educación y su feminidad nos parece importante mostrar la siguiente cita textual de Capra:<sup>14</sup> “ La explotación de la naturaleza se ha realizado paralelamente a la explotación de la mujer. Desde el comienzo de la historia ha existido una relación entre ambas: la naturaleza- y, especialmente, la tierra- era considerada la madre tierna que nutre y alimenta a su cría y, a la vez, puede transformarse en una hembra salvaje e incontrolable.” A través de la historia la mujer ha pasado de ser algo divino, místico, respetada por el hecho de poder dar vida, y ser comparada con la naturaleza pasó a ser algo con decisiones, ideales, sueños etc. entonces humillado, maltratado y utilizado por los hombres.

Al igual que los hombres el rol femenino se inserta desde la familia por ser esta la primera institución que educa y el núcleo de todo el desarrollo personal, desde niñas se nos educa a ser frágiles, tiernas, sensibles, serviciales, sobre todo con los hombres porque

---

<sup>12</sup> Araujo (2000) “El abandono corporal femenino, producto de la posesión y la dependencia”, *Lo corporal y lo psicosomático* I. P.142

<sup>13</sup> Capra F. ,(1998) *El punto crucial* , Editorial Estaciones, Argentina

<sup>14</sup> *ibid*

“algún día te casaras con uno y tendrás que ser una muy buena ama de casa para que él te quiera más y esté orgullosa de ti, además de que te cuidará y protegerá” cuantas veces no hemos escuchado decir esto de nuestras madres, abuelas, tías, etc. Desafortunadamente desde pequeñas se nos enseña a amar a través del sufrimiento, desde niñas cuando lloramos se nos refuerza con besos, mimos y apapachos y así crecemos siempre manipulando con nuestro dolor y siendo manipuladas con el miedo, la sumisión y el sufrimiento, así aprendimos a amar a nuestros padres y ellos nos mostraron una relación basada en la dependencia de la madre hacia el padre, tanto económicamente como emocionalmente, en esas ocasiones en que la niña presencia una pelea entre sus padres y ve como este la maltrata, le grita y la humilla en ocasiones hasta la golpea y ella no dice nada solo agacha la cabeza o llora silenciosamente pero sin expresar nada y cuando la niña pregunta a su madre que pasó o por que no hace nada la madre contesta que no pasa nada, que es muy chica para entenderlo pero que cuando se case la entenderá y esta niña crece se casa y entonces repite la misma conducta de sumisión y sufrimiento de la madre y se dedicará a sus hijos por completo sin opinar nunca por miedo al enojo del esposo o si tiene mucho coraje e ideas firmes no repetirá ese patrón de la madre pero probablemente se volverá una feminista radical, parecería un callejón sin salida pero no es así ya que si las mujeres llegan a entender su historia entonces podrán trabajar el aquí y el ahora desligándose de ese círculo vicioso de sumisión.

Además de esto la mayoría de las mujeres sufre de baja autoestima por no cumplir con patrones establecidos, por la mercadotecnia que tanto nos ataca, como tener senos atractivos o sea bien proporcionados, caderas anchas y un trasero muy atractivo y entonces muchas mujeres el tiempo que pasan en casa encerradas se la pasan renegando de su físico y pensando como poder cambiar esa apariencia “tan fea” que tienen, y entonces recuerda cuando de niña su familia la criticaba o le ponían apodos que en ocasiones tanta gracia le causan a los padres como chaparra, fea, gordita, negra, chata, etc. Sin darse cuenta que todo esto se va guardando en el cuerpo de la mujer y entonces crecen con tan baja autoestima que en el primer momento que un hombre se fija en ellas se sienten las elegida porque finalmente y “gracias a Dios” alguien se fijó en ellas y viven a través del otro y también lo poseen pero de una forma diferente al hombre ya que las mujeres se agarran de dar regalitos prepararle una exquisita cena a su marido, tenerle bien limpia y planchada su ropa toda

esta serie de cosas que desde niña le dijeron en su casa que debía de hacer para retener a “su hombre” y vive para el otro y cuando este llega a rechazar algo de ella entonces se siente bastante agredida aunque en muchas ocasiones no sea porque el hombre no la ama, si él no quiere salir un día con ella, o hacer el amor, entonces la mujer piensa que probablemente es porque ya no es atractiva para él o que este tiene una amante y recurre al chantaje sentimental, los más comunes es que llore o se auto conmisere delante del hombre o se enferma, las enfermedades más comunes son, depresión, alergias, asma, comedoras compulsivas, quistes (en ovarios y senos) y migrañas.<sup>15</sup>

Afortunadamente hoy en día son más las mujeres que están saliendo adelante en el plano profesional lo cual trae consigo desarrollo personal ya que dejan de sentirse inútiles en su casa a sentirse útiles en el trabajo y en casa con la aportación de algo de dinero de su parte.

¿Pero cuantos siglos hemos tenido que esperar en México para poder ver este tipo de conductas?, ¿cuantos golpes, cuantas muertas, cuantas mujeres frustradas, recluidas y depresivas en su casa?

El movimiento femenino ha surgido como salvavidas para muchas mujeres pero desafortunadamente esto también se ha ido hacia los extremos ya que en un principio buscaban relaciones igualitarias entre hombres y mujeres, ahora se ha convertido en una lucha por el poder y esto lo que ocasiona es que la mujer se esté volviendo machista ya que no quiere saber nada de las actividades que se relacionan con la mujer, como barrer, tender la cama, lavar, etcétera y está tratando de ser igual que el hombre haciendo cosas que estos hacen tal vez por su condición física sin pensar en el daño que esto le pueda ocasionar y no queremos decir que las mujeres no podamos hacer trabajos físicos, sino que simplemente en algunas actividades el cuerpo de la mujer por la estructura física corre peligro de tener un accidente. Además de que en ocasiones da la impresión de que las feministas radicales odieran a los hombres y creemos que tampoco se trata de eso sino de establecer relaciones equitativas con respeto y amor.

Pero en el caso de que esto no se de así probablemente surgirán desajustes en la relación que podrían ir llevando a la violencia, lo que desgraciadamente se da con mayor

---

<sup>15</sup> López R, (2000) *Lo corporal y lo psicopático I* Plaza y Valdés, México D.F.

frecuencia en las familias mexicanas, por lo que parece importante abordar este tema para entender más a fondo la dinámica familiar

#### 2.4. Violencia Intrafamiliar

*Los sentimientos de inferioridad y superioridad son iguales; ambos proceden del miedo*

Hablar de violencia intrafamiliar resulta ser algo común en nuestra sociedad ya que pareciera algo normal entre todas las familias que no respeta profesiones, ni posición social, y que sin embargo se maneja por debajo del agua.

Ramírez nos da la siguiente definición de violencia intrafamiliar:

“Por violencia intrafamiliar entendemos la agresión o daños sistemáticos y deliberados que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia, por alguien de la misma familia; en este caso, del hombre contra su pareja. Este daño se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona sin su permiso, para quitarle su poder y mantenerla desequilibrada, porque el objetivo de la violencia es vencer su resistencia u obtener su subyugación, es decir, controlarla y dominarla”<sup>16</sup>

Hace siglos que en las familias se sufre de violencia intrafamiliar pero nadie habla sobre esto, es muy difícil escuchar hablar a alguien sobre como lo golpeaba su padre o su madre o las veces que vio como su padre golpeaba o insultaba a su madre. La violencia intrafamiliar se da de dos formas una es la violencia física que hace referencia a los golpes y el maltrato físico y la otra es la violencia psicológica en donde se humilla y se abusa verbalmente a la persona, esta última es la que más daña ya que provoca un desajuste psicológico en el individuo y que desafortunadamente es la que más se practica. La violencia familiar se da por ser un abuso del poder que como ya vimos anteriormente el

---

<sup>16</sup> Ramírez H. F., (2000) *Violencia masculina en el hogar. Alternativas y soluciones*, Editorial Pax, México

poder está dado a los hombres por el patriarcado, hacia a las personas vulnerables que en este caso son las mujeres y niños, que están en una posición de indefensión; toda esta violencia contra las mujeres tiene una larga historia en donde estas aprendieron a “intercambiar” sus cuerpos y “voluntades” para obtener seguridad económica y protección física de un hombre, con tal de no ser violentadas por numerosos hombres (Aresti, 2000).

Esto quiere decir que las mujeres han otorgado su bienestar físico y emocional por la “seguridad” que el estar con un hombre les dará, habría que preguntarnos ¿cuál seguridad?.

Con lo anterior podríamos pensar que se trata de mujeres frágiles físicamente, pequeñas, demacradas, con muchos hijos y de una posición económica baja pero no siempre ocurre así, en últimas investigaciones<sup>17</sup> se ha observado que la mayoría de las mujeres golpeadas son mujeres de la clase media y aún de sectores de altos ingresos, que trabajan y muchas son altas y corpulentas y entonces el lector tal vez podría pensar qué les gusta o son masoquistas, pero esto no ocurre así, lo que sucede es que han aprendido a defenderse a través del silencio porque cuando quisieron protestar el golpe que las callaba era más fuerte que el que se les daba por el simple enojo del marido; o también por que está entretejida una historia familiar o psicosocial en donde la mujer no puede plantearse un NO, o YA BASTA, pero no es que disfruten la violencia. Como mencionamos anteriormente muchas veces los niños, niñas o adolescentes se preguntará porque mi mamá nunca dijo basta, por que no buscó ayuda o se separó de mi padre pero si les preguntamos a ellas tal vez muchas contestarán que ellas tampoco lo saben o en algunos caso contestarán que fue por ellos (los hijos) y entonces se deposita la culpa en los hijos como si ellos lo hubieran pedido.

La violencia intrafamiliar marca de una forma permanente a los miembros que la sufren porque el hogar es un lugar en donde se debiera tener protección, amor, seguridad, paz y tranquilidad y cuando esto es todo lo contrario causa crisis en las personas porque se genera resentimientos en contra de los padres, al padre por golpeador y maltratador y a la madre por abnegada y agachar siempre la cabeza aún cuando resultan golpeados los hijos que es el caso de muchas familias en donde ellos intervienen para defender a la madre y entonces terminan siendo golpeados también por el padre y la madre al final lo único que

---

<sup>17</sup> Aresti (2000), *Violencia intrafamiliar*, UAM, México

puede decir es “te dije que no te metieras” y eso causa frustración y enojo que posteriormente podrá manifestarse en rebeldía o a través del consumo de alguna droga o alcohol cayendo en adicciones, depresiones o enfermedades sin causa aparente. A la larga todos los familiares de la pareja van quedando atrapados en el proceso de la violencia, en este sentido la mujer golpeada física o emocionalmente no sufre sola ya que el silencio y el secreto no pueden sostenerse por mucho tiempo; y en poco tiempo todos comparten la frustración y la pena que tales situaciones provocan.<sup>18</sup> Sin embargo estas mujeres también se enfrentarán a los consejos sobre: ‘lo sagrado del matrimonio’, ‘el matrimonio es para siempre’ o ‘la responsabilidad de lo que pasa es solo tuya’ etc. En este sentido las ideas de terminar un matrimonio violento son censuradas en estas mujeres desde pequeñas, por las expectativas sociales sobre la feminidad y el rol de la mujer en la sociedad y en la familia.

Puede también ocurrir que la violencia se halla utilizado como forma de castigo para eliminar conductas indeseables que permitió también que el que tiene el poder – padre o madre- descargara su enojo y/o frustración en otra persona; de hecho los que utilizan la violencia se podrán dar cuenta de que es una arma muy efectiva porque después basta con solo una amenaza de utilizarla para obtener los resultados deseados, lo grave de esto es que cuando se deja de utilizar la violencia nada se ha aprendido más que la parálisis del miedo como respuesta en las relaciones con los otros<sup>19</sup>, que la mayoría de las veces se enmascara detrás del uso de la violencia. Podemos decir entonces que la violencia usada contra los niños funciona como una ‘escuela de violencia’, dándose así de nueva cuenta un círculo vicioso en el que la violencia intrafamiliar engendra más violencia. Los resultados de todo esto lo vemos en que somos una sociedad violenta porque el padre golpeador, el jefe autoritario y que gusta de ridiculizar y abusa del poder en contra de sus empleados, el maestra que humilla al alumno, lo expone ante los demás etcétera probablemente fue golpeado cuando era niño o vivió violencia intrafamiliar.

Todo esto va entretejiendo en el ser humano una serie de reacciones para las cuales en muchas ocasiones no habrá causa aparente, pero que en la mayoría de los casos sólo bastaría con echar la vista atrás para encontrarnos con toda una historia familiar social y personal marcada por la ansiedad, angustia, depresión, miedo y resentimientos.

---

<sup>18</sup> Aresti op cit

<sup>19</sup> op cit

El proceso de construcción de lo simbólico no sólo en la cultura y sus manifestaciones en la trascendencia de la memoria colectiva, también se materializa en los seres humanos: el individuo será la construcción que se instituye heterogéneamente en el cuerpo humano.

## 2.5 La enfermedad como reacción

En cuantas ocasiones no nos hemos preguntado, ¿por qué me enfermo tan seguido?, o ¿por qué me enfermo en determinadas fechas?, como por ejemplo al final del semestre o cuando me enojo, estoy triste o me enojé con alguien y esto hizo que recordara una parte de mi vida la cual creía había quedado enterrada.

Desde niños se nos enseña a dominar nuestros reflejos, al niño se le reprime desde un simple estornudo porque están en la iglesia o en un concierto al cuál él no quería asistir, o se inhiben ciertos miedos, como el de “los niños no le tienen miedo a las ratas porque son hombres, tú no puedes tener miedo porque algún día tendrás que darle protección a una mujer indefensa que necesitará de tu valentía” a la cual desde pequeña se le educa para que sea “muy tierna y sensible” cuando tal vez su personalidad es otra, también se seleccionan los movimientos y lo que los detendrá, como si de niño vas a un parque y te sueltas corriendo por la emoción entonces papá o mamá gritan con una voz muy ruda o con ciertas amenazas, como “si no te detienes no te comprare tal o cual cosa” y entonces el niño se detiene o en ocasiones con una simple mirada de papá, mamá o la maestra del kinder, primaria o secundaria que con una palabra o gesto pone en evidencia al alumno cuando comete una falta, entonces el niño se vuelve completamente dependiente de los deseos de su madre, quien esté a su cargo o lo educa

Otra condición es la que se propicia en la sociedad altamente competitiva, donde el sujeto no puede entrar en un círculo y es desplazado, o si entra no soporta la presión y eso le genera altos índices de estrés y se perturban sus ciclos de sueño y baja su rendimiento físico e intelectual, lo que crea a la vez conflictos interpersonales de violencia intrafamiliar o accidentes en el trabajo; en otros casos se hacen alcohólicos o drogadictos, sin contar con que se hacen candidatos a paros cardíacos, úlceras, hemorroides, entre otras enfermedades de orden psicosomático.

Los sujetos entran en crisis permanente y en proceso de desvalorización porque no existe un vínculo entre lo que se desea y lo que se hace en la vida real. Los ritos impuestos en el cuerpo no corresponden con las expectativas de la familia y eso hace crisis en el sujeto. Esto suele pasar con las mujeres que rompen con los patrones establecidos en casa y entonces dice no querer casarse ni tener hijos, y en muchas ocasiones no porque realmente no lo quiera sino porque sus prioridades ya son otras, como viajar, divertirse y lograr un desarrollo personal como mujer y ya no solo como esposa o madre. Con los hombres el conflicto surge cuando no someten o hacen uso del poder en contra de sus compañeras y buscan relaciones de equidad y entonces la familia habla y se pregunta si no será homosexual por no ser rudo como se le enseñó y no es que lo sea sino que ha logrado apropiarse de sus emociones y experiencias que le llenan y satisfacen más que el uso del poder. Otro conflicto ocurre con los hombres o mujeres homosexuales, más con los primeros que los segundos, porque entonces serán “la vergüenza” de la familia porque no formarán una familia y principalmente la masculinidad y/o patriarcado también será puesto en duda ya que entonces “no lo educó bien y por eso se le fue chueco” dice la gente o peor aún culparán a la madre porque lo protegió mucho o lo consentía y el padre le reprochará siempre que por su culpa su hijo es gay; y con las mujeres homosexuales llamadas lesbianas el problema es que no cumplirán la tarea para la que fueron designadas el ser madre-esposa y cuidar de una familia “linda, como la que tuvo su madre”. Los individuos en esta circunstancia padecen con frecuencia de enfermedades oportunistas: gripe, catarros, tos, etc. Y que muchas de ellas pueden derivar en enfermedades crónicas o degenerativas.

Otro aspecto que contribuye a este proceso son las expectativas de autorrealización, esto es, que es lo que tengo planeado hacer de mi vida como pienso lograrlo y hasta ahora que estoy haciendo para obtenerlo y si se descubre que aún no se cumplen las bases de esa autorrealización eso genera frustración y amargura que culmina en procesos mentales que desquician al sujeto en una sociedad del *éxito*, un éxito que tienen que compartir con la gente que te rodea para demostrar que has logrado cumplir todos tus “sueños” esos sueños que se generaron en medio de una cultura opresiva y demasiado exigente; ¿entonces que pasa cuando esto no se cumple?, lo que pasa es que la persona enferme porque tiene que ir a dar una conferencia para la cual no está realmente preparado pero como su jefe confía en él no pudo decir que no y sobreviene entonces la frustración y el miedo, y comienza el



dolor de estomago, de cabeza, y no es que se lo invente sino que ese miedo y frustración se están manifestando.

Berman<sup>20</sup> acerca de esto menciona lo siguiente “Nos atormenta nuestra falsedad, nuestro representar roles, nuestro huir del intento de llegar a ser lo que realmente somos o podríamos ser. A medida que aumenta la culpa, silenciamos las voces disidentes con drogas, alcohol, fútbol, cualquier cosa para evitar encarar la realidad de la situación. Cuando se agota esta auto-mistificación, o el efecto de las pastillas, quedamos aterrorizados por nuestra propia traición y por la vacuidad de nuestros “éxitos” manipulados”.

Todo esto va haciendo llagas en nuestro cuerpo, las cuales es inevitable suprimir o ignorar porque se depositan en él, en nosotros, y se manifiestan a través de un dolor el cuál para el doctor no tiene explicación pero que tratará con la advertencia de que podría no haber mejoras, este dolor es el llamado dolor crónico para el que todavía no existe una respuesta científicamente aceptable.

## 2.6 Dolor crónico

Dentro del ámbito médico, prácticamente existe consenso respecto a que el dolor crónico de origen incierto, es uno de los problemas más frecuentes y difíciles de resolver en la práctica médica. El dolor crónico, con frecuencia ocurre sin una base orgánica significativa, lo cual representa un dilema que hace aún más difícil la resolución de este padecimiento<sup>21</sup>

Cuando una persona acude a consulta y se queja de algún dolor, el médico de inmediato piensa en la existencia de algún estado patológico que ha de encontrarse presente en el sujeto. Si la causa del dolor no es descubierta, se piensa que el proceso patológico se encuentra ahí, pero simplemente no ha sido localizado. También, se supone la existencia de algún dolor de origen central (síndrome talámico), o la afectación de algún nervio (neuralgia). No obstante, si la exploración clínica y los estudios adicionales no arrojan datos que expliquen el dolor, se concluye que es “psicológico”. Esto implica que a pesar del evidente sufrimiento y quejas del paciente, el médico no cree en la existencia del

---

<sup>20</sup> Berman M. (1987) *El reencantamiento del mundo*, Cuatro vientos, Chile

<sup>21</sup> Pichardo (1990) *Lumbalgia crónica sin causa orgánica demostrada como padecimiento psicossomático*, Tesis para licenciatura, Facultad de psicología UNAM

dolor. La función principal del médico es aliviar los síntomas del paciente y preservar el estado de salud. Sin embargo, es común olvidar que es una persona la que se encuentra enferma y no un órgano, y que el sujeto es una unidad en la cual los aspectos biológicos, psicológicos y sociales definen el estado de salud. Podrá conocer con precisión la morfología y la función alterada, pero desconocerá a la persona que como paciente la sufre.

Cuando el paciente acude a consulta por algún dolor, el médico se siente satisfecho cuando descubre y corrige la causa del dolor. En caso contrario, le representa un problema del cual desea deshacerse. Si los recursos diagnósticos han sido agotados, y los datos no encajan en una entidad nosológica conocida, se dice que el dolor es psicógeno, funcional, idiopático, psicológico y aún imaginario. Estos pacientes, son tratados como neuróticos ya que el dolor no cede al tratamiento y la causa no se descubre. Cuando el paciente acude a las siguientes consultas y refiere que sigue igual, el médico se siente agredido, y lo canaliza como castigo con el psiquiatra. Así, con frecuencia los pacientes son referidos a consulta psiquiátrica o psicológica, con la esperanza de que sea descubierta la causa del dolor.

A pesar de ello, los pacientes niegan tener cualquier clase de disturbio emocional, y dado que si su malestar es físico y no afectivo, no aceptan la posibilidad de que alguna causa psicológica pueda estar contribuyendo al dolor. Porque esa frustración o resentimiento pensaron ya estaba bien “olvidado” y guardado y claro que se guardó pero en el cuerpo y ahora ante una situación conflictiva se manifiesta pero claro que aceptar esto cuesta mucho trabajo. Así insisten en la existencia de algún trastorno orgánico, y culpan al médico de no haberlo descubierto.

En el caso del dolor agudo, generalmente existe una causa definida que lo desencadena, o bien es un estado momentáneo debido a una lesión pasajera. Cuando el paciente no responde a los tratamientos y el dolor persiste, se torna en un problema crónico.

El dolor crónico sirve al paciente como medio para solicitar ayuda y/o atención, en especial cuando ha sido el medio más eficaz para ello. En otros casos, satisface necesidades psicológicas inconscientes, o es la forma en que el sujeto ha aprendido a obtener beneficios de su medio a través de las ventajas que le reporta el papel de enfermo. Todo ello induce al paciente a no aceptar sus conflictos psicológicos, y a evitar todo tratamiento de esta índole.

El dolor agudo, es un dolor de aparición reciente y de corta duración, y se asocia a cambios en el sistema nervioso autónomo, los cuales son proporcionales a la intensidad del estímulo doloroso. Hay incremento en la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea; las pupilas se dilatan y los músculos estriados se tensan. El peristaltismo y el flujo salival se reducen. Existe liberación de glucógeno, adrenalina y noradrenalina.<sup>22</sup>

En el caso del dolor crónico, su duración es prolongada, y el dolor es más bien constante. La persistencia del dolor, provoca habituación a las respuestas fisiológicas que son propias de los estados agudos. En cambio, se observan patrones vegetativos que corresponden a los estados depresivos. Hay disturbios en el sueño, cambios en el apetito, decremento de la libido, irritabilidad, pérdida de intereses, disminución de las relaciones, entre otros <sup>23</sup>.

Se considera que el dolor es real, solamente si es el resultado de un problema orgánico, y por el contrario, que es producto de la mente cuando no existen hallazgos físicos.

El paciente con dolor crónico, se encuentra firmemente convencido de que tiene un problema orgánico. Así buscan a uno y otro médico, pero evitan a psicólogos y psiquiatras. A pesar de los evidentes conflictos interpersonales y dependencia de los pacientes, niegan cualquier dificultad, y describen su vida familiar en forma idealizada, mostrándose como sujetos independientes y manteniendo una imagen de “ciudadano sólido”.

La falta de energía y la pérdida de la capacidad para disfrutar de la vida, con frecuencia se acompañan de insomnio. Todas estas características, son síntomas de depresión sin embargo los pacientes con dolor crónico niegan la existencia de humor depresivo, y frecuentemente mantienen el apetito. En caso de admitir alguna perturbación emocional, la atribuyen a la presencia del dolor. Si se les cuestiona acerca de su estado afectivo, el paciente contestará “Quien no va a sentirse deprimido con semejante dolor” (Shanfiel y Kilingsworth, 1977).<sup>24</sup>

Este dolor crónico no tiene una explicación fisiológica por lo que no puede haber un tratamiento para el mismo. Así es como las personas que sufren migraña no logran saber por qué les dan tremendos dolores en la cabeza y los tratamientos recibidos no ayudan

---

<sup>22</sup> op cit

<sup>23</sup> opcit

<sup>24</sup> citado en op cit

demasiado ya que en el mejor de los casos sólo los adormecen y comienza la búsqueda de alternativas que den respuestas a lo “inexplicable”. En nuestra búsqueda encontramos la teoría de los cinco elementos la cuál ve de una manera integral al ser humano en relación con todo lo que le rodea, algo que no encontramos en la medicina alópata.

## 2.7 Teoría de los cinco elementos

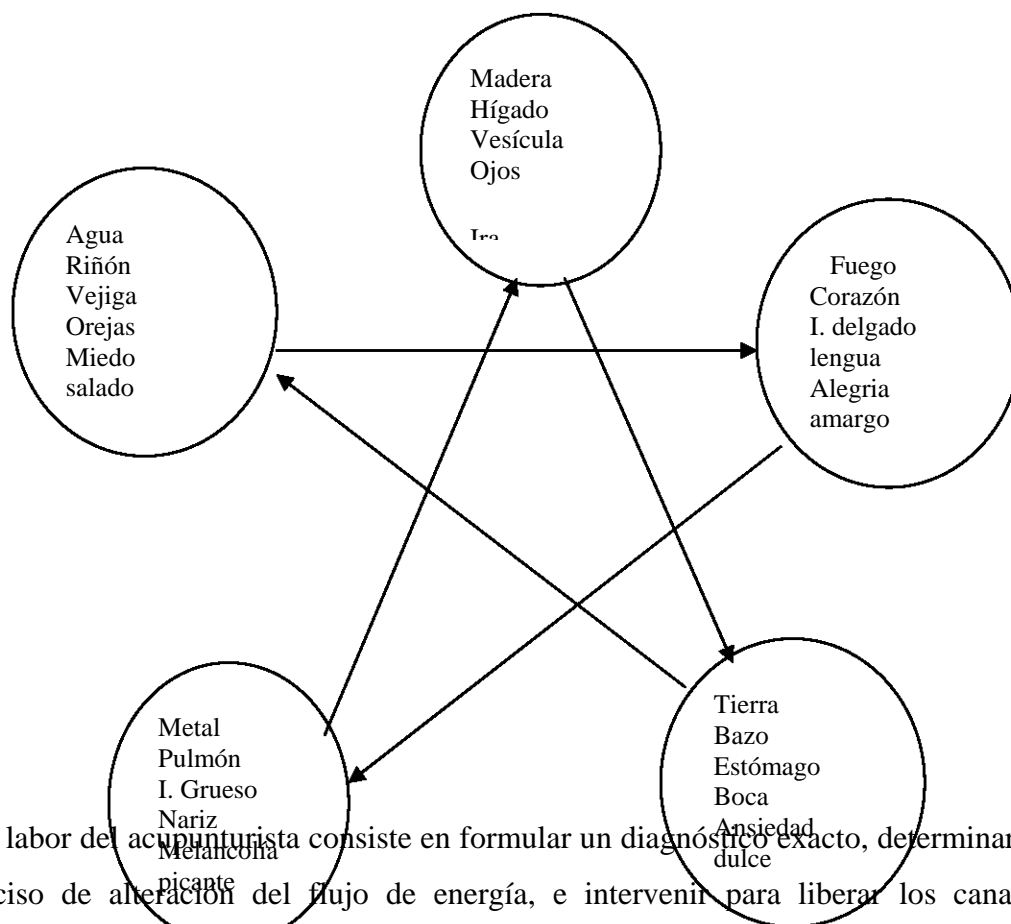
La teoría de los cinco elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los elementos básicos que constituyen el mundo material. Tiene un sostén filosófico que se remonta a hace 5, 000 años antes de nuestra era. Esta propuesta se sostiene en el principio de los taoístas que afirman que las cosas existen en relación con un macrocosmos y que el cuerpo humano es un microcosmos que guarda una estrecha relación con los cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua con los órganos del cuerpo; así cada elemento corresponde a dos órganos: madera, hígado y vesícula biliar; fuego, corazón e intestino delgado; tierra, bazo, páncreas, estómago; metal, pulmón, intestino grueso; agua, vejiga, riñón.

A la primera correspondencia con los elementos se le conoce como primigenia o de ínter generación y es el principio de la creación de las cosas entre los órganos del cuerpo y los cinco elementos. Representa la gestación de un vínculo madre-padre-hijo-hermanos, lo que significa pensar una relación de origen y continuidad perfectamente funcional en sus componentes tanto externa como internamente. Existe una segunda relación que se conoce como ínter dominancia. Si en la relación anterior existe una continuidad lógica de apoyo entre los órganos a favor de las manecillas del reloj, en esta segunda fase cambia la relación entre los órganos, entre los elementos: así el que apoya o es gestor pasa a ser dominado. La tercera relación entre los cinco elementos y los órganos se llama contra dominancia, que es la relación inversa a las manecillas del reloj: un órgano como hígado y vesícula biliar van a dominar a pulmón e intestino grueso, estos a su vez dominarán a corazón e intestino delgado, que a su vez dominarán a riñón y vejiga y finalmente estos dominarán a estómago y bazo-páncreas.

El círculo se cierra y con ellos se da una nueva relación en el cuerpo humano. Los órganos tienen una relación de ínter generación, ínter dominancia y contra dominancia, en

la que se puede encontrar una relación dialéctica compleja en tanto la vinculemos con el medio ambiente.

En el siguiente esquema se muestra la relación de los cinco elementos con su órgano zang y su órgano fu<sup>25</sup>, así como la parte del cuerpo en la que se manifiesta, el sabor que predomina y la emoción que domina.



La labor del acupunturista consiste en formular un diagnóstico exacto, determinar el lugar preciso de alteración del flujo de energía, e intervenir para liberar los canales implicados. La acupuntura identifica 12 canales o meridianos comunes y ocho extraordinarios, dotados de ramificaciones que los comunican entre sí: canales colaterales. En conjunto, se constituye una red que pone en comunicación los compartimientos superficiales del organismo con los internos, red por la que circulan sangre y Qi. Son más de 700 los puntos en los 12 canales comunes.

<sup>25</sup> Los órganos zang-fu se refieren a las entidades anatómicas gruesas de los órganos internos que se pueden ver a simple vista y son generalización de las funciones fisiológicas del cuerpo humano. El corazón, hígado, bazo, pulmón, riñón son órganos zang y su función principal es formar y almacenar las sustancias nutritivas. El intestino grueso, vesícula biliar, estómago, int. Delgado, vejiga son los órganos fu y su función es recibir y digerir los alimentos, absorber las materias nutritivas, transformar y excretar los desechos. *Fundamentos de acupuntura y Moxibustión China*

En la diagnosis oriental la salud del cuerpo está directamente vinculada con la salud de la mente y con la psicología personal. El pensamiento oriental es holístico e intuitivo, en cuanto opuesto a un pensamiento racional y fraccionado; opuesto incluso a los dos recursos de la medicina moderna, la cirugía y los medicamentos. Todo ello conforma la medicina que se aplica y se ha aplicado en China desde hace aproximadamente 5, 000 años y se basan en un mismo principio y tienen como objetivo el integrar y preservar el equilibrio energético en el hombre visto desde sus tres campos físico, energético y espiritual y reconocidos en una interdependencia. Cada una de ellas se ve complementada con disciplinas que contemplan el ejercicio, en este caso encontramos el Tai Chi Chuan o el Chi Kung (Qi gong). Estos ejercicios tienen como finalidad conservar la armonía corporal mediante avanzadas técnicas de respiración, que facilitan el flujo de la energía. Distan de los ejercicios Occidentales en el desgaste físico y en la connotación competitiva que prevalece en nuestra cultura.

Dado que el hombre es un microcosmos se rige de los principios del macrocosmos; por ello toda las alteraciones que pudieran existir en el universo afectan al hombre, ayuda posible que vaya enfocada a recuperar y reconocer la integridad del paciente, y de uno mismo, a permitir el cuidado del cuerpo y acceder a una mayor calidad de vida: la salud y la auto-responsabilidad. <sup>26</sup>La Medicina Tradicional China, considera al hombre y la Naturaleza como una unidad complementaria, es decir que el hombre constituye otro universo, si éste se encuentra armónico con la madre Naturaleza es difícil que enferme.

## 2.8 Aspectos ambientales

Como ya vimos en la teoría de los cinco elementos, el equilibrio entre lo endógeno y exógeno guarda una relación de armonía, de modo que cualquier cambio que suceda externamente tendrá efectos e implicaciones que se manifestarán al interior del cuerpo y se expresarán en problemas con la relación de los elementos y los órganos.

---

<sup>26</sup> García A.J. (2001) *La medicina tradicional china: Una alternativa en el campo de la psicología y la salud*. Tesis, FESI

Los elementos externos se relacionan con el interior del cuerpo de los seres vivos: así cuando se da un desequilibrio, por ejemplo, un incendio forestal o una tala de árboles en una zona, el espacio inmediato cambiará (el clima, el aire y el agua) y eso traerá una consecuencia en el cuerpo de los seres que habitan en ese lugar.

Si el aire está contaminado tendrá sus consecuencias en los pulmones, la garganta; producirá faringitis, tos, flemas, avejantamiento prematuro, muerte celular, etcétera, entre otras consecuencias. Los olores son parte de una cefalea y serán un mecanismo que gesta nuevas posibilidades en el cuerpo; éstas serán alergias o enfermedades que desajustarán el equilibrio del cuerpo. Se considera que los inmigrantes del campo a la ciudad sufren del colapso cultural que los deja en una relación de tiempo y espacio que no corresponde a su momento y eso les perturba; a la postre, si tal condición se agrava, esa gente tendrá que ser recluida o no se podrá integrar a un empleo. No hace falta decir que son dos visiones de la vida distintas y que una condiciona o somete a la otra.<sup>27</sup>

En culturas milenaria, como es el caso de la cultura china, hindú, egipcia, maya y varias más que son consideradas cósmicas, sus habitantes se vinculaban con la naturaleza de manera respetuosa y con plena conciencia de los beneficios que ella proporcionaba, por tal motivo, se daba el uso consciente de la misma, sin explotación, esta forma de comportamiento incluía al resto de pobladores de la región donde se habitara.<sup>28</sup> Solo hay que ir a nuestra historia y veremos que las culturas prehispánicas tenían una relación muy estrecha en armonía y respetuosa con la naturaleza ya que esta les proveía de todo para sobrevivir, en ese tiempo los ritos y ceremonias eran para ofrendar y mantener contenta a esta naturaleza: Sol, Luna, maíz, flores, fuego, tierra, agua, viento, y entonces les proporcionaran a ellos –humanos- todos los elementos necesarios para que tuvieran una buena salud y vida.

Ahora a nuestra cultura parece no importarles la naturaleza, cuantas veces no hemos visto a personas arrojar basura a la calle sólo por no querer cargarla un rato más hasta llegar a su casas, fuman y las colillas son tiradas al suelo sin ningún remordimiento ni preocupación cuando estas no se degradarán y permanecerán en el piso de un lado a otro

---

<sup>27</sup> Chaparro (2002) “El aire y los cinco elementos”, *Lo corporal y lo psicósomático II*

<sup>28</sup> <sup>28</sup> García A.J. (2001) *La medicina tradicional china: Una alternativa en el campo de la psicología y la salud*. Tesis, FESI

hasta que alguien las barra y lleve a un bote de basura al igual que las latas que tanto nos gusta comprar, ya sean se refresco, atún, chiles o demás, así como las botellas de plástico y envolturas de nuestras golosinas (papas, dulces, chocolates, paletas, etc.). Da la impresión de que no supiéramos que los contaminantes que esas basuras arrojan los vamos o estamos respirando cada vez más y lo resienten nuestros ojos y nariz que nos arden, pero es como si viéramos el desequilibrio ecológico muy lejos de nosotros cuando lo tenemos solo a unos pasos.

En la ciudad de México aparte de gozar de estos contaminantes tenemos que manejar varias horas en el tráfico atrapados en periférico con un calor insoportable y el ruido de los claxon que causan nuestro estrés y enojo, pero ninguno de nosotros tiene una cultura vial para poder darle el paso a otro vehículo somos tan egoístas que lo único que nos importa es que queremos llegar temprano sin pensar que todos estamos en la misma situación.

Todo esto causa malestar en las personas sin pensar en las famosas unidades de vivienda que ahora invaden todo el territorio en donde viven emancipadas las familias, no hay privacidad porque el vecino de al lado escucha todo, por el material con el cual están construidas estas, y los niños no tienen lugar dentro de la casa y en los departamentos ni afuera hay lugar para el esparcimiento. Todo este ambiente nos va generando enfermedades respiratorias y de ansiedad como estrés que deriva a su vez en fuertes dolores de cabeza.

Ya hemos visto como es que los seres humanos estamos entretejidos de una serie de cosas que van construyendo nuestro ser y que se entrelazan desde nuestra infancia en la familia hasta la edad adulta con nuestras relaciones interpersonales y sobre todo la manera en que nos relacionamos con el medio ambiente con nuestra alimentación y nuestras emociones todo esto va a ir construyendo a un ser humano integro, capaz de comunicarse con él mismo, es decir, con cuerpo, mente y espíritu y si una de estas está en desequilibrio como lo vimos en la teoría de los cinco elementos entonces enfermará de algo que se llama enfermedad psicosomática y que es algo que en la actualidad está pasándole a mucha gente con enfermedades para las cuales no hay una explicación científica, estas llamadas enfermedades psicosomáticas.

## 2.9 Lo que entendemos como psicosomático



La medicina psicosomática postula como principio que la mente y el cuerpo no son dos instancias diferentes sino dos niveles de integración del organismo. Hay dos formas de abordar el campo de la medicina psicosomática. Una es limitándolo a ciertas enfermedades: la úlcera péptica, la colitis mucosa, el asma bronquial, la hipertensión arterial, el hipertiroidismo, la artritis reumatoide, ciertas dermatitis y algunas otras condiciones patológicas de curso crónico o recurrente y de etiología oscura, en relación con las cuales se ha pensado desde tiempo atrás que los factores psicológicos juegan un papel importante. La otra es pensando que en algún grado todas las enfermedades son psicosomáticas y que designar con este nombre a algunas es erróneo porque implica que hay otras que no lo son. Los datos apuntan en el sentido de que emociones tales como el abatimiento del humor, la angustia, la pena, la ira, persistentes, recurrentes y no aliviadas tienen influencia en la iniciación, el mantenimiento o la exacerbación de diversos padecimientos.

Un hecho apoyado en múltiples observaciones es que la mente influye en forma importante en el funcionamiento corporal, contribuyendo a generar disfunciones de los órganos y sistemas e influyendo en la iniciación y evolución de diversos procesos patológicos. Si los estados patológicos de los enfermos son tomados en cuenta y estudiados con la misma objetividad y detenimiento con que se estudia el funcionamiento del hígado, de los intestinos o del corazón, se puede constatar que dadas ciertas condiciones estos estados son capaces de alterar las funciones de los órganos.

En ciertas circunstancias, un síntoma corporal puede ser expresión de un conflicto mental o bien la respuesta del organismo a estímulos emocionales persistentes o recurrentes. En ocasiones, el síntoma corporal, su presencia o su persistencia, llena la función de satisfacer necesidades de afecto, seguridad, atención o prestigio del sujeto que lo sufre.

Respirar crea sentimientos y las personas tienen miedo a sentir, se asustan al sentir su tristeza, su enojo y su miedo. De manera poco consciente los conflictos psicológicos van perturbando la respiración profunda y los movimientos libres, alcanzando formas habituales de respiración que ayudan a encubrir los eventos conflictivos y su enfrentamiento. Emoción

significa la acción de moverse hacia afuera. Una perturbación emocional es una incapacidad para dirigirse hacia fuera, hacia las personas y el mundo.<sup>29</sup>

Las emociones y los deseos son el motor de la conducta. Este concepto ha sustituido gradualmente a la voluntad y a los procesos intelectuales. Lo que habitualmente mueve a la gente a actuar en determinada dirección no es tanto su pensamiento lógico y abstracto como la fuerza irracional de sus deseos, sus pasiones y sus temores. Siguiendo esta línea de pensamiento se llega a la conclusión de que la angustia, que expresa la reactividad del organismo total ante la incierta posibilidad de injurias o amenazas vitales, debe ser singularizada. Algunas teorías importantes de la personalidad consideran a la angustia como “el núcleo dinámico de las neurosis” y un generador prominente de patología. El estudio de este fenómeno debe ocupar un lugar importante en el campo de la medicina.

La enfermedad no es suficientemente comprensible como un evento aislado sino como algo que se encadena con el resto de la biografía personal. Cuando estamos enfermos, el padecimiento que nos agobia pudo no habernos ocurrido, de no ser porque en un momento de nuestra existencia factores físicos, químicos u orgánicos y/o acontecimientos personales dependientes de nuestra relación con otros individuos han coincidido en un organismo cuya dotación genética e historia personal determinan su vulnerabilidad.

---

<sup>29</sup> García A.J. (2001) *La medicina tradicional china: Una alternativa en el campo de la psicología y la salud*. Tesis, FESI

## CAPITULO 3

### MÉTODO

Este estudio se llevó a cabo con 12 personas las cuales se encuentran en un rango de edad de 18 a 59 años, hombres y mujeres que padecían migraña y que ya habían sido diagnosticadas con este padecimiento.

Se usó una entrevista no estructurada ( ver anexo 1), se utilizó una grabadora de reportero marca Sony de cassette normal para grabar la entrevista

Las entrevistas se llevaron a cabo en la casa de la personas, y en algunos casos en su oficina o lugar de trabajo, se comenzó por explicarle el objetivo de la entrevista: “ El objetivo de esta entrevista es recabar información acerca de cómo ha vivido su enfermedad la persona con migraña” se les dieron las gracias de antemano y se le pidió a cada una de ellas su autorización para grabar la entrevista reiterándole que toda la información que me proporcionarán sería confidencial y sólo yo podría hacer uso de ella para los fines ya explicados. Cada entrevista tuvo una duración de una a dos horas y en algunos casos fueron necesarias dos sesiones.

Después de terminadas las entrevistas se vació la información en una matriz (base de información, tabla) en donde se agrupó por categorías toda la información para un mejor análisis.

## 3.1

### RESULTADOS

Empezaremos por definir las cuestiones que más resaltaron o sobresalieron en esta investigación para lo cual se elaboró una tabla representativa en donde se describen 27 categorías que describen la enfermedad; ocho de ellas tienen que ver con los datos generales de los sujetos y las otras diecinueve son características o rasgos que se repitieron en la mayoría de las personas y lo cual a nosotros nos da un punto de análisis para saber cual es la línea que posiblemente halla seguido la construcción de la enfermedad.

Las categorías son las siguientes:

Generales: edad, sexo, escolaridad, Edo. Civil, familia actual, familia de origen, domicilio anterior y actual

Enfermedad: edad en que inició el padecimiento, quien más la padece en la familia, a que a tribuye la enfermedad, tratamiento medico, funcionó o no, otro tipo de tratamiento, otras enfermedades, alimentación, intentos de bajar de peso, percepción de si mismo, violencia en la infancia, abuso sexual o primera experiencia sexual, madre, padre, relaciones de pareja, emoción que predomina, perdida dolorosa de algún familiar, menstruación, sabor preferido.

A continuación se describirán los resultados categoría por categoría o por lo menos las que nos parecieron más relevantes, por repetirse en la mayoría de los sujetos, y posteriormente se hará el análisis de estos resultados

#### 3.2 Descripción de resultados

Para la elaboración de estas categorías se tomaron en cuenta los sucesos que se repetían en los entrevistados así como las respuestas que creemos nosotros importantes para saber como se construye la enfermedad según la teoría de los cinco elementos que ya revisamos con anterioridad. Al momento de definir una categoría se van a mostrar las citas de cada uno de los entrevistados en donde hagan referencia a ese cuestionamiento para así poder iniciar nuestro análisis, observando si hay similitudes o diferencias en la forma en cada individuo vivió cierto acontecimiento así como su migraña. Se podrá observar que

algunos hablaron más que otros tanto en la forma en que se sintieron como en los detalles en general.

Algunas entrevistas están cortadas o hubo problemas con el casete por lo que se hará la mención cuando esto suceda ya que será corta la información que aparece del sujeto.

### *3.2.1 Edad en que inicio el padecimiento, a que atribuye la enfermedad y quien más la padece en la familia*

Aquí se tomaron en cuenta a que edad recuerdan ellos que inició la migraña y cual es la idea que tienen del porque se género esta enfermedad o como fue que la adquirieron, y quien más la padece en la familia aunque en la tabla estas tres categorías aparecen separadas, para la cuestión del análisis se tomarán juntas ya que la mayoría al hablar de la edad en que inicio la migraña recordaron el por que se desarrollo o que pasaba en el momento en que recuerdan se iniciaron los dolores y de igual modo la categoría que se encuentra en la tabla referente a quien más la padece en la familia se encuentra en este apartado ya que en algunas personas estas tres cosas están relacionadas y así lo mencionaron.

SUJETO 1: En la secundaria tenia como 11 o 12 año, yo creo que empezó por depresiones y ahorita me da por la presiones o si estoy muy ajetreada además de que mi mamá también la padece

SUJETO 2: Es que te digo que es como herencia en la casa aquí todos tienen migraña nunca me he preguntado por que, yo creo que han coincidido a veces con enojos muy grandes o tensiones muy grandes soy muy aprensiva, es decir, si estoy en la escuela y yo se que tengo que entregar un trabajo empiezo a estresarme mucho no soy nada precavida empiezo con un mes de anticipación y entonces soy muy aprensiva no me gusta que otros hagan lo que yo se hacer cuando son trabajos en equipo no me gusta porque además no confié en que otros lo vayan hacer y siempre trato de absorber el trabajo de los demás y eso me ha traído problemas, en ese sentido creo que por grandes tensiones si me ha dolido la cabeza pero si tengo que entregar un trabajo es que lo tengo que terminar yo, no importa si

tengo que pedirle su información yo lo hago. Fíjate que me daba mas antes que ahora, yo supongo, déjame acordarme, yo supongo que me empezó en la adolescencia, no recuerdo ni siquiera bien, me dan dolores como muy fuertes y en concreto el problema es que no me acuerdo de que lado es, si es de mi lado izquierdo o de mi lado derecho, me abarca todo el ojo, y si, si son fuertes, ósea de no querer a lo mejor ver la luz, de no aguantar mi cabeza pero no recuerdo desde que etapa, yo creo que a partir de la secundaria, yo creo que si.

SUJETO 3 Si, hace tiempo que yo pienso que fue por que me empezó a dar migraña en la veterinaria, por que era muy cogelon pero demasiado, entonces no comía, prefería coger que comer.

Pero con diferentes en el día?

Si, o sea tenia tres parejas diferentes y a partir de ahí vi que me daban dolores de cabeza porque no comía, prefería estar cogiendo, que estar comiendo que dejar de hacerlo, luego me pongo a pensar y digo está cabrón

Y eso hace cuanto fue?

Tiene como cinco años yo tenía 26 años

Tenias alguna relación estable con ellas?

No, eran parejas ocasionales

SUJETO 4: yo recuerdo que la primera me dio y que bueno me asustó muchísimo fue por ahí de los 15 años claro la que yo tengo vivida, la que me asustó mucho porque además me dio de una manera... raramente ajena, ajena a mi experiencia permanente Entonces fue, fue muy fuerte la migraña que me dio.

Y como paso en esa ocasión?.

pues yo tenía, por ahí de 14-15 años todavía estaba en la secundaria andaba con una chica que fui a dejar aquí por Félix Cuevas y cuando salí me dio como un deslumbramiento como usualmente pasa, algo me deslumbra empiezo a dejar de tener una visión amplia, se me estrecha la visión... eso ya era grave porque no veía bien pero además empecé a perder la memoria rapidísimo, empecé a perder la memoria con mucha facilidad no sabía que camino tomar no podía inclusive esbozar palabras no podía emitir ninguna palabra entonces me subí creo al primer camión que de pura suerte bajo exactamente en mi casa no supe como

bajé, muy asustado obviamente todo esto, y ya con mi abuelita que además también era muy cariñosa con nosotros yo creo que desde que me vio con ese semblante no, ni siquiera me preguntó como estaba creo que me acoge me lleva a la cama me pone alcohol y me dice que me acueste creo que ni siquiera me preguntó que tenía ella, ella era migrañosa y creo que si le había dicho yo algunas luces, entonces ella entendió perfectamente lo que yo vivía. Creo siquiera no puedo decirle palabras porque no recuerdo que pudiera emitir palabras me pasaba muy seguido en las migrañas en ese sentido lo fuerte no era que yo perdiera la visión porque ese día perdí como un 60 o 80% sino que no pudiera yo recordar cosas, personas, por ejemplo, no podía recordar, sabía que mi hermana, por ejemplo tenía una relación conmigo sabía que yo la conocía pero no sabía que relación exactamente tenía con ella.

Entonces cual es la idea que tiene usted de por que le da migraña?

yo creo que, mi diagnostico seria que es hereditario mi abuelita la padecía mucho, la abuelita que nos cuidaba lo padecía mucho, ella nunca fue a un doctor nadie se la diagnosticó, sus síntomas, lo recuerdo mucho mi abuelita ya, ella mas grande que está sentada en la cama decía “ya va a empezar esta pinche luz, esta luz ya me esta dando” ella quería decir que ya le iba a dar un dolor de cabeza muy fuerte, entonces iba, se descansaba y se ponía alcohol que fue el remedio que me dio.

SUJETO5: Hace cuanto tiempo tiene migraña?

Que me acuerde desde los 14 años

Y en ese tiempo como eras?

Era muy exigente yo me iba así a las universidad no me gustaba estar enferma me molestaba de hecho me enoja cuando me duele la cabeza, entonces de hecho tenía una presión, o tenía algún examen y me aparecía inmediatamente el dolor de cabeza; mi mamá lo padeció también desde los 4 años y se le quitó con la menopausia y a mí se me intensifico cuando estuve en la universidad eran muy fuertes los dolores así cuando me preocupaba o tenía un examen como que me exigía yo mucho.

Que pasaba antes durante y después?

Pues antes como que me enojaba yo no quería ver a nadie, durante era encerrarme y después era así como que me llega una sensación de cómo si estuviera dormida de tanto

medicamento es una sensación como si estuviera anestesiada mas bien ando como zombi. Normalmente cuando tengo un enojo muy fuerte siento que me da cuando no desayuno también si estoy muy estresada, pero yo antes veía que tenía un trabajo muy acelerada y yo decía es por eso o en un estrés muy constante pero después ya todo cambio me venían las migrañas los sábados y yo decía que pasó si estoy descansando en una cena, el teatro o el cine con mi esposo entonces me decía mi hermana, que es medico, que lo que pasa es que muchas veces también la migraña funciona de varias formas si estamos demasiado estresado y no tenemos las suficientes hormonas para que nuestras sangre funciones bien y me decía es que si estás descansando no estás generando adrenalina y esta genera ciertas hormonas que hacen que no te duela la cabeza y yo decía bueno sea una sea la otra me duele y pues he sobrevivido con esto.

SUJETO 6: Pues no me acuerdo bien pero tiene como unos 15 años yo creo.

Recuerda usted que pasaba en ese tiempo?

Fíjate que no, solo recuerdo que un día me inicio el dolor de cabeza muy fuerte y estaba de malas de malas tenía muy mal carácter. Alguien me dijo que tenía un problema de migraña porque tenía como un gen que se ha ido transmitiendo, tengo un hermano que tiene epilepsia y mi mamá también la sufre entonces me empecé a dar cuenta que si, que mis primos tenían problemas fuertes de carácter que como que brincoteaban estaban de repente muy de buenas y luego muy de malas o eran como muy buenos y luego como muy malos.

Y con la migraña cuanto tiempo duraban las crisis?

Una semana fíjate es que no me explico o yo creo que fue como que de repente te vas cargando de los problemas porque yo siempre he dicho no pues es que una mujer no tiene que buscar y me desesperaba no tener, me desesperaba que de repente él ganaba demasiado y no veía yo claro y entonces yo le decía vamos hacer esto lo otro y vivíamos allá abajo y se llenaba el cuartito de agua y él es como demasiado cerrado yo le dije no hagas una cocina ahí porque toda el agua se viene y dejo de fincar y nos tardamos años para fincar porque yo le dije que no, entonces pues yo creo que eso me fue así como desesperando porque este terreno lo compramos, rentábamos allá abajo y cuando me embarace de la niña nos ofrecieron un terreno en la mancha y yo dije no si lo compro tenía dinero y le dije a él



vamos a comparar un terreno y él me dijo “no yo me voy a ir para mi rancho” y le digo no es que yo no me voy a ir y entonces yo empecé a ir a ver a los del toreo que eran los que vendían y fui y le dije yo necesito un terreno porque rento y me dijo mire es que hay mucha demanda pero vamos a ver y entonces yo creo que a partir de ahí empezaron mis crisis porque íbamos a escarbar nosotros hicimos lo del modulo la avenida grande o sea escarbamos porque era un vil cerro y entonces a puro pico y pala hicimos eso entonces imaginate el calaron con un chingo de hambre y llegaba y decía es que tengo hambre y yo le decía es que sírvete tú porque yo estoy cansadísima y me decía no me importa yo no quiero terreno, lo quieres tu entonces él dice que me dio dinero yo no me acuerdo pero finalmente cuando ya me iba aliviar de la niña me dijeron es que ya no te podemos pasar lista porque ya no rindes y entonces me acuerdo que me vine y me puse a llorar y él ya me dijo no si ya te voy a ayudar entonces vendimos el terreno, creo que este nos salio en cien mil y aquel le habíamos metido como 11mil y nos pagaron como 35 y dimos el enganche de este yo creo que fue de ahí porque me acuerdo que llegaban unos día cansadísima y todavía con punzaditas, ya después de un tiempo ya que vivíamos aquí fue que me vino la migraña fuerte yo me acuerdo que me salía en la mañana así apenas los primero rayos de luz me daban y me ponía de malas y todo el día no podía yo controlar ese enojo me enojaba de todo porque ese Sr. no estaba volteado o sea de todo y no estaba ya tranquila y después me dolía, me dolía, me dolía y luego veía como chispitas

SUJETO 7: Pues como a los 13 años más o menos porque incluso yo decía que eran dolores de cabeza, pero decían que estaba muy chavito para tener dolores de cabeza tan fuertes, y empecé a ir al médico y me dijo es que es migraña a lo mejor es nerviosa tienes que ir con un psicólogo y no se que...

No pues las crisis de migraña, mira yo la otra vez platicando con un amigo me di cuenta que son algo así como somático no son así tanto digamos algo biológico

Por que piensas eso?

No pues por un chorro de cuestiones, yo lo atribuyo a muchos factores, pues uno de ellos te digo que es quizá pues todo lo que viví de niño, otro es pues que también me salí muy pequeño del núcleo familiar y otro es que traigo cosas arrastrando

Cómo que?

Pues problemas, a veces los trabajo pero...

Podrías hablarme de ellos?

Pues a lo mejor pero mejor lo dejamos para otra sesión porque si son gruesos y no me aventaría a dejarlos grabados, además hay mucha gente en la oficina y pues no me aventaría a decirlo así tan me pasó esto no, creo que ya no me conflictúa tanto ahora el decirlo pero si ya cuando se lo comenté a alguien pues ya no me costó tanto trabajo igual y te lo digo después pero ahorita no es el lugar

Y he descubierto que mira siento que si es psicossomático, todo es mental, porque si llego a tener una emoción muy fuerte o si empiezo hay hace mucho sol me va a doler la cabeza, no debo de asolearme porque me va a doler, si me empieza a doler.

### ***A la siguiente sesión dijo lo siguiente***

Comenzaron partir de que volví a ver a una persona que tuvo una reacción muy fuerte conmigo de tipo sexual, yo tenía tres años y entonces empezaron mis migrañas a partir de que este tipo me lo encuentro en la calle y me preguntó que si me acordaba, que si me había gustado y no sé que, me espantó y a raíz de eso empezaron mis ataques de migraña, no se si te lo comenté la vez pasada el tipo de migraña que creo que tengo es de tipo nervioso porque siempre que estoy muy alterado me viene y ahí fue cuando se me desataron las crisis.

SUJETO 8: Yo desde que tengo uso de razón, siempre fue dolor de cabeza y pues ya de grande pues ya me lo dejé porque no eran así muy fuertes, nada más eran piquetitos que te dan, yo decía que eran de por vida, por que día y noche esas punzaditas en la cabeza, entonces ya cuando empecé a trabajar pues eran muy fuertes.

SUJETO 9: Pues yo me acuerdo que cuando estaba embarazada de mi hija la mayor tenía como 19 o 20 años, como hace 30 años, pero yo pensaba que se me bajaba la presión, yo confundía esta situación como que hay se me bajó la presión y me duele la cabeza o por el sol y las presiones también y en un momento me sentía así como con dolor de cabeza y cansada agotada, con sueño pero después ya fui escuchando cuales eran los síntomas, y bueno la definí perfectamente bien pero de que la definí tendrá como 18 años o 20.

SUJETO 10: Usted hasta que edad recuerda que empezó a tener los dolores de migraña?

Pues fue ahora, que tendrá unos 20 años que empecé con los dolores de migraña, de hecho yo no sabía que era migraña, o sea es un dolor de cabeza. Pero después de una violación que sufrí fue cuando empezaron mis dolores de migraña

Cada cuanto ocurrían las crisis?

Seguido, pero fueron aumentando, has de cuenta que al principio eran diario pero después fue peor porque ya me daban miedo los hombres.

SUJETO 11 Lo que he notado es que cuando tengo muchas tensiones, mucha presión me empieza el dolor, a veces me da todo el día, a veces me da en la noche, por decir anoche me despertó fíjate, por un olor que sentí me despertó, y sentí como algo dentro de la cabeza y estuve dando vueltas y me volví a dormir y me desperté como a las cinco y media y ya se me había quitado, fue como un toque, si me duró un ratillo y trate de dormir y se me quitó. También pues yo digo que por estar tapando una cosa, lo que pasa es que yo había sufrido todo ese acoso, todo ese manoseo, pero lo que yo siento que pude haber fallado o tuve la culpa fue que si a mi me pasó como le pudo haber pasado a mis hijas, como pude haberme descuidado.

SUJETO 12: Y cuando te dio migraña?

Yo creo que fue en la secundaria no estoy segura porque sobre todo cuando me presionaba mucho que tenía que entregar tareas y me entraba la angustia de exámenes y estas cosas me venían estos dolores de cabeza pero dolores de paralizarme y no poder hacer absolutamente nada.

¿y cuanto tiempo te duraba la crisis?

Pues a veces en las noches, en las noches tal vez era como lo más fuerte y luego durante el día te queda a si como atontado como rara es una sensación de pesadez de porque te sigue doliendo ya no con la misma fuerza pero tienes ese malestar ¿vez? Es una sensación muy peculiar.

y ¿cómo fue que supiste que tenias migrañas, tu le dijiste a tu mama, tu mama te dijo, te llevaron al medico?

si lo que pasa es pues que todo esto es una herencia según mi bisabuela tenia migraña, mi bisabuela mamá del papá de mi mamá y ella siempre yo recuerdo que siempre desde que yo era pequeña a ella le dolía mucho la cabeza ella nunca supo que tenía migraña ni mucho menos, la verdad es que yo tenía cinco o seis años cuando esto, y ella yo me acuerdo que se echaba alcohol alcanforado y ya o sea yo me acuerdo que decía que veía luces y que eso significaba que le iba a doler la cabeza bueno ya después de grande empezas a asociar, porque me ponía muy mal yo creo que en la preparatoria y en la universidad fue cuando estuve trabajando y estudiando entonces eso creo que me estresaba un poco entonces eran dolores de cabeza terribles de no poder ver la luz de, de nauseas ya después te digo que ese doctor me dijo no es que seguramente son neuralgias que no se que porque, este, porque si fuera migraña no se te quitaría el dolor , entonces yo le decía no pues es que no se me quita o sea digamos que o no me da tan fuerte o mas bien eso no me da tan fuerte pero bueno después otro doctor me dijo que si seguramente una migraña

Podemos observar que un sujeto remite el inicio de la migraña a las presiones y depresiones que ha sufrido, cuatro a presiones y enojos, cinco a herencia y dos de ellos a una violación, esta es la principal causa que ellos creen generó la migraña pero casi todos mencionaron las presiones, enojos, herencia y violación o abuso sexual.

### *3.2.2 Tratamiento médico – Funcionó o no*

En esta categoría se mencionarán todos los tratamientos o el tratamiento medico al que se sometieron para darle alivio a su migraña y si estos medicamentos funcionaron o no dándole solución a su padecimiento

SUJETO 1: No me acuerdo del nombre de las pastillas

SUJETO 2: no

SUJETO3: Cuando te empezó a dar crisis de migraña que asíás?

Nada, primero no sabia que era eso y decía pinche enfermedad, tu te la provocas y un día quería ver y mi vista gris no veía nada y un dolor espantoso que no me dejó dormir, pero era con ganas de vomitar, no podía hablar y me llevaron al doctor y me dijeron que era un caso tipo migraña, me dieron cuatro veces medicamento pero tiene cafeína y tiene otros como ácido acetilsalicílico y ergotamina

Y ahorita cada cuanto que tienes que ir?

Como un año, una vez por año después de que te da la crisis te da un estado pacheco una cosa muy chida

SUJETO 4: nunca, nunca tome medicamento has de cuenta que llegue a tomar pastilla como, como muy sencillas como la aspirina para el dolor de cabeza pero nunca me surtió efecto y.

cuantas se tomaba?.

2, 2 y nunca surtió ningún efecto desistí y desistí pensando en que yo creo que debía de aguantar el dolor que era necesario aguantar el dolor pero como algo normal en mi vida la única vez que tome una pastilla ya más grande ya trabajaba, era una pastilla no sé que pastilla, mi subdirectora de la escuela era migrañosa pero yo imagino que deben variar las migrañas yo nunca estudie mas que eso nunca averigüé si había mas o menos pero este además me dio una pastilla que costaba en ese tiempo, eso a deber pasado hace unos 15 años quizás hasta mas, me dio una pastilla, eran muy buenas costaban \$250 no se consiguen en México eran Norteamericanas así como que me dio el tesoro de su vida, mira tómatela pero bueno cuesta carisma con todas esas aclaraciones previas, huy me la tomé pero me dio los síntomas que yo tenía, yo conocía que ya reconocía que ya de alguna manera ya sabía que pasaba que podría hacer para que no me diera es decir como me podía defender, se modificaron, no se, síntomas horribles que no conocía este, síntomas que me asustaron nuevamente otra vez como la primera vez que me dio migraña porque fueron síntomas no se rarísimos ni siquiera los recuerdo bien tenía los míos más otros que no conocía, que eso ya era muy grave y si me asustaron mucho y entonces decidí nunca mas volver a tomar una pastilla para eso nunca más y mas porque nunca me dieron frecuentes.

SUJETO5: Pues me duraba de dos a tres día, pero yo probé de todos los medicamentos que han sacado el tonopan las pastillas que van debajo de lengua, inyecciones neomelubrina o sea todo ese tipo de medicamentos pero el único que me ha funcionado es el silodine y cuando siento me viene el dolor de cabeza me tengo que tomar uno pero si veo que no cedió a la hora me tengo que tomar otro pero con coca cola, porque si no ya se intensifica y ya nada me lo quita

Y esa receta de donde la sacaste?

Pues yo la tomé con coca un día que no tenía agua yo dije bueno la coca tiene cafeína igual que el silodine yo dije bueno pues tiene que funcionar y una vez le comente al neurólogo y me dijo no hay problema es mentira eso de que los medicamentos hagan daño tomárselos con coca cola al contrario le está ayudando a que suba la cafeína que usted requiere nada más no exceda más de seis pastillas al día y lo más que he llegado a tomar son cuatro

Ibas al neurólogo?

Si me trataron como unos cuantos y me decía que esto no tiene cura solamente tratamiento y ver que era lo que me hacia más daño en cuestión de alimentos y llevar como un calendario más o menos cuando se presentaba en que fecha, a que hora y si tenía que ver a lo mejor y si había tenido un enojo, si no había desayunado o ver que había comido y nada más me han dado listas de lo que me produce migraña y ya deje de comer el vino tinto , comida condimentada el yogurt chocolate,

SUEJTO 6: hay un doctor que tiene una clínica y ese fue el que me explico detalladamente que era la migraña y que no podía yo usar líquidos ni lavarme ni en el pelo, nada cuando tuviera el dolor o sea eso no se cura, eso es muy grave hasta la vista pierden y no se que tanto él me recomendaba diasepan pero me dormía en las últimas ya cuando estaba yo en crisis hasta cinco al día y yo me acuerdo que ahí si tuve como una vida muy fea porque me despertaba como con ansiedad y me la tomaba y ya, él me recomendé una dosis pero yo la traspasaba y después iba con lo cuates de la farmacia y le decía véndeme y yo un día llegue y le dije oye fíjate que se me acabo y ya no tengo y le lleve la receta y ya estaba vencida y me dijo no pues yo te la voy a vender no te preocupes y eso f e lo último que tomé, porque tomé tegretol, dolomerubion, hacia mil cosas me lavaba la cabeza con agua fría en la mañana

Pero no le habían dicho que no se mojara la cabeza?

No, lo único que me decía era que no me hiciera bases que no me hiciera tintes me lavaba con agua de coco que decían que era muy fresca, no hacia mil cosas cuando tenía la crisis

Y cuantos años durò tomándose el diasepan y el otro medicamento?

Pues no se yo creo que como dos años cuando ya estaba muy mal ponle que me duró la migraña como cinco años pero con eso no se me quitó, nada mas me dormían

SUJETO 7: Que medicamento es?

Es sidolil

Has probado otro tipo de tratamiento o es el único?

Si he tomado uno que se llama migraine y he tomado hay no me acuerdo del otro. No ahorita estoy muy renuente a tomar medicamentos incluso los de la migraña los cargo porque si hay veces que me da y siento, me empieza a dar mucha sed, tomo agua y ya con eso como que a veces se me quita o al menos siento que está latente pero la controlo si con eso no me controlo si con eso no se me quita entonces me tomo dos aspirinas y si me calma el dolor, pero si con esas dos aspirinas veo que ya pasaron dos o tres horas y sigo con el dolor quiere decir que ya no se me va a quitar entonces decido aguatarme o si de plano ha habido ocasiones en que llego a la casa me sigue doliendo la cabeza decido dormirme no puedo entonces ya tomo las de la migraña que son dos, la dosis máxima que he tomado son seis

SUJETO 8: mi mamá me daba los mejoralitos o los desenfriolitos para que no me hicieran daño, en el seguro me daban la naproxeno y yo siempre cargaba mi caja de naproxeno, Me tomaba, cuando eran los dolores muy fuertes me tomaba dos y para dormir me tomaba otra. Si me calmaban el dolor fuerte pero las punzadas jamas se me quitaron, ya de ahí los dolores eran muy fuertes que ya no soportas ni la luz, ni el sol ni los ruidos nada. Me decía la Doctora si no se te quita con medicamentos fuertes que te estamos dando,¿ entonces que es lo que quieres?, entonces ya me cambiaron la de paracetamol de 500 y me decía el medico te tomas dos cuando sientas fuertísimo el dolor y hasta vomito me agarraba, no se si por las pastillas.

SUJETO : 9 Que tomabas?

Tonopan, tomaba otro medicamento que es muy fuerte para migraña y no, me dolía la cabeza y no quería ver nada, la luz, nada de reflejos y si tomaba medicamentos analgésicos y bueno me daba más

Cuanto te duraba?

Con dolor intenso el día que se me presentaba porque eso era ocasional pero adolorida a veces llegaba a estar hasta tres días de que me agachaba y a veces se me abría lo que son las partes del cerebro y me sentía inflamada, tan inflamada que yo sentía el ojo o como el nervio del ojo que lo tenía inflamado e inclusive cuando tenía la crisis de migraña sentía como se dividía el hemisferio del cerebro como que la respiración llegaba más profunda del lado del que me dolía, entonces ahora no, ahora tomo ya sea flanax, naproxeno o lo que yo tenga que sea antiinflamatorio y bien.

SUJETO 10: Y como o cual ha sido su tratamiento para la migraña?

De ahí del seguro me dieron pues tratamiento normal, pastillas pero no me hacían nada y llegó el momento en el que ya me tuvieron que meter la cafeína directamente pero es muy fuerte, es droga así directa

Y la toma actualmente?

No ya no, de ahí te digo que ya era muy fuerte eso que ya no me hacía tampoco, entonces una vez en la noche me despertó el dolor tan fuerte que sentía que me volvía loca, sentía que los ojos se me salían, no podía abrirlos, no podía moverlos, o sea un dolor espantoso y me llevó mi esposo al doctor y ya estuve platicando con el doctor de todo lo que me habían dado, que me tomaba la cafeína e incluso de la cafeína me habían dicho esta pastillita la vas a partir en cuatro y te vas a tomar nada más la cuarta parte, yo me tomaba dos enteras y no me hacia nada, nada más se me bajaba mucho la presión, hasta la fecha se me sigue bajando, entonces ya me dijo el doctor no sabes que la vas a dejar y esa ves me inyecto... ya ni se que me inyectó el chiste es que me durmieron y ya cuando desperté el dolor era normal, aguantable o sea para mi ya un dolor que yo aguante ya es un dolor normal, que dicen que ningún dolor que tenga tú cuerpo es normal, pero para mi ya era un dolor normal de los otros; también me llegué a tomar, como tenemos medicamento, tomé dos paracetamol pero trae cafeína, me tomé dos de esas con una coca.



SUJETO 11: de repente una aspirina, me tomo una cuando esta muy fuerte o paracetamol

SUJETO 12: yo me tomaba aspirinas o sea yo decía que me dolía la cabeza antes de que me doliera, yo me zambullía las aspirinas, decía antes de que me duela dos aspirinas o 3 o, 4 o las que las que fueran.

Podemos Observar que seis personas han consumido la aspirina sin obtener resultados exitosos de estos medicamentos, así como del migraine y silodine, pasando por los desenfriolitos y mejoralitos así como pastillas muy caras y que de nada han servido para el restablecimiento de su malestar, y que por el contrario lo único que hacían era adormecerlos.

### *3.2.3 Otro tipo de tratamiento*

Esta categoría hace referencia a los tratamientos “caseros”, y tratamiento alternativos que hallan utilizado los pacientes para el alivio de sus malestares así como si ayudaron o no a esto

SUJETO1: Encerrarme en mi cuarto y apagar la luz para que nadie me molestara

SUJETO 2: con el doctor que vamos ahora me pica y otros me han dado chochitos  
Y hace cuanto dejaste el tratamiento acupuntura de acupuntura?

Es que a mi, has de cuenta que fueron tres medico distintos los que me han tratado con acupuntura y no precisamente por migraña, primero cuando estaba muy chica conocíamos a un medico que el fue el que trato a mi abuelita todas mis enfermedades se trataron con medico de homeópata, absolutamente todo, desde mi varicela cuando era muy chiquita, tenía cuatro años cuando me dio varicela y se me combinó con escarlatina entonces me vieron al mismo tiempo y todo eso la homeopatía siempre me han tratado igual, entonces han sido tres médicos y la migraña pues desde que me dio en la secundaria un medico me ponía agujitas y ahora este señor, no se si se llama acupuntura porque no te deja, no estoy bien enterada supuestamente la acupuntura te dejan las agujas un tiempo y después te las

quitan después de no se cuanto y hay otros que te ponen las agujitas y ya te las dejan ahí hasta que se te caigan, y luego hay otros que lo que hace este señor te inyecta, si te pica pero te inyecta no se como se llama.

No será miel de la abejas?

No es este, se llama terapia neural pero no estoy segura de lo que sea y te quita el dolor de cabeza bien rápido, el dolor de cabeza y todo, la gripa, los dolores, desde los esguinces todo, a lo mejor es un tipo de analgésico por que si te lo quita.

SUJETO3: Ningún otro solo hasta ahora voy a empezar un tratamiento con acupuntura que ya me han recomendado mucho unas amigas más que son psicólogas.

SUJETO 4: No nunca, nunca me traté la migraña y creo que ahora mucho menos porque me ha dado mucho resultado el poder correr. ...

Y usted seguía poniéndose alcohol?

No ya no, nunca mas excepto una vez que se asustaron fue que me pusieron alcohol porque no sabían como atenderme pero nunca me he puesto, más que tratar recostarme un rato 2 horas 3, y eso es muy complicado porque la sensación de dolor existe en la conciencia.

SUJETO5: No ninguno

SUJETO6: Ya cuando estaba muy grave no me levantaba, la luz me molestaba yo hacia nada o sea cuando yo me levantaba y veía mi casa y decía no pues si estoy mal y me entraba depresión y nos recomendaron un cuate un Dr. que no es alópata este Dr. me quitó la migraña por un tiempo me las tomaba tres veces al día y así llegue a omni con esas gotas y también porque mi marido tenía sinusitis mira se acababa de morir mi mamá teníamos como 15 días y me entró una crisis muy fuerte así de repente se echó a correr y dijo ay es que no estoy respirando y se fue pero como loco y regreso como cinco horas después dice que anduvo tocando las farmacias porque ya era muy noche y ya al otro día yo le dije sabes que yo creo que estamos muy mal todos, que es algo que no te puedes reponer de la noche a la mañana y bueno hay que buscar un especialista y en eso llegó una Sra. para esto nosotros ya habíamos ido a ver otro Dr. fuimos con mi mami a Cuautla y eran también

gotitas y dijimos pues de ir hasta cuautla pues mejor aquí no era lo mismo y me volvieron a dar a mi también gotitas me inyectaron una angina son bien salvajes bueno yo no entiendo pero me dijo el doc abra la boca y órale me inyecto y lo que pasó es como que se me rebano y luego otra entonces nos tuvimos con gotas y no y así llegamos con las gotitas estas porque cuando mi mama falleció tuvo él esa crisis tan fuerte llevo la Sra. en la noche que era la que andaba rezando los rosarios y ya nos dijo de esto y dije bueno pero resulta que con las gotitas a él le ardió demasiado y dijo no así no me voy a componer entonces fue una semana mil pesos y otra mil pesos y ya a la tercera yo dije a ver pues si necesito que se cure pero no tenemos tanto dinero y ya me dijo bueno si quieres anótalo y me fui a una junta me senté y yo dije pues no es cierto todo lo que están diciendo no puede ser posible porque si aquí hay algo que te regenera huesos te quita dolores entonces porque tanta gente se está muriendo pero subió una Sra. y dijo yo hace 15 días no podía caminar y mírame ahora ya para esto mi cuerpo estaba súper amolado a mi me dio hemorroides en estos 15 días me volvió el dolor de cabeza tenía muy inflamado el estomago y yo dije bueno o.k voy a probar y ya nos fuimos a apuntar y dijo mi marido no pues apúntate entonces como yo no tenía nada que hacer porque se había muerto mi mamá y mis hijos cada quien andaba por su lado entonces empecé a ir a las juntas todos los martes jueves y sábados yo empezaba a ver y decía pues esto si funciona o sea no manches entonces empecé a tomarme mucho el optimus y empecé a dárselo a mío hermano fíjate fuimos al mes a neurología que le tocaba su cita y yo empecé a ver que él era así como un estorbo porque era hijo de mi mamá y entonces nos echábamos la bolita y el medico dijo lo vamos a operar porque ya son demasiadas crisis y él es muy agresivo, se había vuelto muy agresivo él y se va a volver loco la mayoría de la gente que tiene epilepsia termina loca porque se rompen por dentro algo que se llama dendritas y yo dije pero imagínate si así nos es un estorbo imagínate cuando este invalido o que algo no salga bien y dijimos no así se va a quedar pero yo empecé a probar con el optimus lo probaba yo y se lo daba a él y fíjate que a cuatro años como a los dos años dejó de convulsionar completamente por nueve meses por decir sus periodos fueron siendo mas grandes de descanso entonces estuvo bien.

Y a usted le ha ayudado en la migraña?

Pero completamente ve a horita acabo de llegar del sol y o sea nada y me desvelo yo antes no me podía desvelar para nada o sea a las 8 de la noche yo ya tenia que estar allá sin ruido y me despertaba a las 12 del día y ahora todo es diferente.

SUJETO 7: He tratado con medicina alternativa cuando me salió sangre de la nariz tomé lo que eran las cápsulas de fibra de nopal y me funcionaron un tiempo pero me las tenía que tomar diario y eso es lo que a mí no me gusta.

SUJETO 8: ya de ahí los dolores eran muy fuertes que ya no soportas ni la luz, ni el sol ni los ruidos nada, entonces ya me empezaba a decir la doctora que me atendía me decía, te encierras, apagas la luces, sierras cortinas, no escuches nada de ruido para que te relajés y se te pase el dolor, y actualmente con omniflax es como me la he quitado ya no me dan crisis.

SUJETO 9 Como la manejas?

También, cuando siento que ya viene la migraña, porque empiezo a ver lucecitas y como que se me distorsiona la vista entonces empiezo hacer respiraciones y antes me daba pánico, me daba miedo, como que me estresaba más, ahora lo que trato es de hacer respiraciones y relajarme, me relajo que será cinco minutos cierro los ojos hago respiraciones profundas y trato de concentrarme en la respiración, en la respiración y como que esas luces me duraban mucho tiempo, ahora no, ahora así solitos, si me dura hora y media o dos horas y se me van disminuyendo, el dolor de cabeza se me queda pero ya no es tan intenso.

SUJETO 10: los dolores eran tan intensos que me tenía que amarrar la cabeza, apagar la luz, total silencio, meterme debajo de la cama, o sea porque las pastillas has de cuenta como si me tomara un dulce o sea nada, nada, y una Sra. me dijo sabes que, por que no vas a que te soben y probablemente con eso se te quite y yo dije hay como crees que con eso se me va a quitar y fui efectivamente fui con una Sra. a que me sobara y me sobó todo desde la cabeza y según ella me dijo que tenía abierta la cabeza y que los nervios los tenía hechos bola, y no se si sería verdad o no pero yo me compuse, me dio tres sobadas

porque me dijo que estaba totalmente tensa, me dijo es que todos tus nervios están hechos bola me sobo tres veces y duré año y medio para que me diera otro dolor porque a penas me dio en la cocina.

SUJETO 11: Pues cuando no se me quita el dolor me meto un producto, que es omniplus optimus y con ese tengo.

SUJETO 12: ni siquiera quería que me hablaran ni moverme ni nada o sea lo que hacia era llegar, me tomaba las aspirinas y ponía una bolsa de hielo en la cabeza o de plano meter la cabeza a la regadera o sea con agua fría

y se te controlaba?

Me calmaba un poco, no me lo controlaba o sea no me lo quitaba pero si me relajaba.

Aquí pudimos notar que entre los remedios caseros que más se repiten están el alcohol y amarrarse un trapo en la cabeza, sobadas (masajes) así como omnilife y algunos han probado con productos naturales dándoles estos remedios mejores resultados que los medicamentos.

### *3.2.3 Otras enfermedades*

Aquí se describirán otras enfermedades que hallan sufrido los pacientes, si es que ocurrió así y como se vivieron estas

SUJETO 1: Gripe Tos y depresión

SUJETO 2 ahora justamente tengo problemas hormonales de este tipo, se llama ovario poliquístico como no reglo entonces mis óvulos se quedan en los ovarios y se van haciendo bolita, entonces no reglo y tengo que estar en tratamiento, es único tratamiento que llevo fuera de la homeopatía que estuve llevando mucho tiempo y me pasé entonces con un ginecólogo y ahora le doy gracias, cada mes que me sucede le doy gracias señor, por que me voy cuidando, ya no me parece tan desagradable por que yo veía que este problema si avanzaba y había meses que yo dejaba pasar, eran cinco o seis meses, al principio

fascinada y decía que bien, nada me pasa, ni me duele, estoy muy contenta y además fue de adolescente que yo empecé a tener problemas y ahora ya no porque sabes todo lo que implica y todos los riesgos que tiene y por que te enfermas, entonces ya te cuidas y cada vez que sucede pues dices que bueno que pasa, una vez ya lo logramos. Lo de la nariz últimamente no, antes si, antes sufría mas y me daba como que muy seguido gripa y además el problema conmigo es que siempre me ha atacado mucho la temperatura, ósea en diez minutos a mi se me sube la temperatura a 40, entonces se me bota muy rápido la temperatura pero nunca ha sido nada mas de mi problema hormonal y ya, tengo muchos problemas con mis tobillos, se me esguinzan muy fácilmente, soy muy débil, sobre todo mi tobillo izquierdo y entonces creo que por eso he ido muchas veces al medico.

SUJETO 3: Estoy yendo a un gimnasio por que me dijeron que tenía atrofia muscular

Que es atrofia muscular?

Los músculos se te hacen mas pequeños se te van atrofiando y se van haciendo chiquitos chiquitos. Ahorita acabo de descubrir que si se pueden multiplicar las células musculares antes no, cada que te dabas un golpe se decía que te daba fibrosis y que jamás se recuperaban tus células musculares, pero ahorita hasta las células del corazón se recuperan y por eso la gente decía esta cabrón, porque no va a soportar dos o tres infartos, has de cuenta que las células se mueren y se hace un fibrosis ahí

SUJETO 4 : pues no nada, muy enfermizo no, creo que de chiquito creo que si, pero fue de anginas y me operaron y de grande me ha dado una enfermedad, bueno ni siquiera sé que es, creo que tengo una hernia hiatal, que por las noches me provoca sobre todo cuando como algunas cuestiones ácidas no picantes me provoca reflujo, reflujo mayor, reflujo de grande, este, me provoca ahogos en la noche claro que si evito la grasa y el chile, claro que lo evito realmente lo evito.

Y le gusta el picante?

Si aunque también, también me he dado cuenta que si no lo tomo no me pasa gran cosa que puedo evitar cosas, quizá lo que no puedo evitar muy bien es el pan, si me gusta mucho por eso no corro también para evitar engordar, y no lo dejo de comer pero lo único que me hace

daño es comer grasas en la noche o picante, si me genera ese ahogo que además ha sido como muy intenso pero no ninguna enfermedad crónica no soy diabético ni nada.

SUJETO5: Si, he sido muy enfermiza de niña, tuve un quiste en el ovario y precisamente que empecé a reglar a los 11 años más chica que mis hermanas, ellas a los 15 y entonces yo reglaba dos veces al mes, me lo detectaron y me recetaron medicamento para que no me siguiera creciendo me operaron, me lo quitaron, yo tenía como 20 años y me dijeron que solamente teniendo un hijo se me iba a quitar pero yo no quise porque no era cualquier cosa, y ya después me salieron en los senos dos en uno y uno en el otro me los quitaron, nuevamente no fueron malignos. Pues es que no se si por tanto medicamento de la migraña o que pero me volví un poco estreñida, cambió mucho el funcionamiento de los intestinos, porque resulta que los tengo pegados y no hay una causa, no hay una razón y yo dije bueno igual y porque estoy todo el día sentada o algo pero hace un año me operaron tuvieron que despegarme los intestinos, porque ya me estaba volviendo yo muy estreñida y por eso la migraña

SUJETO 6: Sufrí mucho de depresiones horribles me daban muchas ganas de llorar me veía en el espejo gorda manchada mal de mis ojos como demasiado vidriosos

SUJETO 7: Has padecido alguna enfermedad frecuente?

Pues siempre padecí de gripa y cosas así

Que tan frecuente?

Pues como una vez al mes era muy variable

Y tuviste tratamiento?

Si mira de hecho si padecí una enfermedad grave ahorita me estoy acordando me dio lo que fueron principios de fiebre reumática que hasta la fecha todavía cuando me enfermo de la garganta o de la gripe me pega como no tienes idea y me duelen muchísimo las piernas, hay días que no puedo casi ni caminar, pero es por lo mismo es una secuela que dejó la enfermedad

Y tiene recomendaciones por eso?

Pues nada más cuidarme, te digo que cuando me empieza una enfermedad tipo respiratoria me tengo que tender de inmediato

Y también pues prácticamente yo viví deprimido toda mi vida me di cuenta hasta que fui al psicólogo que fue a raíz de la migraña y me di cuenta de que estaba en una depresión pues ahí me la pasaba

Y como vivías esas depresiones?

Pues para mí ya era un estado normal

Hasta que punto?

Pues me la pasaba durmiendo, soy muy sociable pero si no tengo conocimiento de buenas a primeras no puedo hablarle a alguien entonces cuando me la pasaba en mis depresiones pues me encerraba más

Llegaste a pensar en algún momento en quitarte la vida?

Pues bueno no se si sea parte de la adolescencia, pero pues si en la adolescencia si, y sobre todo cuando ya me empezaba a fastidiar la escuela, normalmente siento que fui buen alumno y cuando empezó a fastidiarme empezó a bajar mi promedio llegó el grado en que me valían las clases

Y llegaste a intentarlo o se quedó en ideas?

Pues sólo ideas porque el psicólogo me dijo que me comprara una mascota y me compré un hámster, en ese año no fui a la escuela, y fue una de las condiciones de que me iba a quedar en la casa, no iba a trabajar y tenía que ir al psicólogo, iba a terapia, me atendió un psicólogo que me veía en promedio tres veces a la semana y un psiquiatra que me veía una vez a la semana porque supuestamente tenía una depresión bastante aguda entonces me mandaba antidepresivos

Y cuanto tiempo fue esto?

Un año

SUJETO 8: No nada mas eso y de la gripa casi nada casi no me enfermo y de lo estreñida si, pero con eso de la columna se me quito sin tratamiento y siempre desde chiquita pensé que era normal.

SUJETO 9: Depresión



SUJETO 10. Sólo he sufrido de depresión y fue después de la violación

SUJETO 12: Yo de niña fui muy enfermiza,

¿De que te enfermabas mas seguido?

De la garganta siempre, siempre cada 8 días yo tenía fiebre y anginas, me dieron mucha penicilina y desde muy pequeña me tuvieron que tapar todas las muelas, y la penicilina me acabo los dientes, o sea cuando mude dientes ya los tenía picados entonces tuvieron que ir, bueno tuve que ir me llevaron y me tuvieron que tapar los dientes, siempre me han tratado te digo médicos homeópatas.

Observamos que cuatro personas la enfermedad más frecuente que han sufrido ha sido gripa, tres han padecido de las anginas, una ha padecido o padece atrofia muscular, dos depresión, una sufría mucho de estreñimiento porque tenía pegados los intestinos. En la mayoría de los casos, con excepción de uno, todas estas enfermedades se mezclan con otra enfermedad incluyendo a dos de ellas que padecen ovario poliquístico.

#### *3.2.4 Percepción de si mismo*

En esta categoría los sujetos se describen así mismos en su forma de ser, hablando emocionalmente, carácter y personalidad

SUJETO 1: soy muy atenta a lo que estoy haciendo si no lo puedo hacer lo dejo una rato y si no lo puedo hacer lo dejo y ya hasta que me tranquilice lo vuelvo hacer.

SUJETO 2: Tengo un carácter difícil, yo creo que soy muy necia, no me gusta que se hagan las cosas de otra forma a como yo las quiero hacer, voluntariosa en ese aspecto, no soy intransigente, soy difícil, comparada con mis 2 hermanos que son un mar de pasividad entonces si soy cómo de carácter mas difícil, yo creo que me parezco a mi papá bien enojón y cuando uno dice las cosas se molesta, entonces así mas o menos soy yo. Soy mas exigente conmigo que con otras personas y si me gusta hacer las cosas bien, no se si

me gusta hacer las cosas bien pero yo se que puedo hacer las cosas mejor no confío en otras personas para hacer lo mío o sea así de ya no tengo tiempo, me echas la mano no nunca lo he hecho a menos que me encuentre con gente que efectivamente lo va hacer bien creo que he confiado ciegamente en dos amigos que yo se que si yo le doy a él mi trabajo se que lo va a hacer pero casi no lo hago por ejemplo quiero esto para danza, quiero esto para el restaurancito y quiero hacer esto para la escuela y me dicen, pero es que no lo puedes hacer, no digo yo puedo hacer todo sola y lo termino entonces acabo mal entro en crisis severa.

SUJETO3: soy muy incisivo en las cosas que me gustan, o sea hasta que no logro algo que yo quiero, me pongo tres o cuatro horas leyendo o tocando, investigando.

Tocas la guitarra?

Si y la flauta

Que más podrías decir de ti?

Si que soy mamon y payaso

Por que?

No nada mas decir por las características, a veces la gente quiere que yo piense igual que ellos y no es eso simplemente pongo mi punto de vista y me exacerbo, no así el momento de gritar, me exacerbo en el sentido de que si no me convencen de algo, yo tampoco busco la manera de que yo les reconozca que están en un error, por ejemplo para que vean que lo que me están diciendo no es bueno.

Eres obsesivo?

No se si soy obsesivo, una compañera ayer me dijo que posiblemente era una obsesión y nunca coincidimos en nada, porque, no se como que no me definió bien la palabra de obsesivo pero yo siento que no entraba, en lo psicólogo a lo mejor si entro, en el parámetro.

Entonces eres congruente?

Trato de ser por que si yo se que hay principios básicos, hay que tener dignidad con las mujeres

Eres orgulloso entonces?

No orgulloso, pero yo no me pongo tantos parámetros porque para mi la honestidad si se me hace como que muy cabrón pero si en la creación se me hace honesto crear lo que tu sientas no para lo que otros quieran no... o sea dentro de la creación se me hace honesto la

gente que hace sus propias rolas aunque las haga mal, pero el que las hagan y que ellos las compongan se me hace muy honesta.

SUJETO 4: Soy explosivo, quizá es la palabra más exacta, si algo no me va como yo quiero soy capaz de gritar porque no se hacen pero también de ahí lo explosivo no? Se acaba y ya a la media hora yo ya estoy como si nada hubiera pasado excepto todos los demás que están enojados conmigo pero si soy explosivo de inmediato pero no soy resentido vamos por lo que llega a pasar es mas hasta digo exagera pero, si, si creo que si hay una especie de fobia a que no estén las cosas como me gustan sobre todo por ejemplo eso que esta atrás no me gusta todavía no he encontrado un mueble que pueda tener todos esos libros y cosas ahí pero un día lo voy aventar un día que me canse lo voy a ir aventar a la basura porque ya estoy hasta el gorro de ello cosas así me pasan muy seguido. Bueno ese desorden que vez en la mesa empezó a principio de noviembre y terminó así a finales pero más o menos tiene un orden un orden que necesito pero no se quita, no se mueve nada, no lo quita nadie, nadie lo mueve, ahí estoy trabajando todo el mes, nadie lo mueve y leo en algún lugar que me guste particularmente por cierto también leo en este silloncito si soy de muy pésimas costumbres en ese sentido.

SUJETO 5: Pues soy muy enojona, además me molesta mucho que me duela la cabeza, me molesta enfermarme, me molesta que aparezca el dolor de cabeza y yo no esté disfrutando un momento me considero, que no soy explosiva, no soy de herir ni agredir a la otra persona , no la hiero como hay otras personas que son explosivas y hieren yo no, me refiero que soy enojona en el sentido de que si hay algo que me molesta lo demuestro pero lo aclaro en ese momento, pero me considero muy noble soy muy fácil de confiar en la gente, confié en la gente, y si doy oportunidades porque si me han fallado mis amigos.

SUJETO 6: tranquila, soy como alguien que trata de ser siempre optimista, tengo buen carácter ahora si porque antes con mi problema de migraña si tenia carácter de ¡ah! Y hace dos años ya no tengo tan mal carácter, he sido así como que de mucho carácter cuando quiero algo pues si lucho por ese algo hago lo que tenga que hacer.

SUJETO 7: Pues es que siempre fui un niño muy disciplinado, y en ocasiones eso les molestaba, por ejemplo el viernes cuando llegaban a entregarme del colegio yo ya había terminado mis tareas ya las tenía preparadas para el lunes porque a veces los viernes nos daban una hora libre precisamente para organizar lo que te ibas a llevar a tu casa, entonces yo procuraba no desorganizarme en la semana para ya tener todo más o menos listo para estar en mi casa, disfrutar a mi familia sin preocupaciones de nada, ...a mi no me gustó nunca el fútbol que a lo mejor fue una negación a algo que tanto quería el marido de mi mamá que yo lo jugara que yo dije ahora no lo hago y me incline por las artes y bueno me dedique a la pintura y a la música, le comentaba yo a una mima que bueno él me hizo concluir y bajo deducción propia el hecho de que era así porque era una fuga a los problemas que yo traía cuando era niño y esa mima fuga me orillo a aprender a leer y a escribir a la edad de cuatro años entonces como que siempre he buscado fugarme de lo que no quiero pensar y esta fue como que una fuga entonces como que he tenido varias fugas y ahorita me estas haciendo tu sacar la deducción de que ser tan disciplinado también era una fuga, el ser organizado, el buscar que no me regañaran pero luego tanto orden en mi casa les molestaba porque te digo que mi familia está loca y no se, terminaban de comer y yo lo que hacia era levantarme quitar los platos llevarlos a la cocina lavarlos, secarlos y acomodarlos en su lugar y a mi mamá eso le sacaba mucho de onda decía bueno tu porque estas haciendo eso y a mi tía también

SUJETO 8: Si por que ahí era como mucha presión por que mi mama aparte de que decía cuando lleguen de la escuela hacen esto y nosotros como que teníamos mucha presión, entonces como que nunca tuvimos niñez porque nos hizo madurar  
Tenia mucha responsabilidad?  
Si, mi mamá se iba a trabajar y todo el quehacer era para nosotros, hacen esto y la que no lo haga va a ver, nos pegaba.

SUJETO 9: Bueno si soy alegre soy muy escandalosa, positiva, me gusta ser emprendedora, pero me deprimó también, soy muy nerviosa en una época de mi vida estaba muy insegura me sentía como una persona derrotada, después de estar tantos años con la labor de los hijos, el esposo, llego un momento de vida en que ya no le encontré sentido

SUJETO10: Fui muy sumisa un tiempo pero después ya he tratado de salir adelante y soy luchona aunque a veces me da miedo por lo que me pasó, creo que soy buena persona

SUJETO 11: Y usted su carácter como lo define, se considera miedosa enojona depresiva?

Pues yo diría pendeja por que cómo pudo haber pasado esto o cuando él me trataba mal pues como te diré no me pega, si me pego un día, pero por que yo lo permití también, me humillaba o me decía verbalmente pendeja o me decía es que yo soy perfecto y así de repente cuando pasa este rollo nos enfrentamos, estuvimos mas de un año, y él pensaba que fastidiándome la vida, porque me la fastidio mucho, todo para que me saliera de la carnicería.

SUJETO 12:

Eres paciente?

Si, muy tolerante yo creo

¿Muy tolerante siempre?, OH ha llegado una ocasión que sí...

Si de repente exploto, pero ni siquiera te discuto agarro y me voy prefiero no discutir. Si prefiero no decir cosas cuando estoy de malas porque, uno cuando esta enojado dice muchas cosas feas y más lastimas a las personas, entonces si prefiero mejor callarme y ya después con calma hablar las cosas, hablarlo ¿no?

Lo que se logra visualizar aquí es que la mayoría son personas a las que les gusta tener todo bajo control soy muy perfeccionistas, alguno ya haciendo conciente esta parte de su vida como una fuga o escape para no pensar en ellos mismos, y se definen de mal carácter, inseguros y algunos depresivos.

### *3.2.5 Emoción que predomina*

Aquí se describirá el tipo de emoción que predomina o ha predominado sobre otras, en cada uno de los sujetos

SUJETO 1: Enojo y depresión

SUJETO 2: Sabes que, soy muy voluble y dentro de eso yo puedo estar riéndome a carcajadas, riéndome de felicidad y además en esta familia, en general con mis tíos, todos nosotros somos así de reírnos y así como que nada tímidos nada penosos, nos podemos estar riendo a carcajadas y a los diez minutos puedo estar furiosa, muy enojada o puedo estar muy triste, como que me voy a los extremos, no hay un centro en mis emociones, digo no siempre pero soy muy voluble.

SUJETO3: Si me molesto muy fácilmente y casi no emito palabras

SUJETO 4: enojo yo creo que si soy como será explosivo quizá la palabra más exacta sea explosivo si algo no me va como yo quiero que además se hagan las cosas, soy capaz de gritar, porque no se hacen, pero se acaba y ya a la media hora yo ya estoy como si andara hubiera pasado excepto todos los demás que están enojados conmigo pero si soy explosivo de inmediato pero no, no soy resentido vamos por lo que llega a pasar es mas hasta digo exagerar.

SUJETO5: soy muy enojona

SUJETO6: Pues antes era muy, muy enojona pero como en los talleres en los que voy me están enseñando a controlarme pues siento que ya me controlo un poco

SUJETO7: Pues creo que siempre estoy como en un estado de depresión además de que soy muy enojón.

SUJETO 8: Si entonces una vez, ahorita ya no tanto pero si era muy enojona, incluso una vez agarre y les pegue tanto a mis hijas que le pegaba a una y después agarraba y le pegaba a la otra pero les pegue tanto ahí fue donde yo estaba viviendo y donde estoy pagando renta, entonces la dueña baja y me dice, oye vas a matar a esas niñas y me molestó porque ella me hablaba y yo las agarraba con unas ansias que hasta de matarlas pero era el coraje que no se pero el coraje yo lo traía desde fuera porque yo tenía que pagar renta,

colegiatura, a ellas les hacia falta ropa zapatos, material de la escuela y como que eso era lo que me ponía de malas, sentía que era eso.

Se ha deprimido usted?

Luego de repente si como que hay ratitos

Y que hace cuando se deprime?

Lloro

SUJETO 9: Pues trato de ser alegre

Tratas?

Bueno si soy alegre soy muy escandalosa, positiva, me gusta ser emprendedora, pero me deprimó también, soy muy nerviosa en una época de mi vida estaba muy insegura me sentía como una persona derrotada, después de estar tantos años con la labor de los hijos, el esposo, llego un momento de vida en que ya no le encontré sentido.

Cuando sales de la depresión comienzas a trabajar?

Si bueno más bien la depresión la tuve 2 o 3 años,

Tomabas medicamento, terapia o que hiciste?

Me tardé bueno me separe en septiembre yo empecé a trabajar en enero y yo estuve en depresión como dos años y ya bueno me la pasaba llorando, me la pasaba triste y claro tenía que coincidir con muchas personas. Pero cuando yo estaba sola me venía esos ataques de angustia de tristeza, muchas ocasiones de coraje, ira, llegue a tener muchos contrastes así, muchos cambios de carácter o de sentimientos y de emociones?

Y llegaste hacer agresiva con alguien?

No, era una agresión pasiva, si porque yo sentía coraje hacia mi esposo pero no este , en esa época ya no estábamos juntos.

SUJETO 10: enojo y depresión

SUJETO 11: Soy muy enojona y antes les pegaba mucho a mis hijas

SUJETO12: Soy muy enojona

Podemos notar que las emociones que más se repiten son enojo y tristeza o depresión como le llaman algunos, esto resulta muy importante ya que para el análisis con la teoría de los cinco elementos la emoción de las personas es de suma importancia y aquí está muy clara la emoción o emociones que predominan, ¿tendrá algo que ver esto con la migraña?

### *3.2.6 Violencia en la infancia o en la edad adulta*

En esta categoría se hablará acerca de la violencia que vivieron tanto en la infancia como en la edad adulta ya fuera esta ejercida por sus padres, hermanos, maestros, pareja o algún otro familiar o conocido, y se toma como violencia tanto la emocional, insultos, malas palabras, y la físico, golpes y gritos

SUJETO 1: Si de mi abuelita me pegaba si no entendía yo algo y a mi hermano lo insultaba después cambio los papeles a mí ya no me pegaba pero me insultaba me decía que era yo una tonta que era muy lenta que no podía ser posible que mi hermano lo aprendiera más rápido que yo.

SUJETO 2: Pues mira golpes, creo que dos veces en mi vida me pegaron mi papá y mi mamá o sea cero golpes, siempre hubo regaños porque era latosisima, la mas latosa igual, entonces si hubo muchos regaños, pero además porque mi mamá tiene la voz muy fuerte, entonces aunque no te este regañando, tu lo sientes así como agresivo pero ese es su tono de voz y te habla y así te dice a ti y a quien se encuentre, entonces yo creo que mas que nada fue eso, pero básicamente no hubo regaños.

SUJETO 3: Mi mamá me llegó a pegar pero por necio yo creo, me acuerdo que nos pegaba por que me salía de bañar y me salía al campo y era una zona urbana

Con tus papas como era la relación entre ellos?

Hasta cierto punto se peleaban

Por que?

Dinero



Cuantos años tenias tu?

No se, pero fueron así dos veces, fue algo de que no alcanzaba la lana porque todos estudiábamos y mis hermanos estaban a nivel licenciatura, una de ellas esta aquí precisamente en psicología el otro en ingeniería, mi otra hermana en secretariado, otra en secundaria y yo en la primaria y eran días de clase.

¿Y hubo golpes?

No gritos nada más que así mis papás se encerraban

¿Nunca se peleaban enfrente de ti?

Nunca que me acuerde

¿A tus hermanos les llegaron a pegar o a ti?

Si mi mamá

¿Tu papá no?

Mi papa nunca, mi mamá si a la mas rebelde mi hermana Irma pero mi papá nunca le había pegado a nadie y una ocasión le pegó a ella y mi hermana con las lagrimas y todos así comiéndonos la sopa pero no...

SUJETO 4: Muchas además entendibles ¿no? Porque sola con seis hijos el más grande de quince y yo de dos tenía que trabajar todo el día y pues uno terminaba siendo un vago nos cuidaba nuestra abuelita paterna que ya era grande para ese tiempo entonces este pues nos la pasábamos de vagos eran muy seguidas las reprimendas entendibles además yo imagino la angustia de mi mamá, pensar que sus hijos se fueran o cambiaran el camino que ella quisiera para nosotros entonces hubo muchas, muchas, muchas reprimendas mas de las que yo pudiera contar.

SUJETO5: No, bueno sólo que mi papá era muy celoso con mi mamá y ella siempre tenía que salir acompañada por alguno de mis hermanos o de mi y si llegaba tarde pues si le preguntaba y en donde andabas y que estabas haciendo, porque tan tarde y cosas así

SUJETO 6: me acuerdo que un día él le pego a mi mamá teníamos un petate y le pego, entonces la tiro y la acomodo en el piso le puso una almohada y fue a ver a un vecino y le dijo que le dio un ataque y entonces yo creo que desde ahí pensé no pues si es malo

mejor que no esté y como después ya no estuvo no fue algo muy importante para mi yo no se que edad tenia pero estaba muy chica 2 3 años pero me acuerdo bastante bien y no ubico la edad porque después de eso él se fue y después nació mi hermano, supongo que si llore no me acuerdo mucho, de lo que me acuerdo es cuando la jalo la tapo y dijo que le había dado un ataque.

SUJETO 7: Tu recuerdas alguna ocasión en que tu papá haya golpeado a tu mamá?

Si

Y que recuerdas de ese momento?

Yo estaba viendo, al principio coraje y luego miedo

Y dijiste algo, bueno estabas muy pequeño pero hiciste algún comentario alguna ocasión al respecto de eso?

Si a mi papá si le dije una vez le llegue a comentar oye por que no te mueres

Cuantos años tenías tú?

Menos de cuatro, mi papá murió cuando yo tenía tres años y medio

Y luego como recibes la muerte de tu papá?

Pues con tranquilidad porque me explicaron que ya no iba a regresar y pues ay bueno menos mal ya se fue el fulano que tanto nos maltrataba

A ti te pegaba también?

Si pues arrasaba parejo

Y a ti por que razón te llegó a pegar?

Ni me acuerdo

Y tu mamá que hacia?

Nada se dejaba

SUJETO 8: Si se peleaban, golpeaba a mi mamá pero como que a escondidas de nosotras, pero si nos dábamos cuenta, mi mamá era de que si nos mandaba a hacer algo era por que lo íbamos a ser al momento, si no eran golpes y yo hice lo mismo por que con las gemelas, las quiero mucho pero las golpee mucho por que yo llegaba de mi trabajo y estoy enferma de los nervios entonces cuando yo llegaba a la casa y veía algún libro mal puesto, igual yo hice con ellas como lo hicieron conmigo por que yo les decía, va a lavar la ropa los

trastes y se van a la escuela, y siempre iban en la tarde y nunca encontré tirado nunca, entonces el día que yo encontraba un libro mal puesto o la televisión con mucho volumen yo llegaba y les gritaba y les pegaba y me daba mucho por pegarles ( llora)

SUJETO 9: Se llegaron a pelear delante de ustedes?

Si, muchas veces

A golpes o nada más a gritos?

A golpes y sombreroazos

Y en donde vivías en ese tiempo?

Yo vivía en Naucalpan

Y cuando se peleaban tus papás así que se pegaban, todos como reaccionabas que sentías?

Si tenía miedo, a veces tenía problemas tan fuertes que si me daba mucho miedo?

Recuerdas alguno en especial?

Pues si tengo bastantes

Como cuál?

Pues yo he de haber tenido como seis años, en esa época pues mi papá empezaba con el alcoholismo, porque bueno ya al final del tiempo él era alcohólico, y tuvieron un problema por diferencias que ya ni me acuerdo pero si llegó el momento en que fue tan fuerte el disgusto que él pedía las tijeras, mi hermana estaba chiquita, la que sigue de mi ha de haber tenido cuatro años y le decía dame las tijeras, éramos tres hermanos y mi hermana solita andaba buscando las tijeras para dárselas a mi papá pero o sea uno lo recuerda y no sabe uno como reaccionó pero no pasó a mayores no hubo agresión física sino nada más verbal pero a mí me estreso demasiado. Si fue esa situación y si fueron golpes por parte de mi papá a mi mamá

Y eso como lo veías, te daba coraje, te daba miedo, te daba tristeza?

Todo me hice como que, cuando yo fui chica por ejemplo en esa edad me daba tristeza y me daba miedo después fui tomando como que coraje y cuando ya era más grande yo defendía a mi mamá porque ya no era mi papá con mi mamá sino era conmigo que yo fui la mayor o soy la mayor, bueno yo si me enfrentaba a mi papá

¿Cuántos hermanos tienes?

Cinco

y ellos también intervenían?

Si ellos también

SUJETO 10: una vez tiré sin querer a la esposa de mi abuelo y dijo que yo la había tirado, que yo le había pegado se hizo todo el drama del mundo y se la llevó a la cruz roja le enyesaron la mano y ya cuando llegó mi papá en la noche que le dice mi abuelito que yo la había tirado que le había pegado a su esposa pero nunca le dijo que estábamos jugando y yo le dije a mi abuelito pero no me creyeron y la señora no dijo nada y pues no que agarra mi papá y que pone un lazo a remojar o sea una reata que la pone a remojar y que me da una, pero así me dejó todo verdugones hasta que uno de mis primos se metió a defenderme si no yo creo si me hubiera matado es que ya me traía así o sea él me pegaba así muy salvajemente así sin fijarse o sea así todo has de cuenta que fuera un animal el que traía y luego otra fue a los trece años yo ya tenía de novio mi esposo o sea ya era mi novio y una vez mi papá me vio con él y fue otra que estaba platicando afuera de la casa en la calle con mi novio y pues ya has de cuenta que cuando entre que se quita el cinturón y que me vuelve a pegar y de ahí cada año en Septiembre hacían la fiesta patria escogían una reina cada año entonces te estoy hablando que afuera de mi casa está la fiesta y pues es normal que vas a salir entonces yo siempre fui muy alegre o sea mi hermana la más grande que yo era más tímida yo la sonsacaba o sea no de que vamos a ir y eso y ahí andábamos en la bola y mi papá ahí nos andaba buscando me acuerdo de esa vez que nos fuimos a dormir al cerro porque nos vio que andábamos bailando y nos andaba buscando traía su reatota ahí en la mano nos andaba buscando entonces nosotros le andábamos dando vuelta en cuanto pudimos subir a la casa que en la casa pasa el callejón y te estoy hablando que eran tres parejas las que estaban para que mi papá nos alcanzara y entonces que nos ve y que le corremos y que corre detrás de nosotros y ya nosotros ya bien cansadas y dijimos si nos regresamos a la casa igual y hasta a mi mamá le da entonces nos fuimos y ya nos dormimos en el cerro esa noche ahí había unos matorrales muy grandotes entonces nos metimos en uno y mi papá estaba justamente parado ahí pero nosotras casi no respirábamos para que no nos oyera tanto que habíamos corrido y él diciendo ahorita hijas de ya sabrás de quien y él siempre decía que en su casa no quería putas porque para él eso era una puntería si

bailábamos con alguien si platicábamos con alguien era cosa del otro mundo entonces mejor nos la pasamos ahí y ya al otro día nos regresamos y ya ni se acordó.

SUJETO 11: Pues mira, a nosotros nos cuidaba mi tía y nosotros pedíamos para comer, y entonces has de cuenta que si nos daban en una casa ella nos daban chilito con carne, a nosotros nos daba el chilito y ella se comía la carne, o cositas así, o a sus hijos los bañaba y a nosotros no, nosotros teníamos que hacer el quehacer y sus hijos no, entonces optabas por salirte de ahí.

Y no los regañaba?

Si claro nos pegaba o le decía a mi mamá y todavía de que nos pegaba ella nos pegaba también mi mamá, por que ella decía que nos teníamos que comportar, nos decía pórtense bien porque me tengo que ir.

Y con que les pegaba?

Nos pegaba con algo que le decían lechuguilla, era un lazo que remojaban y con eso nos pegaba y luego nos peleábamos con sus hijos y olvídase, siempre los hijos eran los perfectos, nosotros les pegábamos, ellos no, o su marido, cuando ella no nos pegaba nos pegaba su marido que él llegaba como a las tres, ya hasta le conocíamos la hora

SUJETO 12: No, no hubo violencia

Vemos que la mayoría de ellos han sufrido algún tipo de violencia en la infancia con excepción de dos personas que son hermanas y mencionaron solo haber recibido regaños en ciertas situaciones pero no lo ven como violencia, todos los demás vieron agresiones entre sus padres o ellos fueron agredidos por los mismos ya sea física o verbalmente.

### *3.2.7 Abuso sexual o primera experiencia sexual*

Aquí se describirá la primera relación sexual que tuvieron y como la vivieron y en el caso de quienes sufrieron un abuso o violación también se mencionará como vivieron esta experiencia.

SUJETO 1: en mi infancia sufrí una violación y dos acosos, la violación fue por parte de una de mis vecinos a la edad de ocho o nueve años más o menos y los acosos fueron de un tío que es hijo de la hermana de mi abuelita y el otro fue el tío esposo de la hermana de mi mamá

A que te refieres con acoso?

Me molestaban físicamente porque uno el que de plano si fue la violación fue completamente y los otros me agarraban y me decían cosas la persona que me violó tenía 28 años mas o menos estaba yo jugando en su casa en la tarde y me llevaba bien con él y un día agarró y me dijo oye ven quiero enseñarte unos carros a mi me gustaban mucho los carros y ya nos pasamos y paso

Te penetro?

Si

Y tu que hiciste?

Trate de salirme pero no puede

Y luego que pasó?

Pues ya me dejó salir y él dijo que no dijera nada porque si no me iba a ir mal y por miedo no hable después se lo dije a una amiga de mi trabajo a otra de la escuela y tu, yo creo que ha afectado mucho el recordarlo y decir que pasó en tu infancia, tu infancia no fue normal como la de otras personas el no poder decirle a tu madre sabes que me pasó esto tu ni cuenta te diste el decir no me sobreprotejas tu crees que el mundo me va afectar tu no sabes que tanto me ha dañado nuestro medio ambiente, cosas así si me hacen daño, me lastiman por eso también estoy resentida con mi mamá porque ya de grande me dice es que no te vaya a pasar esto o lo otro y yo digo rayos o sea si supieras todo lo que he vivido yo creo no conoces ni la mínima parte de mi vida, tu no tienes ni idea tu crees que por sobreprotegerme y decir ay está en la escuela crees en realidad estoy en la escuela o sea si tu me dieras un poco de confianza para decirte las cosas y no me regañaras y te exaltaras y me dijeras es que tu esto y tu lo otro tu sabrías en realidad quien soy y me entenderías un poco y siento que si me daño mucho lo que me pasó porque yo no recibí ningún tipo de apoyo ni de mi familia ni de amigos o sea nadie sabía entonces yo vivía con mi trauma sola fui una niña muy aislada y con las otras dos personas tampoco le dije a nadie pero tenía miedo que me fueran acusar de algo que yo en realidad no hacía nada, la última fue en la

secundaria yo iba como en primero de secundario estaba yo haciendo mi tarea de mecanografía, mi mamá es de negocio le gusta mucho la tintorería y teníamos una por mi casa y bajó uno de mis tíos, bajó y estaba lloviendo y bajo la cortina y me empezó a besar y le dije te calmas o voy sobre ti ahí fue cuando puse un alto y dije no estoy tan tonta uy le dije mínimo a la cárcel si te puedo meter y lejos de mi vas a estar y así dejó de molestarme le puse un distanciamiento muy grande ahora llega y no lo saludo de beso nada más así de hola y ya.

SUJETO 2: pues no hace mucho, cuando lo conocí a los 21 a no a los 22

Fue con él, con tu pareja?

Si fue con él

Y que paso como viviste esa primera experiencia?

Me gusto, muchísimo me dio miedo evidentemente, pero él fue muy lindo creo que me gustó mucho fue con la persona con la que tenía que ser, antes tuve otros acercamientos y no fueron nada lindo y pues supongo que él es mas grande, entonces tenía experiencia.

Cuantos años mas grande?

Seis, entonces es distinto, ósea no es lo mismo un chamaco adolescente llegue igual que tu atarantado, a él que ya tiene como mucho mas experiencia, no y me trato muy bien, la verdad es que soy de las pocas mujeres al menos entre mis amistades que pueden decir que su primera experiencia fue muy linda.

SUJETO 3: Fue a los dieciocho años, fue sorpresivo y hasta cierto punto agresivo porque ya habíamos tenido varios intentos pero yo nunca la había penetrado siempre era como dicen la puntita nada más y masturbarla con mi pene y usando condón siempre, pero una vez que estaba yo masturbándola quien sabe como me agarró por las nalgas y que me jala hacia ella y entonces si fue como doloroso, extraño porque cuando me di cuenta ya estaba yo adentro pero al mismo tiempo fue muy rico, fue algo muy raro. Además de que de niño yo siempre vi muchas relaciones, en el barrio en que vivía se veían mucho esas cosas, había como un lote baldío y tenía un hoyo en la pared pues hasta se lo hicimos más grande porque ahí se iban a coger las personas pero si veíamos muchas cosas que de niño te sorprenden luego veíamos a un chavo por debajo de la chava y otro encima y decíamos

bueno pues como le hacen que tiene dos hoyos o que, o sea bien tontos como niños pero de ahí pues te vas creando mucha ansiedad y además porque mis amiguitos ya lo hacían con las niñas de ahí pero conmigo no lo querían hacer porque le tenían miedo a mi mamá, entonces si era muy frustrante esa situación .

SUJETO 4: como la viví en que sentido; intensa no intensa llena de sustos, como seguramente todas las relaciones sexuales de joven además porque creo tenía yo unos quince años con muchísimo susto con todo el susto que trae el no conocer lo que uno va a vivir no creo que diga alguien no pues yo la viví llena de tranquilidad no? claro que yo creo que llena de miedo de terrores de prejuicios.

¿Fue con alguien de su edad?

Un poquito más grande que yo como uno o dos años

¿Y que paso la disfruto o no?

no yo creo que es difícil es complicado no porque bueno no vas a un lugar es profeso con toda la tranquilidad del mundo bueno pues un hotel sería a los quince años incluso víctima de algún sinvergüenza que te llegara querer cohechar por algo que además no conoces debe ser en un carro en una casa con todo el miedo que da esto además con todo ese prejuicio de lo malo y lo bueno que siempre va acompañado a la cuestión sexual seguramente no, no creo que exista una persona que sea valentona que diga fue una a los quince años fuera una relación ampliamente satisfactoria y llena de gusto y no claro que no, hay que conocer la sexualidad como todo lo del ser humano tiene que ir acompañado con conocer, con conocer muchas cosas que se disfrutan mucho mas la sexualidad en la medida que conoces.

SUJETO5: Como fue tu primera experiencia sexual?

Pues dicen que no siempre con la persona que te casas es el amor de tu vida, yo creo que si hubiera tenido más información no me hubiera casado, porque así me educaron, lo de tus principios la moral y casarte de blanco; entonces yo actué de esa forma, de hasta que me casara y entonces hasta me casé tuve relaciones, pero si hubiera tenido relaciones no me hubiera casado porque no fue lo que yo esperaba, me dolió y no lo disfrute, me era desagradable y me dolía mucho la cabeza, todo lo contrario de cuando conocí a mi segundo



esposo, cambié yo disfrutaba la relación, con el otro era algo desagradable, yo decía ay no, me duele la cabeza, yo tuve que ir con el ginecólogo, porque le platique a mi mama que me dolía la cabeza y me pasó como en tres ocasiones que me desmayé en el momento y él me decía que te pasa y yo pues nada es que me duele y mi mamá me mando al ginecólogo y el ginecólogo me dijo como estuvo tu primera vez sin entrar en detalles y pues el medico me dijo en ese momento no pues la verdad él dijo que no tenía experiencia y efectivamente este tipo nunca había tenido experiencia y nos separamos pero esa no fue realmente la causa sino que él andaba con otra persona porque yo no era tan infeliz o sea dentro de lo que cabe era feliz

Te conformabas?

No tanto conformarme si no más bien yo decía pues esto es así , yo creo que así es, entonces ya cuando me divorcie ya después me tarde para empezar una relación, para tener relaciones con mi esposo tardé un año pero fue un trato diferente y además no se, yo cambié .

SUJETO 6: Ay no horrible porque finalmente no sabíamos nada, mi esposo tampoco, nos casamos y nos fuimos al rancho y ya sabes en el rancho así de a ver sabanita blanca y no se que rollo entonces a mi me enojo que mi suegra dijera eso, iba cada dos horas y preguntaba que había pasado y yo me enoje y en una de esas él dijo es que yo no puedo o no se o algo así entonces a mi me dio mucho coraje y le dije sabes que no me voy acostar contigo y yo pensé te vas a costar conmigo me vas a abrazar y besar pero de eso a que tu o sea no es más a mi me impacto ver el pene de mi marido o sea yo le dije a ver espérate yo nada más tengo un hoyo y es por donde hago del baño no tengo otro verdad entonces era cómo está como loco este cuate y nada más es ahí pero el intentó que tuviéramos relaciones anales pero me dolió y yo le dije no sabes que no es por ahí porque me duele a mi me han dicho que les gusta y a mi me duele y él ha sido muy respetuoso porque estuvimos así dice él que tres meses no se yo no me acuerdo pero no tuvimos relaciones entonces ay medio nos calentábamos pero nada más ya hasta que nos venimos para acá que teníamos rentado un cuarto pues ya pero fue así como que a lo bruto pues si me dolió machísimo se me hincho no tienes idea sangré demasiado o sea demasiado porque ya ahora me cuentan y digo hay no es cierto o sea por ejemplo me dicen hay no es que no

sangre es que eso es bien padre o tienen que ser muy buen amante o no se yo no entiendo que pasó a mi me dolió muchísimo fue algo feo pero finalmente como era mi esposo entonces no dejó de ser dentro de lo que cabe tierno pero si fue como muy brusco para mi y después me hinché tanto y fue un medico que nos dijo a ver es la primera vez que sucede esto que dos personas no sepan y se hayan lastimado porque él también tenía el pene como demasiado inflamado y ya nos recomendó ahí unas pomadas y nos espantamos tanto que nos tardamos como tres meses para intentarlo ya no me dolió pero si fue así como que ¡ay no manches!.

SUJETO 7: Hubo una persona que tuvo una reacción muy fuerte conmigo de tipo sexual, yo tenía tres años y entonces empezaron mis migrañas a partir de que este tipo me lo encuentro en la calle y me preguntó que si me acordaba, que si me había gustado y no se que y me espantó y a raíz de eso empezaron mis ataques de migraña, no se si te lo comenté la vez pasada el tipo de migraña que creo que tengo es de tipo nervioso porque siempre que estoy muy alterado me viene y ahí fue cuando se me desataron.

Esta persona que tipo de relación tenía contigo?

Ninguna mira era un vecino yo tendría como tres años mi papá acababa de fallecer, mi mamá estaba en otro rollo me descuidó mucho por ejemplo cuando ocurrió esto, la primera vez que lo platique me impactó, quede mal incluso mi amigo se espantó me habló a mi casa que si estaba bien y le dije si, me he dado cuenta que conforme lo voy platicando y lo voy diciendo se va haciendo menos porque fue algo que yo lo guarde durante más de veinte años a nadie le había dicho, incluso antes cuando lo hablaba me ponía sumamente mal me alteraba, lloraba, a este amigo fue a la primer persona que se lo dije después a una tía ella procura no tocarme ese tema no se si porque tiene miedo de cómo vaya a reaccionar.

Que edad tenía esa persona?

Pues era mucho más grande que yo, en aquel tiempo tendría entre dieciocho o veinte años, miento la migraña me ha de haber dado más grande como a los dieciocho ya así las crisis fuertes porque ya me habían dado dolores pero yo los tomaba así como meros dolores de cabeza que fue cuando me lo topé porque casualmente iba pasando por donde vivía y yo siempre pasaba con el temor de y que tal si me lo encuentro.

Y por que pasabas por ahí?

Por que tenía una tía a media cuadra incluso fui a una asociación que se dedica a dar a poyo de este tipo porque me acompañó un amigo que me dijo no es que estas mal debes de ir a que te apoyen porque dice si es algo que estas guardando durante muchos años y te esta causando mucho daño, entonces me acompañó, me puse muy mal no podía hablar entonces estuve yendo como dos sesiones y después ya dejé de ir porque dije bueno ya pasó la etapa primera fue mucho miedo después fue coraje y dije bueno creo que ya no se puede hacer nada legalmente, en su momento pues lamentablemente no hice nada por temor e incluso hubo un tiempo en que yo me ponía a pensar que a lo mejor yo había tenido la culpa pero luego me decía mi tía es que tu no tuviste la culpa porque eras muy chico, pero toda mi vida he tenido ese recuerdo, incluso a veces cuando lo recuerdo antes si me sacaba mucho de onda a veces no lo creo, llegó un momento en que pensé a que a lo mejor y lo había soñado pero es un recuerdo muy vivo porque a parte no fue una vez, fueron varias, entonces hasta que lo tope frente y que me lo recordó y me lo reafirmo o sea cínicamente o sea yo se que ahorita con la edad que tengo si le puedo romper el hocico pero yo nada ganaría con eso incluso en mi casa mi tía me decía si quieres ve y rompele la boca si eso te va hacer sentir bien hazlo, pero yo digo bueno que gano ya ahorita que gano, hasta la fecha siento que me da un poco de terror enfrentarlo esa vez que me lo encontré iba con un grupo de amigos y lo único que hice fue sentarme en la banqueta y no supe que hacer, incluso yo soy muy hocicon y mis cuates me dijeron oye que te dijo que te puso así o que onda y hasta una amiga me dijo que paso y le dije no se

Y de niño cuando esto ocurría tu que hacías, en donde estabas?

Pues es que mi papá acababa de fallecer y mi mama estaba más preocupada por otras cosas entonces yo no quería ni salir pero tampoco sabía como explicarle a mi mamá porque tampoco entendía lo que estaba pasando y quería explicarle, porque si me acuerdo que hice varios intentos por decirle pero mi mamá nada más me decía que si y no me entendía y tal cual no sabia como decírselo yo le decía que me había pegado y mamá me decía que si

SUJETO 8: Pues es que era más grande que yo y mi hermana me regaló con él y un tiempo no me hizo nada pero después ya empezó a violarme y pues a mi daba asco y mucho miedo yo no lo quería y me bañaba después muy bien para ya sentirme limpia.

SUJETO 9: Como viviste esta primera experiencia sexual?

Me dolió pero también hubo placer, si me gustó

Tenías miedo, ya sabias acerca de las relaciones sexuales?

Si y tuve esa intimidad a los diecinueve años, cuando me case, fue una experiencia que si fue dolorosa por ser la primera experiencia pero yo en si, si la disfrute no a plenitud, pero bueno ya después encuentra uno la plenitud

SUJETO 10: Cuando ya estaba casada me violaron, de repente vino un fulano ya tenía a mis niñas... a mi, mi esposo me había dicho que le iban a dar el seguro y has de cuenta que tenía como 15 días que me había dicho me buscas los papeles tuyos y de las niñas, los míos todos, y dije bueno pues que padre y le di todos los papeles y entonces en esos día vino un fulano que venía del seguro entonces yo nunca había tenido seguro y yo no sabía nada si te investigaban antes o algo, vino el fulano y me preguntó que si estaba mi esposo le dije no, no se encuentra quien lo busca me dijo no es que vengo del seguro no se si tu esposo te comento que le iban a dar el seguro por parte del trabajo y le dije si me comento, si se llevó los papeles y ya dice mira para que no dudes de mi la fecha de nacimiento de tu marido es esta, la tuya esta y tus hijas esta y dice yo soy un investigador del seguro y es que a tu esposo le van a ayudar para su casa porque viven en malas condiciones dice pero para esto necesito revisar tu casa y le dije yo es que no está mi esposo y no lo puedo pasar y dice bueno te voy a dejar un teléfono donde se pueda comunicar tu esposo conmigo y dice ah pero, se empezó a buscar y dice es que no traigo pluma. Si me puedes prestar una pluma y le dije si y yo me metí y el se metió enseguida y agarró y se sentó junto a mis niñas estaban dormidas en la cama, la que estaba despierta era la grande entonces cuando yo lo vi sentado ya, dije no pues esto no es bueno y le pregunté que era lo que quería en realidad y le di la pluma para que apuntara el teléfono en donde se iba a comunicar mi esposo entonces yo empecé a apuntarle un recado a mi hija para que se lo llevara a la vecina y decirle que se había metido este fulano, en ese tiempo todavía nos llevábamos bien, todavía no pasaba lo de su esposo y agarra y me dijo que estás escribiendo y le digo a es que le estoy apuntando unas galletas a mi niña que iba a ir a comprar o sea yo pensé con que salvé a una dije bueno ahorita haber como salvo a las otras y el agarró la pluma y empezó a escribir muchas cosas fuertes, feas.

Hacia ti?

Si y yo se las tenía que leer y luego me decía a poco no te hace esto tu marido y yo no pues no y a poco no te hace esto no pues son, no pues es que no sabe de lo que se está perdiendo o sea y yo pensaba no pues es que no me voy a estar confesando con él, y me dijo sabes que pues aquí nada mas hay de dos o tus hijas o tú, tu decides y no pues mi niñas estaban bien chiquitas tenían como seis meses pero decía no pues mis niñas no y yo decía y si me hace algo a mí o me va a matar o las va a matar y ya tanto estuvimos y yo agarré un martillo para defenderme según yo y empezó a amenazarme de que iba a matar a las niñas con el martillo y pues ya empezó a violarme y en eso llego el vecino que andaba haciendo a penas su casa, entonces yo le dije al fulano ese sabe que, que acaba de llegar mi hermano y de un momento a otro mi hermano va a entrar y a mí se me vino eso a la mente nada más para que se fuera y dice vine para acá su hermano? Y le dije si cada que él llega viene a desayunar porque era temprano y ya pues no terminó la violación pero pues si terminé yo muy afectada porque aparte yo a nadie se lo he dicho o sea a nadie ni a mi esposo a nadie, no porque si de por sí el tiene muchas dudas de mi imagínate si le digo menos o sea entonces ya de ahí agarró el fulano este y se fue ya se subió el pantalón y se fue, tampoco le dije que me habían violado sino que se había metido y que se quería robar a las niñas y ya salió a buscarlo y se desapareció entonces yo sentí que eso fue lo que me afecto, porque a partir de ahí yo empecé con dolores de cabeza y dolores , pero yo no sabía que era una migraña sino a mi me daban los dolores y yo me acordaba de lo que me había pasado y me daban más fuertes y más fuertes o sea tenía esa sensación y mi esposo por eso cree que a lo mejor lo engaño o lo he estado engañando porque hay ocasiones en que me ha llegado a dar mucho asco estar con él o sea siento como si fuera la otra persona y me da mucha desesperación y siento que me lo vuelvo a encontrar o sea ahora ya un poco hablo con los hombres antes tenía mucho miedo yo sentía que todos eran igual que todos querían hacerme lo mismo o sea que todos quería hacerme lo mismo yo nunca se lo he dicho ni se lo pienso decir a él.

SUJETO 11: Iban unas gentes a trabajar y yo iba para allá, vivíamos cerca de una barranca, hasta me acuerdo mucho de la barranca, por que aparte me daba mucho miedo y este de repente yo sentí que alguien me agarro pero por aquí, ( se toca la cadera) y en ese

tiempo si creíamos mas en fantasmas y en brujas y si me dio mucho miedo y un día después como a los dos días llegaron estas gentes temprano, los sábados era abrir, la casa era de todo mundo y este tipo me beso y se siente feo o sea te sientes rara, extraña, entonces ya le daba por besarme muy seguido, y un día yo le dije que le iba a decir a mi mamá y me dijo que si yo le decía y saca un cuchillo me iba hacer algo muy feo y que si yo decía algo mataba a mi mamá y a mi hermano, y entonces en ese tiempo yo adoraba a mi hermano, y entonces yo le decía que no, que no los fuera a matar, entonces fue muy fuerte, viví con muchos miedos, deje de andar con mis amigos, yo me acuerdo que tenía muchos amigos, es mas hace poquito que tiene oye el viernes o el jueves vi a uno de ellos y me daba la emoción, pero como que sentí miedo, pena, o sea se voltio y sonrió y hasta le dije a mi marido, mira él es una de mis amigos, y aparte pues es de Tecamachalco, y el me dijo que por que no le había hablado yo le dije no por que yo me aleje de muchas gentes porque yo les digo que me acuerdo que me arme como que de valor y mi hermana tenía novio y mi mamá le pegaba tan feo por que andaba con un tipo y a mi me daba mucho miedo hablar por que mi mama cuando se enojaba nos pegaba y les pegaba a todos y era horrible, entonces yo ya no se si soy mala o si soy buena, pero no se a mi no me gustaría pegarles así de esa manera, entonces pues eso me hizo ya no decirlo, pero la primera vez que me enseñó su pene si me dio mucho miedo y con todo y miedo yo le dije a mi mamá y que fulanita me anda dando lata, o sea me esta enseñando su pene y si no salgo a tal hora me llega a matar, hasta eso mi mamá si me ayudo mucho, en muchas cosas. Otra ocasión mi hermano me dijo que me iba a dar una muñeca, por que me decía mira y yo la veía y yo me agaché y yo estaba fascinada y cuando yo me agacho y siento un calor un nervio entonces salí corriendo y jamás lo volví a ver y ya no ni las muñecas, ni salir y ahora si de repente me dice vamos a tener una fiesta y hay que ir bien arregladas y a que hora voy a salir y si salgo tarde no mejor pantalón o si es noche pues con pantalón y luego me enojo, las faldas son demasiado cortas por que he aprendido de las violaciones.

Y con tu hermano que paso?

Pues me fui alejando de él.

SUJETO 12: -----

Es interesante notar que la mayoría de estas personas han sufrido ya sea un abuso o violación sexual en algún momento de su vida o su primera relación ha sido además de frustrante dolorosa, al punto de mencionarla como algo desagradable u horrible.

### *3.2.8 Madre*

Esta categoría se hará referencia la relación que tiene cada uno de los sujetos con su madre o en caso de que haya fallecido como fue su relación cuando vivía

SUJETO 1: Mi mamá se llama Telma pues con ella te diré no tenemos una relación de madre a hija porque mi madre siempre trabajaba ella siempre ha tenido el papel de hombre siempre ha trabajado para sustentarnos mantenernos bien y darnos lo que más se pueda y entre ella y yo no hay una relación siempre pusimos una barrera, ella puso trabajo yo por mi escuela cuando era niña yo le decía vamos a dar una vuelta y decía no es que estoy cansada o hay al rato déjame comer o déjame descansar o cosas así mil y un pretextos y me fui alejando de ella y ahorita ya de grande mi mamá me dice vamos a dar una vuelta yo así de que no es que tengo tareas o es que voy a salir con mis amigos y ella me dice bueno ahora que te estoy pidiendo tiempo ya no me lo brindas le digo es que lo siento el tiempo que era para mi no me lo brindaste ya pasó lo pude encontrar en otras personas entonces yo la veo así de que necesito dame, necesito apoyo órale apoyame y ya y me ve cómo que es mi hija y la quiero mucho pero estamos muy alejadas.

SUJETO 2: cuando yo nací ella dejo de trabajar, toda mi niñez, estuve con ella no se mis primeros que serán seis años, entonces fue muy distinto a lo que pudo tener con mi hermano o con mi hermana si es distinto porque yo me le pegue pero después volvió a trabajar y bueno yo estuve los primeros años de mi vida con ella, ya mi mamá era de correctivo, o sea pues si no le dices algo al rato va hacer insoportable.

SUJETO 3: Era la mamá grande tenía ojos en todos lados

SUJETO 4: Mi mamá era muy amable sumamente cariñosa realmente cariñosa aunque también era estricta cuando debía de serlo seguramente es que recuerdo más bien este siempre una bondad de mi mamá muy cariñosa muy dada al afecto corporal.

SUJETO5: Mi mamá siempre fue trabajadora y muy sumisa para con mi papá y con todos sus hijos.

SUJETO6: Pues se preocupaba mucho por todos nosotros y siempre trabajó para mantenernos era algo invasiva.

SUJETO 7: Tu mamá entonces no ha sido una mamá apapachadora?  
No mi mamá no ha sido apapachadora es muy seca, es muy fría  
Tu la abrazas o le demuestras tu cariño?  
No yo creo que eso te lo enseñan desde pequeño y si cuando eres pequeño no te lo enseñan pues es muy difícil que tú lo hagas, pero que con las personas que son muy cercanas a mí o con las que les tengo cierto vínculo afectivo entonces si soy muy emotivo, pero por decir con mi mamá con mi tía con mis hermanos si me cuesta trabajo, lo demostramos de otra forma.

SUJETO 8: mi mamá como que siempre llegaba de malas y siempre regañando a todos, entonces era como un miedo por que ni ella nos abrazó ni nosotros, que yo me acuerde no recuerdo un abrazo de mi mamá.

SUJETO 9: Y con tu mamá como era la relación?  
Era muy plena siempre ha habido mucha comunicación con mi mamá, yo platicaba con mi mamá desde que yo tenía me acuerdo como seis años y platicaba bien de hecho cuando yo tenía quince años me acuerdo que una vez le pregunté algo acerca de la sexualidad y me dijo mi mamá para que quieras saber, es que era yo muy rebelde y le dije si no te pregunto a ti a quien le voy a preguntar y entonces fue cómo que aceptar mis preguntas y contestarme.



SUJETO 10: mi mamá era muy sumisa ella no sabia opinar si no sabia opinar ella no tenia ni voz ni voto, no, yo no le dije nada de mi menstruación por ejemplo porque fíjate que mi mamá era muy rara o sea a mi mamá yo nunca la vi que menstruara o nunca vi un trapo sucio un calzón sucio entonces por lo tanto no tenia ni idea de que era aparte yo nunca vi que mis papás durmieran juntos.

SUJETO 11: Si desde niños, mi mama siempre estuvo trabajando, siempre llegaba tarde o se iba muy temprano, ya llegaba dos tres de la tarde, ya traía cosas, para vender, traía cosas para la comida, regularmente vivimos solos, con una tía que trajo a vivir, pero era mas como la mamá, o que te pegaba o que te hacia, una que otra cosita y como que vivíamos fuera, en la calle le digo yo.

SUJETO 12: mi mamá trabajaba entonces yo me quedaba ha vivir en casa de mis abuelos, bueno me cuidaba mi abuela, mi abuela materna.

En este aspecto, la mayoría de las personas entrevistadas mencionan tener una mamá invasiva o posesiva como ellos le llaman, dos mencionan a su mamá como sumisa y dos más como fría y agresiva. Son mamás la mayoría que tenían extremadas muestras de cariño con sus hijos y demasiado protectoras.

### *3.2.9 Padre*

Esta categoría hará referencia la relación que tiene cada uno de los sujetos con su padreo en caso de que halla fallecido como fue su relación cuando vivía

SUJETO 1: Yo a mi padre no lo conozco y se muy poco sobre él lo único que se es que nos dejó bueno dejó a mi mamá por rasista podría decir porque él era moreno y yo nací blanca y puso una barrera así de que no es mi hija decía ve mi color y vela a ella o sea para nada y le ayudó a mi mamá un mes económicamente y por lo que yo he investigado él tiene otra familia y tiene otros dos hijos

Y por que has investigado?

Porque me intriga saber quien es el hombre saber quien fue el que me engendró pero eso fue por curiosidad porque la verdad para mi no valdría la pena verlo y llegar a entablar una platica con él yo si un día lo veo en la calle y esta mal igual y le doy una mano párate puedes luchar en la vida, pero hasta ahí como persona nada más.

SUJETO 2: Quizás a mi papá le haya como quizá dolido que yo quiera o que pueda sentir un poco mas de afecto por mi mamá que por mi papá, pero bueno es casi normal por que me la pasaba todo el día, mi mamá dejo de trabajar y a mí papá no le gustaba, al menos de pequeña que me regañaran, que me gritaran

SUJETO 3:-----

SUJETO 4: como fue la relación con sus papas?

Mi papa murió muy joven, digo murió como a los 43 años entonces yo tenia dos años no hubo relación.

SUJETO5: Era muy celoso eso es lo que más recuerdo de él y bueno que nos llevaba de visita con mi abuelita los días de fiesta y nos enseñó a estar todos muy unidos

SUEJTO 6: Conoció usted a su papá?

Si

Y que relación llevaba con él?

No pues cuando paso un día por aquí por la casa fui a verlo y ya ves que antes había una cantina en donde podían entrar las mujeres y fui.

Hablo con él?

No, después iba de repente a la casa y luego pasaba porque vivía un familiar cerca pero a veces iba o pasaba, un día fue y lo único que recuerdo es que discutieron él y mi mamá.

SUJETO 7 era el típico macho mexicano, mis abuelos tenían razón de que no era tipo para mi mamá, era así como medio, pues era golpeador, mi mamá tiene una carrera, es

universitaria y no le permitía trabajar, pese a que antes de que muriera, estuvimos en una situación un tanto crítica, pero se murió cuando yo tenía como tres años.

SUJETO8: el que si nos abrazaba era mi papá

SUJETO 9: Lo que pasa es que éramos muy afines de carácter él y yo pero cuando estaba alcohólico era de las personas que alcoholizado desconocía a todo mundo o sea se transformaba, entonces cuando él estaba en su juicio teníamos una relación muy cordial , porque de hecho siempre hubo mucha comunicación entre él y yo y él siempre me acuerdo que jugaba conmigo, me llevaba de la mano me hacia columpio o sea esos son mis recuerdos y no nada más conmigo sino con mis hermanos pero curiosamente platico con mis hermanos y ellos han borrado todo el caset y mi hermana la menor la que sigue de mí me ha dicho yo no tengo un solo recuerdo agradable de mi papá, pero yo se que si hay, y es que él tuvo alcoholismo como 35 años.

SUJETO 10:Y su papá?

No pues mi papá tomaba mucho o sea él prácticamente pues no sé si le daba gasto a mi mamá pero o sea no sé cuanto exactamente le daba pero de que yo escuchaba así a mí mamá de que siempre se quejaba de que no tenía y decía es que nada más es para las tortillas y tantitos frijoles

Y que recuerda de su papá?

Pues de él tengo varios recuerdos, cuantas veces se quedó borrachito, cuantas veces lo fui a recoger

A donde lo iba a recoger?

A donde se quedaba tirado

Iba sola?

Si a mí nunca me dio pena mi papá o sea al fin y al cabo era mi papá en china y donde fuera era mi papá y no tenia porque avergonzarme de él

Y su mamá lo mandaba por él?

No, yo iba a buscarlo, ya cuando empecé a ser más grandecilla que ya empecé a tener amigos de allí todo eso has de cuenta que íbamos a algún lado y veía yo a mi papá que ya

iba saliendo de la pulquería que antes había muchas, yo siempre lo esperaba y ya lo abrazaba y ya me lo llevaba a la casa siempre así fue él llegaba bien tomadito llegaba y se echaba sus discursos de borrachito todo el tiempo de él si recuerdo era de las personas que no le gustaba que tuviéramos amigos ni amigas que saliéramos a un baile o sea nada él era sí muy estricto, te estoy hablando de cuando yo tenía doce o trece años que ya sientes la cosquilla del galán según uno no a esa edad pero él era muy estricto, pero como nosotras todo el tiempo ya habíamos trabajado ya no éramos niñas a lo mejor de edad pero ya no lo éramos porque ya para tener algo ya habíamos sufrido entonces ya trabajábamos y ahí ya si nos vestíamos, nos comprábamos ropa a mis hermanos pues ya le ayudábamos un poquito a mi mamá ya empezamos a comprar el lavadero a comprar cositas que hacían falta, yo recuerdo de mi papá de dos ocasiones que nos pegó bueno a mí cuando nos pegaba era muy salvaje.

Y se acuerda por que le pegó?

Si me acuerdo, me pego porque esa vez mira su papá de él se había casado o sea mi abuelito dice mi papá que él quedó huérfano muy chiquito, y mi abuelito se casó muchas veces como diez veces y con la ultima que se casó estaba muy jovencita era una muchachita como de veintitrés años creo pero de pueblo obviamente y ellos nos enseñaban que era mi abuela y que tiene que respetarla y decías como va hacer mi abuela si dijera que yo soy tu abuelita tuya entonces esta señora nos peinaba le gustaba no se si en realidad le gustaba si peinarlos o ella disfrutaba viendo que nos dolía como nos peinaba porque nos peinaba que has de cuenta que todo el pelo nos lo estiraba así que no tienes idea de que tan apretadas nos hacia las trenzas y por ella nos regañaba mucho mi papá que porque la molestábamos.

#### SUJETO 11:

Nunca lo conocí, cuando estaba yo grande, que tenía yo como quince o catorce años, lo conocí en un mercado, mi mamá ahí en ese tiempo se hacia un tianguis, alguien dijo uno de los señores que vendía, ese es tu papá y yo le dije que no que yo no tenía papá, entonces te entra como corajon, y que fácil es decir que yo soy tu papá cuando ya estoy grande, cuando ya te puedes desenvolver y le decía es el que te da los cuadernos los zapatos las cosas que necesitas, y se dio la vuelta y jamás volví a saber de él, es más un día con mi mamá, no se que edad tenía yo, me acuerdo muy bien íbamos a tepito y ella le tenía tanto

miedo que cuando lo vio empezó a temblar y dijo escóndete aquí para que se pase, pero pues quien, con tanta gente y ya cuando paso nos salimos por otra puerta y ella le tenía mucho miedo.

SUJETO12: Yo casi no hablaba con él pero pues si era algo celoso con mi mamá bueno creo la verdad es que no recuerdo mucho.

Este apartado es interesante porque el papá o ha estado ausente tanto física como emocionalmente o ha sido un papá machista, celoso o golpeador en la mayoría de los casos, es decir, todos los casos van en alguna de estas direcciones

### *3.2.10 Relaciones de pareja*

Aquí se describirá como han sido sus relaciones de pareja o cual ha sido la que ha dejado más huella por haber sido destructiva, co-dependiente, libre, etc

SUJETO1: empecé a andar con él porque a mi me hacia falta alguien que me llamara la atención nos empezamos a llevar bien hasta hace poco tiempo que me di cuenta y dije rayos no es tu padre tu padre falleció y recuérdalo pero él es tu novio y tienes que verlo como tu pareja

Cuantos años tiene el?

24

y la diferencia de edad la has sentido en algún aspecto?

Si en sus comentarios luego así de obvio que el es seis años más grande que yo se que sabe mas cosas pero luego dice es que hay no sabes esto y yo así de oye perdón pero yo no se lo que tu has vivido y cosas así que luego me incomodan y digo rayos tengo dieciocho años pues no he vivido todo lo que tu has vivido estamos consientes de que yo soy hija de familia y tu dejaste de ser hijo de familia desde los quince tu te saliste pues que padre conociste otras cosas pues yo no, entonces cómo que eso me ha forzado a mi a conocer más a ser mas precoz o sea vivir mas a su edad para podernos entendernos un poco más.

Parte de la entrevista de esta chica se perdió por un problema con la grabadora pero habla de que su novio le fue infiel con otra chava y ella cuando se entero le dijo que lo iba a perdonar pero que le dijera de que se trataba porque ella también podía y tenía con quien serle infiel y desde entonces ya no han tenido ese tipo de problemas

SUJETO 2: El problema de relaciones de pareja, yo sufría mucho porque me encariñaba muy rápido y entonces sufría mucho

Que pasaba cuando te encariñabas?

Me encariñaba y luego terminábamos y entonces yo sufría y lloraba y entonces me encariñaba con otro y así, la secundaria fue en ese aspecto difícil, las relaciones de pareja fueron difíciles.

Pues una vez me cambiaron por una amiga y en otra ocasión anduvieron conmigo por una apuesta y entonces aunque juraron que no, pues ya no les creí y yo creo que ya, tuve como cuatro o cinco pero esas dos fueron las que me pesaron y me dolieron mucho y entonces aunque juraron que no, pues ya no les creí y yo creo que ya, tuve como cuatro o cinco pero esas dos fueron las que me pesaron y me dolieron mucho, yo creo que por eso no me gustó, tuve muchos amigos y fui a muchas fiestas y conocí a muchas personas y me divertí mucho estuve como que en otra parte difícil

Ha habido otra relación con la que te clavaras mucho con alguien?

Si un chorro, ósea me clave un chorro, si tuve otra relación anterior en la preparatoria y esa relación fue difícil atormentada, dure como cinco años y si fue complicada.

Porque?

Porque sentía que él me presionaba demasiado y yo lo quería mucho y luego entonces me desespere, termine con él, me busco después y o sea nos estuvimos, fue como una cosa de encuentros y desencuentros, volvíamos y terminábamos y yo creo que fue demasiado y no debió ser así, debió terminar cuando terminó la primera vez y ya no pasar como por todos esos procesos, porque además nos fuimos, al menos yo me fui desencantando, ya no era igual, ya la quinceava vez de volver con él como que ya no sentía lo mismo aunque seguía siendo igual de intenso en ese sentido de yo sentir como músicos por dentro y ni siquiera sabia definir cuales eran, así de intenso era para lo bueno como para

lo malo, me sacaba de onda, él me mintió también una vez, ósea él me engañó pues, igual se lo perdona, entonces se fue rompiendo todo.

Él te lo confeso o tu lo viste?

No él me dijo y no fue nada chistoso, entonces has de cuenta me tomé casi toda la prepa en eso de ir y venir y dejarlo dos meses y volver y cuatro y volver y así toda la prepa y luego nos dejamos de ver como un año, cuando yo entre a la Facultad y un día fue a buscarme y has de cuenta que así como si nada hubiera pasado también se removió todo y así como que este es el hombre que yo quiero en mi vida, lo adoro y lo amo y entonces empezamos una relación distinta, pero supuestamente mas madura mas tranquila, supuestamente ahora si ya como respetándonos bien y en ese sentido de no bajar tanto la cara verdad, pero resulta que él acaba de terminar con una chica y entonces cuando nos volvimos a ver todo, después de tres o cuatro meses de salir sin ser nada, sin ser mas que amigos supuestamente él vuelve con esta niña y a la vez anda conmigo y yo le dije a mi no me importa, entonces yo supuestamente porque lo quería tanto acepte una cuestión así y eso si me acabó, le dije creo que no estoy bien, estoy teniendo problemas muy graves y ya termine con él y le llore como otro año y cada vez que me acordaba le lloraba y le lloraba y si lo veía le lloraba y si hablábamos de él le lloraba.

SUJETO 3: Es que es un rollo, siempre lo he discutido con todas las personas que conozco, tu crees que debes de tener una pareja para toda tu vida

Para toda tu vida no pero si respetar a la que tienes?

A lo mejor para ella si es una falta de respeto, yo siempre hablo de mí para afuera y es que la felicidad la pide quien desea darla

Pero una pareja es de dos no?

Pero ahorita estamos hablando de pareja sexual, una pareja estable con la que te lleves mejor con la que puedes aportar más tiempo

Tienes novia?

No para mi una pareja es mas importante, nunca he aplicado el termino novia

Siempre lo has dejado en claro?

Si, yo nunca he dicho quieres ser mi novia, a lo mejor se da, se me hace muy posesivo y es mía y nunca he podido decir novia y ahorita estamos hablando de parejas sexuales, por ejemplo le puedo decir un palomo y una paloma se llevan mejor

Nunca te has enamorado?

Si es terrible, hace como dos años pero el enamoramiento es uno y la relación es otra

## **Se corta parte de la entrevista, no se escucha**

SUJETO4: Gracias a Dios muy buenas

SUJETO5: Bueno es que dos veces me case yo soy divorciada y con mi segundo matrimonio tengo 10 años

Y con el anterior cuanto tiempo duraste?

Nada más cinco

Y que pasó, no funcionó?

Andaba con otra persona, lo vi y nos separamos, solicité la separación y ya muy tranquilo pero ya después se dio cuenta que esta persona no andaba nada más con él si no con dos personas, más y me pidió que regresáramos pero yo le dije no pues ya nada.

Y como viviste eso?

Pues al principio me dio coraje porque eran muchos enojos de parte de él muchos pretextos y yo decía algo está pasando y entonces te empiezas a dar cuenta de que algo está sucediendo y al principio cómo que si sentí un poco de enojo porque te dicen algo que rompe con todo sobre todo con el amor y yo sentí así como que algo me tocó una varita mágica y yo dije hasta aquí, y ya teníamos problemas de que llegaba tarde no tenía dinero y ese tipo de cosas

Entraste en depresión o cambio en algo tu forma de ser?

No, bueno mi forma de ser si cambió fui muy estricta para conocer a otra persona

Y como es que te enamoraste de esta segunda persona?

Lo conocí en el trabajo y ya teníamos como tres años de ser amigos y ya después de separada pues empezamos a tratarnos más y empezamos una relación.



SUJETO6: Pues la única ha sido con mi esposo y dentro de lo que cabe bien, al principio teníamos muchos problemas porque él tomaba pero ahora que ya no toma estamos mejor

SUJETO 7: Pues no funcionó, si funcionó pero pues me abandono entonces funcionaba o no funcionaba?

Pues yo creí que si pero no se que hice mal en que falle o simplemente a este persona le faltaba identidad paterna porque me abandono por una persona más grande que yo

Y habló contigo?

Yo me enteré porque tengo digamos un sexto sentido yo con las personas que son muy cercanas a mi es muy difícil que me engañe o que me pueda engañar, me doy cuenta y a veces finjo demencia y pues me di cuenta de que había un engaño trate de reestablecer, perdonar, recuperar, pero ya no pude fue un año en el que luce pero no me dio resultados

Y dije bueno mejor que termine por lo sano

Y si terminó por lo sano?

Si

Ya no lo volviste a buscar?

No ahorita ya no

Y ahorita emocionalmente como te encuentras?

Pues digamos que inestable porque el ultimo año fue muy destructivo, desgastante la autoestima me bajó cañón, digamos que no la tengo recuperada al cien por ciento trato de que para las otras personas, para mi entorno, para mi trabajo, para mis cuates piensen que estoy bien, pero yo se muy dentro de mi que no, que la autoestima digamos si la he recuperado, en un 30 o en un 40 por ciento

SUJETO 8: Pues el papá de mi hija la mayor yo no lo quería porque a mi, mi hermana me regaló con él cuando yo me vine una vez para acá a México con ella, me dijo que la acompañara a una fiesta y fui y después ahí me dijo que acompañara al Sr. a no se donde y que ella después me alcanzaba y pues nunca fue por mi y yo viví con este señor varios años fue muy feo porque yo no lo quería y yo estaba muy chiquita y él ya era grande, después lo dejé y me junté con otro el papá de las gemelas pero me dejó.

SUJETO 9: Tengo cuatro años que estoy separada

Y por que fue el problema, podría comentarme?

Pues ya sabes por terceras personas

Porque yo en esa época no lo quise comprobar, no quise exponerme a la situación de que me estuviera humillando delante de la otra persona, porque yo no sabía como iba a reaccionar y después también dije bueno que necesidad hay de que llegara hacerme una grosería me va a doler más porque bueno no sabes en que momento te puedan decir sabes que si yo la prefiero a ella cual es el problema.

Y tu no quisiste preguntar?

No yo no quise ir a comprobarlo pero de que si sabía, sabía porque bueno terceras personas muy confiables para mi, cuando yo me decidí a investigar, lo hice y lo hice bien, si son personas muy confiables y pues bueno ya posteriormente el rompimiento y todo eso, porque si sabía quien era yo los llegue a ver, llegue a conocer a esta persona, pasó el tiempo me separé y como a los cuatro meses, tres meses mi mamá los vio, mis hermanos los vieron y bueno no creo que ellos también me quisieran engañar verdad, y esa relación se supone que ya tenía tres o cuatro años y ahí es cuando empieza tu depresión?

Si me sentí totalmente derrotada

SUJETO 10: Mi esposo me llegó a pegar

Y por que le pegó?

Porque era muy celoso o sea que si yo volteaba a ver a alguien, esa vez me fui yo a las tortillas pero no le avise que iba a las tortillas y entonces de regreso yo me encontré a una miga de niña y él está seguro que no, que fui a ver a alguien, pero desde entonces yo me jure que no me iba a volver a tocar, y si me sacó la sangre y desde ahí yo dije no me vuelve a tocar,

Y no la volvió a tocar?

Pasaron años después en su casa de él igual una vez ya tenía yo a las tres niñas, no recuerdo esa vez por que fue pero íbamos entrando me dio una patada y me tiró yo traía cargando a las dos gemelas y me tiro con ellas entonces yo me levante agarre la escoba y hasta que le rompí el palo de la escoba, dije no me vuelves a tocar y ya pasó después aquí

ya cuando vivíamos aquí ya estaban mas grandecitas tenían como dos años yo creo pero se lo dije yo una vez me jure que jamás me volvías a pegar, que agarro un cuchillo y que me le dejo ir le abrí la mano o sea yo iba hasta ensartarlo.

SUJETO 11: Hace como cinco años no como seis años supe que me andaba poniendo los cuernos siempre lo sabía siempre lo sabía, siempre supe que me ponían los cuernos, pero no me importaba yo así lo veía que me importaba lo demás realmente para nada y todo mundo me lo contaba, yo no te voy a decir lo descubrí besándose o abrazándose o en algún otro rollo, no, ahí si sentí no porque es tonto que una persona a la cita de la mañana va bien peinada bien pintada bien arreglada bien mona, hay nada mas por mercancía pues como que no así es como que no recibías yo ese dinero entonces como que yo lo hice como para fastidiarlo como que yo te di mucho tiempo y sabes que yo no vi lo que yo quisiera ver no o yo nunca, como te podré decir como que nunca me hubiera interesado una casa o que mis hijas estén bien no o sea como que me conforme como que me quede ahí me dolió muchísimo hoy te lo puedo contar pero no lo podría contar, es como cuando descubres que no querías la muñeca, cuando descubres que le pediste el encanto a esa muñeca

SUJETO12: Pues bien, todo bien

Sorprende ver que a ocho de doce personas de este estudio les han sido infiel o las han dejado por otras personas lo cual les causó indudablemente problemas de autoestima y credibilidad y confianza en los hombres, lo cual las llevo a tener relaciones destructivas con estas mismas parejas o con las que les siguieron; solo cuatro de estas personas no mencionaron haber tenido este problema, y de estas cuatro a dos de ellas sus esposos las golpeaban y las otras dos personas dicen estar bien en este sentido.

### *3.2.11 Pérdida dolorosa de algún familiar*

En esta categoría se mencionarán las pérdidas dolorosas, hablando de muertes, de algún familiar, o amigo

### SUJETO1

Mi abuelito fallecido, tenía yo doce años él falleció de cirrosis y empezó a vomitar sangre y tuvo una hemorragia

Y como tomaste su muerte?

Fue muy difícil la verdad, cuando él fallecido me alejé del mundo, saque una burbujita fui una niña muy reservada, mi mundo era mi cuarto y mi música entonces cuando el fallece mi cueva era ya nada mas de plano yo, yo decía que entre más quería yo a alguien o alguien se acercaba mucho a mi lo iba a perder y así cuando él se fue yo me volví muy agresiva muy grosera muy pedante muy chocante así como que yo alejaba a la gente de mi.

SUJETO 2: Cuando murió mi abuela o cuando murió mi bisabuela, los dos fueron terribles, cuando murió mi abuelita, yo tenía como nueve años y cuando murió mi bisabuela, yo ya tenía como quince, yo creo que cuando murió mi abuelita, mi mamá Panchita, hijole fue bien duro

Falleció primero tu abuela que tu bisabuela?

Si ella murió de cáncer, te digo y después de que le detectaron cáncer ella estuvo bien como otros doce años, yo la vi, yo crecí con ella, gracias a eso, y yo creo que han sido uno de los momentos mas difíciles, por que ya después cuando ya se fue mi mamá Natalita, pues ella ya estaba muy grande, no sufrió, si fue duro, si lo sentí muchísimo, pero fue muy doloroso cuando se murió mi abuelita, y creo que si fue el peor.

### SUJETO 3:Ninguna

SUJETO4: Y dos momentos difíciles de su vida, tristes.

Seguramente la muerte de mi madre, y la muerte de mi hijo, que murió también

A que edad falleció?

No, recién nacido, tenía preclamia mi esposa y no la detectaron a tiempo entonces padeció eso, y la muerte de mi madre que es el pilar de nuestra casa de todo ¿no?

SUJETO5: Pues definitivamente cuando falleció mi papá y cuando perdía mis bebés, cuando falleció mi papá yo me tuve que salir de trabajar porque estaba muy deprimida y mi mamá enfermó entonces había que hacer cosas en la casa, llegué a pensar en morirme le pedía a Dios que me llevara que era mucho el dolor el haber deseado un bebé pero pues mi esposo es muy bueno conmigo siempre me hacía ver que el estaba conmigo por mí y que yo no era más o menos mujer teniendo hijos y entonces eso me hacía seguir adelante.

SUJETO6: Cuando perdí a mi bebé fue muy feo porque pues yo no sabía primero ni por donde iba a nacer y además me desmaye y no tengo idea de que pasó y entonces me lo enseña el medico y me dice mira a tu bebé y entonces yo le dije metamelo Dr. o sea yo lo estaba viendo como que se movía y yo decía no manches si está vivo, ahora se que no estuvo vivo y fue así como muy feo para mí y muy fuerte porque yo cuando desperté se supone que ya había salido el bebe y entonces yo volteo y empiezo a ver los maniqués yo así lo vi pero eran las piernas de otra Sra. y oí que empezó a gritar alguien y ya vi y era que estaba naciendo un bebé y entonces para mí fue impactante y eso me dio miedo, susto y tristeza, porque me lo enseñaron en un frasquito o sea verlo me impactó porque pues yo sabía que tenía algo adentro o sea mi bebé y cuando me interno va un Dr. Y me inyecta algo y dice hay que le inyecte creo que estaba borracho y entonces me puse mala como dos días después y llegue dos día después al hospital y fue cuando me desmaye entonces despierto y me llevaron el frasquito y me dijeron que era mi bebé y todo y yo me acuerdo que le decía al doctor metamelo yo veo que esta vivo y me decía tu estas chica y vas a poder tener más quedaste bien pero si me dejó así como una tristeza. Cuando falleció mi mamá dicen que era descalcificación de huesos con no se que tanto, el caso es que a ella le dolían mucho los huesos y se empezó a poner una inyecciones que ahora se que es una droga que les quita el dolor pero no las calcifica y si fue algo como muy fuerte porque mi mamá era muy chambeadora entonces de repente vas viendo como va dejando de hacer sus actividades y no es tan triste hasta que te cae el veinte o sabes que se muere pues eso si ... (llora)

SUJETO 7: Uno fue cuando murió mi abuela la mamá de mi papá, fue la primer muerte que yo sentí así como que realmente me golpeó y esto porque era una persona, ella nos unía mucho a lo que era mi familia paterna y pues muerta ella se rompe cualquier vinculo que quieras tener con mi familia paterna.

SUJETO 8: Naciendo, nacieron muertos, se me murieron adentro y ya cuando nació mi hija la grande ya como que estaba mas al pendiente, entonces ya sea que yo iba a checarme con el medico y ellos me decían, si sientes dolor pues te vienes rápido para acá o cuando te sientas mal y de ella no sentí dolor ni nada, sino que esa vez tenía cita y mi marido estaba de vacaciones y me dijo yo te acompaño, se paró temprano y me preparó mi desayuno y nos fuimos al medico y teníamos cita, entró y el medico que me atendió me dijo traes dolor, no traigo, es que te veo rara de la cara, como que tu vista te ha cambiado, no, no siento nada de dolor y ya agarra me pasa y me dice te voy a checar y me dice no tu bebé se te esta pasando, y que me espanto otra vez y agarro y rápido me pasan donde hacen la cirugía y ya me hacen la cesaría, ya se me estaba pasando, era parto sin dolor, no te dan nada de señas y ya estuvo muy bien

SUJETO 9: tuve a mi primera hija, me controle como tres o cuatro meses con las tabletas, me puse el dispositivo y tarde para embarazarme, fue muy practico para mi, cuatro años tres meses, en ese periodo cuando nosotros quisimos tener un segundo hijo, fui y me retire el dispositivo e inmediatamente salí embarazada al mes ya fue todo programado, pero bueno si tuve problemas porque con todo y dispositivo quedé embarazada y bueno el embarazó no se pudo fecundar porque se quedó en el ovario, entonces ahí tuve un embarazo utópico hasta que me estalló tuve una peritonitis.

SUJETO10: NO

SUJETO11: Cuando se murió mi mamá

SUJETO12: Cuando falleció mi abuela

Sólo dos personas de las doce no mencionaron haber perdido a alguien dolorosamente, las otro ocho personas si han sufrido una perdida dolorosa de estas ocho

cinco han perdido a sus hijos ya sea prematuramente, al momento de nacer o en abortos que es la mayoría de los casos, cinco de ellos; dos personas mencionaron su mamá y/o abuela como las pérdidas más dolorosas, en algunos casos se dieron los dos tipos de pérdidas, hijos y madre.

### *3.2.12 Menstruación*

En esta categoría las mujeres hablarán de cómo vivieron su menarca así como la manera en que la vivieron y los malestares que esto les trajo

SUJETO 1: Si fuertes antes tomaba la optimicina me bajo a los 11 años

SUJETO 2: Y esa cuestión de la menstruación, como la viviste la primera vez?

No me acuerdo, yo se que debió de haber sido complicado, porque ha sido algo que siempre me ha molestado, es como, me parece desesperante me parece desagradable, porque siempre he tenido dolores, toda mi vida.

Entonces han sido cólicos fuertes?

Si, entonces no ha sido algo que me agrada, además yo empecé a reglar muy chiquita, como a los once años, todavía estaba en la primaria, ah no es cierto acababa de entrar a la secundaria, entonces te saca completamente de onda, yo no me acuerdo como fue la primera vez, si fue difícil, si me costó trabajo, lo que si se es que siempre me ha parecido algo desagradable.

SUJETO3: HOMBRE

SUJETO4: HOMBRE

SUJETO5: A los once años tuve mi menarca y menstruaba cada dos meses y si tenía cólicos fuertes.

SUJETO 6: Hay si muchísimo toda la vida sufrí de cólicos.

SUJETO7: HOMBRE

SUJETO 8: Y nunca regle yo de repente cuando vi que me crecía el estomago vi que estaba embarazada, entonces nunca me bajó a mi, sino que desde que me fui con el señor este, así quede embarazada, entonces yo no supe que era una menstruación antes, hasta después.

SUJETO 9: Sufriste de cólicos?

No, fue menstruación muy tranquila, no pues nunca me queje de cólicos de que menstruara mucho tampoco, no todo fue muy tranquilo.

SUJETO 10: A los doce años yo me acuerdo que yo agarre y como yo me vi toda sucia me escurría y me escurría sangre y decía ay no Dios mío pero si yo no he hecho nada entonces yo lo que hice fue irme al cerro porque antes no había ni baños tenías que irte igual al cerro y entonces yo me fui antes de que me encontraran y entonces mi hermano uno de los mas grandes, teníamos te digo que ir al baño hasta allá, entonces mi hermano fue hacer del baño allá y dice que el escuchaba que lloraban y él no tenia idea de que fuera yo sino que dijo hay que pasara que raro y estuvo buscando entre las hierbas hasta que me encontró y mi hermano se espantó mucho cuando me vio, él pensó que me habían violado como teníamos que ir al baño hasta la hierbas y ya agarró y me abrazo y me dice que tienes que te pasó, yo le dije es que te lo juro que yo no hice nada y me decía pero explícame haber tranquila explícame que fue lo que pasó pero dice que él esperaba que le dijera pues me agarraron me hicieron algo pero ya le dije mira cuando yo me desperté yo estaba así toda llena de sangre y me levanto y no se me quita me escurre y me escurre y ya mi hermano me dijo ¿que tu no sabías?, saber que le digo, pues que esto le pasa a todas las mujercitas y ya él fue quien me explicó

SUJETO11: -----

SUEJTO12:-----



De las nueve mujeres cuatro de ellas tuvieron su menarca a los once años o antes, tres mencionaron no haber sufrido de cólicos y las otras si padecieron de estos, habiendo tenido algunas de estas chicas problemas hormonales y dos de ellas sufrieron de quistes.

### *3.2.13 Sabor preferido*

Aquí se mencionará el sabor preferido de cada sujeto, por ser de importancia para el análisis con la teoría de los cinco elementos

SUJETO 1: me gusta lo dulce y lo picosito

SUJETO 2 Yo creo que la salsa valentina, me gusta mucho, no como casi picante pero no me gusta porque me irrita terriblemente el estomago, eso si, yo se que si como salsa valentina un día me voy a estar muriendo pero me gusta y por eso casi no lo como, pero si me preguntas por sabores el dulce, el chocolate el pan dulce soy fanática, tengo problemas con las dietas porque me gusta mucho, no los caramelos o sea el pan dulce y los chocolates

SUJETO 3: Un sabor favorito que tengas?

Me gusta eso de la valentina, dulce, también salado, y ¡ah! chupar un limón con sal

SUJETO 4: Lo acidito con lo dulce por ejemplo los plátanos machos con lentejas eso, me encanta de los plátanos machos con arroz, pero no plátanos que estén maduros, no quiero que estén todavía maduros, sino amarillos, si es muy rico ¿no? Los plátanos machos con frijoles me gustan todo con plátanos machos porque viene esa acidez que me gusta.

SUJETO 5: Lo salado y picante, soy muy de picante

SUJETO 6: Hay el chitito con limón si algo picosito por ejemplo me gusta la carne con harta salsita pero también me gusta algo dulce por ejemplo las calabacitas con piña me gusta como combinar lo picoso con lo dulce, por ejemplo siempre compramos nuestro

arsenal de dulces y los guardamos y cuando podemos nos sentamos a ver algo y estamos con los dulces pero eso nos dura uno o dos meses

SUJETO 7: Me encantan los chocolates, los pistaches, las nueces, los cacahuates,

SUJETO 8: El picoso, siempre picoso, de lo dulce casi no me gusta, los chocolates no muy poco ni el agua de sabor y cuando hago agua de sabor la hago muy simple

SUJETO 9: Me gusta el picante y en ocasiones también lo salado pero más el picante.

SUJETO10: -----

SUJETO11: El picante definitivamente yo no puedo comerme un taco sin su salsita

SUJETO12: Me agrada mucho lo dulce pero también lo picante como te puedo comer muchos dulces y chocolates también me entra el gusto por unas papas con salsa valentina o cosas así.

Este Apartado resulta importante así como interesante por ser parte de lo que se integrará al análisis de la teoría de los cinco elementos y al mismo tiempo porque encontramos una característica en todas las personas y es que su sabor preferido va de lo dulce a lo picoso, ya veremos como se relaciona esto con su emoción predominante en la teoría de los cinco elementos.

### *3.2.14 Intentos de bajar de peso*

Vale la pena mencionar que esta categoría se incluyó casi al final al darnos cuenta que la mayoría de los pacientes había tenido por lo menos un intento de dieta, ejercicio o algo parecido para bajar de peso por la insatisfacción de su apariencia física

SUJETO 1: O sea cuando estoy deprimida hay veces que me da por mucho comer pero hay veces que me da por no comer nada depende del grado de depresión si es muy ligera me da por comer dulces salado o lo que es picante o traer algo en la boca pero si es muy fuerte me da por no comer

SUJETO 2: Si sobre todo en la adolescencia, yo creo que mas en la prepa, de hecho fui con un nutriologo, he estado a dieta muchas veces de mi vida, una vez estuve a dieta como tres meses y si baje y luego con otro doctor igual, pero no puedo, me gusta demasiado el pan, el chocolate y para mi era un martirio y decía como voy a estar torturándome toda la vida para bajar de peso y o sea no puedo concebir la vida así, no puedo estar sufriendo por que cada vez que me sentaba a la mesa o por cada vez que salga a algún lado, nada mas por que no puedo controlar mi manera de comer no  
Y no puedes controlar tu manera de comer, o si comes mucho?

Sabes yo desde toda mi vida he sido igual desde niña, toda mi vida, mi mamá dice que tuve un problema justo cuando yo era chiquita, cuando tenía como dos años o no se cuanto, ella me llevaba con el pediatra al principio, y entonces resulta que yo no comía, comía muy poquito, no me daba hambre y no comía, entonces el doctor me empezó a recetar vitaminas y entonces lo que provoco fue que yo ya no dejaba de comer, me la pasaba tragando y toda mi niñez, estuve así muy gorda como hasta los ocho años y después supongo que con el crecimiento natural, empecé a bajar de peso hasta mi adolescencia como hasta los doce o trece años y después volví a subir y volví a bajar, pero ya mi complexión así es, incluso ahora aunque quiera bajar de peso, ya no puedo por que no puedo ser delgadita de revista, es algo que ya entendí, y es algo que tampoco me acompleja.

SUJETO 3: Ninguno

SUJETO 4: En alguna ocasión le ha causado conflicto el decir tengo que bajar de peso tengo que aumentar o tengo que hacer algo?  
Si veme si, si soy muy dado a engordar con mucha facilidad si me consterna estar un poquito gordito Siento que hay muchas cosa que vienen con la con la gordura como que las enfermedades son más proclives a los gorditos yo si pienso entonces si me asusta que me

valla a dar algo que no quisiera nomás pero en mi familia tenemos de todo ¿no?, Mi mama murió de cáncer por ejemplo y además fue muy gordita yo recuerdo mucho además padeció otra enfermedad que se llamó la esclerosis múltiple, también tiene que ver con la alimentación pareciera tengo tíos diabéticos, entonces obviamente todo esto me cuesta trabajo esto se puede evitar pienso ¿no? Se puede evitar y se puede evitar de una manera muy tranquila sin tantos aspavientos y correr es una manera de salir.

SUJETO 5: No, porque bajo muy rápido de peso

SUJETO 6: Si o sea siempre fui delgadita pero en un tiempo empecé a engordar demasiado yo era talla cuarenta, con ansiedad en cada problema yo comí demasiado es mas ya estaba llena y comía hasta que un día alguien me dijo también hay comedores compulsivos y yo así de órale yo como un problema inclusive ahora cuando llego a tener un problema si como pero mi cuerpo ya no me deja es como inteligente a lo mejor siempre ha sido y nunca me di cuenta y entonces tomo algo de omni life y ya estoy tranquila.

SUJETO7: Si me cuido mucho para estar bien, procuro no consumir grasas animales sobre todo y casi no como pan, no me gusta.

SUJETO 8: No, porque siempre he sido muy delgada

SUJETO 9: Has tenido algún problema de insatisfacción corporal?

Si yo quiero bajar de peso porque en la adolescencia yo estaba muy buena era 90 60 revienta y ahorita estoy dejando de comer pan y tortilla para bajar de peso y bueno trabajo bastante fuerte me doy mis tres alimentos y si me gustaría bajar por lo menos ocho o diez kilos siempre me cuido pero no me obsesiono de hecho siempre para mi lo estético ha tenido gran importancia pero no es lo más importante para mi lo más importante es mi persona mis emociones, mis sentimientos, que disfrute la vida y ya de diez años para acá yo dije voy a disfrutar doblemente la vida.

SUJETO 10: NO

SUJETO 11: NO

SUJETO12: NO

Seis de las doce personas entrevistadas mencionaron haber hecho algo en algún momento de su vida para bajar de peso, así como sentirse insatisfechas corporalmente

### *3.2.15 Alimentación*

En esta categoría se describen el tipo de alimentación que llevaban, en algunos casos, en la niñez como en la actualidad así como cuantas comidas hacen al día.

SUJETO 1: Ahorita mucha verdura pero cuando tiene mi mamá tiempo comemos pollo nos hace mi mamá mucho pollo, cero carnes rojas y cuando ya tiene mas tiempo hace carnes rojas

Cuantas comidas al día?

Si tengo tiempo tres pero si estoy trastornada y me entra la locura de que estoy gorda dejo de cenar y nada más hago lo que es el desayuno y la comida y si no tengo tiempo nada mas el desayuno o sea no he llegado al grado de vomitar pero si de que hay estoy subiendo de peso o me siento gorda dejo de comer o de cenar más que nada.

SUJETO 2: Hijole no se, mira aquí en la casa a partir o a raíz de que se enteraron de que mi abuelita materna tenia cáncer empezaron a visitar muchos homeópatas y de hecho, bueno gracias a eso mi abuelita vivió como muchos años más y bien y entonces como que la alimentación de todos cambio, has de cuenta que mi mamá cuando estábamos chicos íbamos muy seguido a casa de mi mamá Panchita de mi abuelita y convivíamos muchísimo con mis tíos y entonces comíamos ahí y las vacaciones a veces eran con ellos, ósea de pasarnos dos meses con ellos enteritos, entonces nuestra alimentación cambio, dejamos de comer casi carne comemos pollo nada mas, el cerdo casi no lo consumimos, comemos verduras y muchos cereales, arroz fríjol, avena, aquí fue donde conocimos el arroz integral, entonces desde niña yo recuerdo comer lo mismo, verduras, cualquiera de sus

presentaciones arroz y pollo pero como buena niña seguro comía cochinadas por que además me encanta la fritanga de las papitas, todo eso me fascina.

SUJETO 3:

Y que comías?

Nunca me gusto la leche, en las mañanas siempre café, pues casi no comia por que me la pasaba de vago cuando iba a la escuela, pues era mas parejo, ahorita ya no

No comes bien?

Trato de ya comer mejor

Haces tres comidas?

Estoy haciendo como cuatro, porque de cinco años para acá estoy empezando a correr, precisamente por que me recuerdo mucho mi niñez

Y ahorita tu alimentación en que consiste?

Pues como de todo alguna dieta no, puedo comer todo

Comes carnes rojas, verduras?

Si todo

Que tanta agua tomas?

Tomo dos litros pero cuando corro mas son hasta tres litros

SUJETO 4: ¿Y su alimentación recuerda como fue de niño?

Claro que si recuerdo porque tuvimos muchas carencias y las cosas, más comestibles y que además alcanzaran para todos porque éramos muchos, además alguien vivía con nosotros, un sobrino, un tío, yo recuerdo que se comían zanahoria, calabazas, coliflor, tortas de papa, siempre fue bueno como que muy sano la pobreza nos dio una alternativa de vida mejor, mucho mejor de la que se espera si yo recuerdo que la comida digamos siempre había verdura en casa, frijoles, arroz era lo que siempre comía y seguramente eso permitía que fuera cuantioso y no tan caro para toda la gente que vivíamos ahí siempre que fuera un poco sano.

SUJETO5: Pues no, realmente nunca la he llevado tan tajante, yo si no tomo, no fumo si hago ejercicio no todos los día porque soy muy fácil de bajar de peso pero si llegó

hacer ejercicio, porque me gusta y realmente no hecho dietas siempre he sido delgada, hago la dieta en el sentido de que no tomo vino tinto solamente con mi esposo en aniversario, el chocolate a veces se me antoja pero no es que lo coma yo diario, la comida condimentada también de ves en cuando la como pero ya se que al otro día me va a doler la cabeza entonces ya se y me cargo mis pastillitas

Como en casa regularmente?

No en la calle solo los fines de semana en casa cuando estamos guiso y cuando llegamos a salir con algunas amistades igual en la calle o en casa de los amigos

Haces tres comidas al día?

No, normalmente no ceno, porque me dan pesadillas, más que un vaso de leche, linaza

SUJETO6: Pues como de todo, pero casi yo no hago comida de repente si tengo tiempo ahora más que antes pero antes casi no hacía comida y cada quien comía lo que podía pero ahora procuro hacer algo, y pues comemos lo que sea.

SUJETO 7: se puede decir que hago tres comidas pero formalmente dos, en la mañana es muy ligero porque mi organismo no tolera gran cosa incluso el pan nunca me he terminado de comer uno solo yo normalmente me lo como en dos día y café me gusta el café.

Esto lo desayunas en tu casa?

No, aquí o me traigo algo y a medio día prácticamente lo que hacen en mi casa, menos los miércoles, los miércoles me gusta comer aquí en el mercado y ceno en mi casa.

SUJETO 8: Pues como a mis papás no les alcanzaba mi mamá nos daba de comer, ella acostumbraba a coser frijoles y para todos los freía y nos hacia un arroz y esa era nuestra comida, cada ocho días mi papá nos compraba carne nada mas cada ocho días, en la semana comías huevo frijoles y así.

SUJETO 9: Como de todo, pero ya me he dado cuenta que la nuez, el café y el chocolate me lo había evitado y me encanta el café si lo consumo pero no mucho para no tener crisis y además esta no es con una frecuencia periódico sino ocasionalmente.

¿Y como era tu alimentación con tus papás?

Pues lo normal comíamos de todo siempre fuimos muy variados para comer, tomábamos agua si podíamos de limón y si no sólo y carne dos veces a la semana porque en esa época no teníamos mucho recursos estábamos mal económicamente pero comíamos bien porque mi mamá nos hacia lentejas, acelgas, espinacas, papas o sea viéndolo bien estábamos bien alimentado porque en esa época era la forma de comer, hígado encebollado muchas cosas bien pero por hábitos porque mi mamá no es mucho de la nutrición porque la generación anterior de los padres eran costumbres en lo que basaban su experiencia para poder cuidar a sus hijos.

SUJETO 10: Como era su alimentación a esa edad?

Pues yo creo que mal porque en el rancho éramos muy pobres y luego no había para comer y comíamos pues lo que hay en el rancho, frijoles, nopales, ahora si que toda la hierba que puedas comer ahí.

SUJETO 11: Pues si muy seguido no desayuno, por que a veces me salgo, pero esto tiene poco, tendrá como 2 o 3 meses que ando así

Y si hace sus otras dos comidas?

No regularmente hago una, cómo ahorita ya desayune pero vamos a comer pero yo no lo hago.

Y que come regularmente

Es de lo mas feo por que te puedes estar desayunando, una comida la mas rápida y cuando estas en la calle, ahorita lo mas rápido son los huevos, hago bisteses para mas rápido, pues nada mas y cuando esta bien la comida, es el arroz, la sopa y el guisado.

Usted cocina regularmente?

Si o llevo corriendo a hacer algo rápido

SUJETO12: Pues de niña si fue muy buena porque nos alimentábamos muy sanamente a base de granos, cereales y verduras pero ahorita si ha cambiado un poco



En esta categoría igualmente resulta importante el hecho de que algunos de ellos de niños comían bien por vivir en provincia ya que su dieta se basaba en granos, verduras, y hierbas verdes, como ellos les llaman, y algunos de ellos aunque no vivían en provincia llevaban una dieta balanceada por la pobreza como algunos de ellos lo mencionan pero que ahora de adultos han modificado esta dieta y su comida ahora esta desbalanceada o ya no comen adecuadamente hablando de horarios y porciones.

En la siguiente tabla se resumen y vaciaron los datos descritos anteriormente de cada categoría, para un análisis más sencillo y practico.

### 3.3 ANALISIS

Este análisis lo llevaremos a cabo a través de la teoría de los cinco elementos por parecernos la mejor opción para tratar una enfermedad como lo es la migraña para la cual, por presentar dolor crónico, no ha sido encontrada una explicación y mucho menos un tratamiento eficaz que mejore el estilo de vida de los pacientes que la padecen.

En la tabla mostrada arriba se engloba la teoría de los cinco elementos ya que observamos en los pacientes los apartados que esta teoría estudia, como son la alimentación, que emoción predomina, las enfermedades que más han padecido, entre otras categorías que ya iremos mencionando.

Como ya se mencionó la migraña es una enfermedad para la que aún no se tiene una causa real en la medicina alópata. Si nos vamos a la teoría de los cinco elementos para tratar de dar una posible explicación o forma de construcción de este padecimiento empezaremos por identificar similitudes entre las personas que la padecen, podemos empezar por ejemplo con la emoción y encontramos que todas las personas mencionan el enojo como la emoción que más predomina en ellos y de las cuatro personas que mencionan otra emoción, es tristeza para los cuatro a parte del enojo, esto nos lleva a hígado que es el órgano con el que se relaciona la emoción de ira, su elemento es la madera, la cual como ya vimos no es muy abundante en la ciudad de México ya que conforme pasa el tiempo el gobierno se ha encargado de mandar cortar un gran número de árboles por no permitir la visibilidad de la ciudad o para la construcción de unidades habitacionales tan de moda en este tiempo, por lo que no muchos hemos tenido la oportunidad de convivir con este elemento como puede verse en las personas entrevistadas, pocas personas son las que pueden tener un jardín con árboles dentro de su casa, o tener la oportunidad de visitar un bosque para tener el contacto con este elemento de madera, poco a poco este contacto se ha ido perdiendo en las personas que habitamos el D.F. y parte del Estado de México, y las personas que vivían en campo de niños emigraron de ahí para vivir en el D.F; ahora, hígado se manifiesta es los ojos y como podemos observar tanto en la literatura como en la tabla, a la hora de las crisis migrañosas los ojos se vuelven muy sensibles a la luz y necesitan ponerse algo que los cubra y en el mejor de los casos apagar la luz.

Hasta aquí con este órgano y su emoción ya que no encontramos nada más que se relacione con éste en los pacientes, ahora ya tenemos que hígado está saturado por tanta ira ya que estas personas han sido muy iracundas toda su vida, esto porque la mayoría trae resentimientos de la infancia ya sea porque los maltrataron o porque no les dieron afecto de ninguna forma, o porque sufrieron de un abuso sexual o violación que nunca hablaron, como lo muestran estas historias ya que de doce personas entrevistadas diez sufrieron o

sufren de algún tipo de violencia como golpes, gritos e insultos ya fuera hacia ellos o en la mayoría de los casos hacia sus madres por lo que dicen llegaron a odiar a su padre, porque veían como golpeaba a su madre, la maltrataba y humillaba y ellos no podían hacer nada y cuando se atrevieron hacerlo también fueron golpeados por sus padres. Nueve sufrieron algún tipo de abuso sexual o una experiencia desagradable en cuestión a la sexualidad y aunque algunos no fueron abusados ni violados cuatro de estas nueve personas mencionan que su primera relación sexual fue bastante desagradable y dolorosa lo cual los marcó y las relaciones no fueron placenteras.

Todo esto ha generado un enojo al no poder hablarlo ya que la mayoría de las personas mencionó que era la primera vez que lo hablaban y que habían sentido mucha frustración y resentimiento porque nadie estuvo ahí para apoyarlas, sobre todo el resentimiento es con la madre, ya sea porque no estuvo ahí en el momento de las violaciones o abusos sexuales o porque no dejó a su papá cuando la golpeaba, podemos imaginarnos a un niño o niña siendo abusado y no tener con quien refugiarse ni a quien pedir ayuda o en el caso del chico que de alguna manera trató de decirle a la mamá pero ésta por estar pasando por la muerte del padre del niño no hizo caso a sus comentarios que le pedían ayuda a gritos y lo que sucedió fue que el niño al entrar a la adolescencia y poder tomar una decisión salió de su casa para ir a vivir con las tías y hasta la fecha dice no tener una relación muy buena con su mamá ya que la comunicación es nula. Aquí podríamos hablar de que hay un exceso de esta energía o emoción que es ira y esto puede estar sobresaturando este canal.

Ahora si este canal está sobresaturado entonces en la segunda relación de ínter dominancia la energía saturada en Hígado baja a Estomago siendo su elemento tierra, en donde poca de las personas entrevistadas han tenido contacto con este elemento. Sólo basta mirar a nuestro alrededor para darnos cuenta de que son más los espacios cubiertos por el asfalto y pocos los jardines o lugares que permitan tener contacto con la tierra, porque además este es un elemento “sucio” y entonces también desde niños se nos enseña a protegernos de ésta limpiándonos constantemente cuando nos caía tierra en alguna parte de nuestra ropa o cuerpo; cuando no hemos terminado de entender que la tierra es la madre que nos nutre, de ella recibimos la mayor parte de nuestra alimentación y por cierto la más

sana como son, frutas, verduras, legumbres entre tantas cosas, por lo que somos de ella y a ella regresaremos algún día para seguir cumpliendo con un ciclo o una cadena alimenticia.

De las personas entrevistadas las que de niños tuvieron contacto con el elemento tierra se alejaron del campo llegando a la ciudad y perdiendo esta importante relación con el elemento, este órgano está relacionado con la emoción de la ansiedad y es algo que podemos constatar en la tabla ya que la mayoría de estas personas son bastante ansiosas, perfeccionistas y apresuradas a la hora de hacer las cosas siempre quieren que salgan perfectas y se presionan tanto que esto los lleva a generar una gran ansiedad, su sabor es el dulce y es junto con picante de los más mencionados (once de doce personas mencionaron el sabor dulce como uno de sus favoritos), esto nos lleva a pensar que este canal está en juego para la construcción de la enfermedad y más aún si observamos que el tejido que se relaciona con el órgano de Estomago son los músculos podemos asociar fácilmente lo que revisamos en la literatura médica, de lo que se sabe del origen de la migraña hasta ahora es que los músculos de la nuca y cabeza se tensan y son los que provocan los dolores.

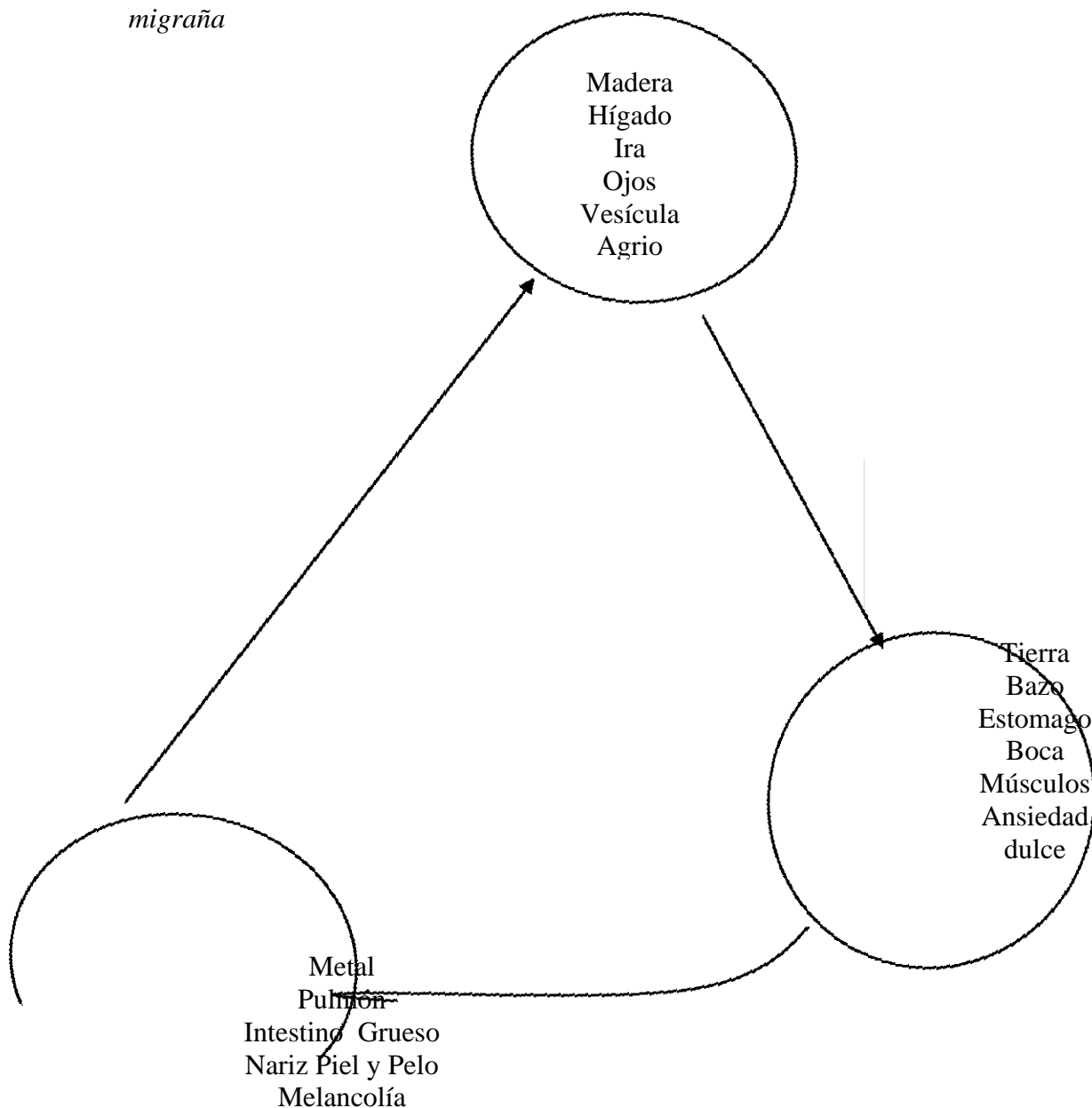
Esto podemos reafirmarlo con las mismas entrevistas ya que si vamos a la tabla las doce personas se describen así mismas como muy perfeccionistas, ansiosas, y exigentes para con ellas mismas y los demás esto nos hace pensar que sus exigencias los lleva a generar demasiada ansiedad y que siempre están generando ideas porque también mencionan que les gusta hacer muchas cosas a la vez y siempre están buscando que más hacer, por lo que existe mucho calor en cabeza lo que genera que se sature el canal.

Podríamos pensar que ya queda aquí, pero no es así ya que algo que también mencionan mucho los pacientes es la tristeza como una emoción recurrente, algunos mencionando como enfermedad la depresión además de que la mayoría igualmente sufrió problemas relacionados con gripa, y estreñimiento. Recordemos que el Órgano de Pulmón tiene su elemento que es Metal y su emoción que es Melancolía. La mayoría de los entrevistados se describen como personas depresivas mencionando incluso algunas el intento de suicidio esto nos hace voltear la mirada al órgano de pulmón (metal) el cual tiene contacto en la relación de intergeneración con Tierra (estomago) y del primero su tejido es piel y pelo, lo cual favorece el análisis ya que los dolores son en la cabeza en donde hay piel y cabello, su sabor es dulce que como ya habíamos mencionado es uno de los más mencionados por las personas al lado de picante y su órgano fu es Intestino Grueso por

aquello del estreñimiento que igualmente la mayoría menciona como enfermedad recurrente y su elemento es el metal el cual está por toda la ciudad pero no de la manera correcta ya que lo respiramos en exceso gracias a las grandes fabricas contaminantes de nuestro entorno; y esto hace que se saturen los pulmones y nos causan problemas respiratorios, tan comunes hoy en día en nuestra sociedad.

Entonces hasta aquí podríamos tener el siguiente esquema de la teoría de los cinco elementos (fig. 1) de cómo se ha ido construyendo la enfermedad.

*Figura 1: Esquema según la teoría de los cinco elementos de la posible construcción de la migraña*



En este esquema se muestra la relación que hemos logrado encontrar a través del análisis de las historias de vida de las personas entrevistadas, basados en la teoría de los cinco elementos, la relación va de Hígado a Estomago y de aquí a Pulmón, esto según lo registrado en las entrevistas ya que la mayoría de los pacientes inician una serie de padecimientos a partir de algún resentimiento acumulado, en ocasiones desde la infancia, lo que genera ansiedad y termina en depresión.

Si revisamos nuevamente la historia de vida de los pacientes podemos observar que son personas muy iracundas con poco sentido de lo que es la paciencia se perciben así mismo como personas muy perfeccionistas y esto les provoca mucho estrés, lo que en ocasiones no los lleva a cubrir con las expectativas que ellos mismos se proponen y esto causa frustración lo cual termina por deprimirlos por no lograr las expectativas que los demás esperan de ellos, hay mucha autoexigencia por parte de estos pacientes.

Algo que también es de llamar la atención es que la mayoría de ellos sufrió algún tipo de abuso sexual, ya fuera tocamiento o una violación con penetración como tal, lo cual la mayoría calló y esto los llevo a una frustración mayor y resentimiento en contra de quienes los cuidaban en la mayoría de los casos sus padres, ya que no los escucharon o no los cuidaron como ellos dicen hubiera sido correcto para que este tipo de cosas no pasaran, esto puede pensarse los ha llevado a ser personas hasta cierto punto manipuladoras o controladoras de los demás, ya que la mayoría de las personas entrevistadas han tenido o tienen problemas de parejas, porque dicen ser muy celosos o porque su pareja las maltrata en el caso de las mujeres y a ellas les ha costado mucho trabajo poder salir de esas situaciones de hostigamiento, humillación y violencia. En el caso de la violencia la padecieron la mayoría de las personas ya fuera verbal, física o emocional, lo que genera otra vez el circulo: enojo, frustración al callarlo; ansiedad generada por esa frustración la

cual genera depresión que vuelve al enojo y lo que hace se saturan los canales y aparezcan lo episodios migrañosos.

Otro hecho que hay que estudiar o seguir analizando es el de que cinco de las doce personas han perdido a un hijo, cuatro por abortos, y una al nacer el bebé y de estas mujeres tres sufrieron muchos cólicos y dos de ellas quistes en ovarios y senos, esto nos hace pensar tal vez en el rechazo a ser mujer por sentirse vulnerables antes los abusos o violencia que vivieron en su familia o fuera de ésta. Igualmente podemos relacionarlo a que para la mayoría de estas mujeres sus relaciones sexuales eran insatisfactorias, llegando una a desmayarse en el acto sexual por el rechazo que sentía hacia su pareja, esta mujer no pudo embarazarse y sufrió varios abortos además de tener quistes en la matriz y senos; varias mujeres se expresaron de sus relaciones sexuales con palabras como “horribles, asqueroso, lo peor, entre otras”.

A nosotros nos pone a pensar en el modelo que ellas tuvieron, y si recordamos la mayoría está resentida con su madre además de que al preguntarles sobre como veían a su mamá la mencionan como posesiva la mayoría de los casos y sólo cuatro la mencionan como una persona fría, sumisa y que no hablaba, lo que nos hace voltear al papá al cual lo describen como celoso, golpeador, machista, alcohólico, enojón y solo una persona lo menciona como más cariñoso que la madre. Con esto podríamos entender la actitud de estas mujeres de ser independientes ya que no quieren caer en el mismo papel de su madre aunque algunas de ellas desafortunadamente si lo hicieron han tratado de seguir adelante y empezar a poner limite a esta situación de maltrato y violencia.

SUJETO	SEXO	EDAD	EDO. CIVIL	ESCOLARIDAD	FAMILIA DE ORIGEN Y LUGAR QUE OCUPA	FAMILIA ACTUAL	DOMICILIO ANTERIOR Y ACTUAL	EDAD EN QUE INICIO EL PADECIMIENTO	QUIEN MAS LA PADECE EN LA FAMILIA	A QUE ATRIBUYE LA ENFERMEDAD	TRATAMIENTO MEDICO
1	M	18	Soltera 5 años con novio	preparatoria	Hija única, mamá, abuelita y (abuelito)	Primo hermano, cuñada, abuelita, mamá y sobrina	El mismo CD labor.	A los 11-12 años	mamá	Presiones y depresiones	Pastillas 1 o 2, no recuerdo nombre
2	M	26	Soltera 4 años con n	Licenciatura	Papá, mamá, hermana mayor y hermano menor soy la de en medio	La misma	Sur de la ciudad	Más o menos a los 12 años	Hermana, abuelita, tíos, primas	Herencia, enojos muy grandes o tensiones muy grandes	homeopatía y acupuntura
3	H	31	Soltero Unión libre	licenciatura	Papá, mamá 6 hermanas y dos hermanos soy el antepenultimo	pareja	San Juanico	28 años	nadie	Al estrés y a que tenía mucho sexo	Acido acetilsalicílico, cafeína, ergotamina
4	H	44	casado	Licenciatura	Papá, mamá 6 hermanos soy el último	Esposa y dos hijas	Iztapalapa	15 años	Abuela, mamá, sobrinas e hijas	Hereditario	Dos aspirinas y una pastilla de \$250 que no se vendía en México
5	M	41	casada	Licenciatura	Papá(fallecio), mamá, 5 hermanos soy la de en medio	Esposo	Agrícola Oriental Río churubusco	A los 14 años	mamá	Presiones preocupaciones por herencia, hormonal, a enamoramiento y no amor	Tomapan, neomelubrina, silodine, 4 neurologos me trataron



6	M	46	casada	Primaria	5 hermanos y mamá	Esposo, hijo e hija	Tecamachalco Naucalpan	A los 31	nadie	No se pero empecé con mal carácter y el Dr. Me dijo que herede gen de mamá y hermano epileptico	tegetrol, dolomerubion, diasepan
7	H	26	soltero	licenciatura	Del primer matrimonio de mi mamá éramos tres y un hermano adoptivo luego mi mamá tuvo con él otros tres	tía	en Polanco ahora en Santa Maria la Ribera	Pues como a los 13 años más o menos	nadie	a muchos factores, uno a todo lo que viví de niño, otro que me salió muy pequeño del núcleo familiar y que traigo cosas arrastrando	silodil, migraine y aspirinas
8	M	38	Madre soltera	Primaria	papá mamá, hermanos 3	dos hijas	veracruz y ahora en Naucalpan	desde q tengo uso de razón	creo que mi mamá	si porque nos presionaban mucho de chiquitas	mejoralitos o los desenfriolitos y naproxeno
9	M	59	Separada	secundaria	papas y hermanos	mi tres hijos y yo	Naucalpan, en la Quebrada	como a los 18 o 20 años	nadie	a las presiones y el contacto con el sol muy fuerte	tonopan, analgésicos y anti inflamatorios
10	M	38	casada	Segundo grado de primaria	papás y 11 hermanos	esposo y 4 hijos	Queretaro, Atizapán	como hace 20 años	nadie	por una violación que viví	cafeina y otras cosas
11	M	46	casada	Primaria	papás y hermanos	esposo y dos hijas	Tecamachalco Naucalpan	hace 4 años	mi hermana	por las presiones	aspirina y paracetamol
12	M	32	Soltera	licenciatura	papas y dos hermanos soy la mayor	igual	Sur de la ciudad	en la secundaria	mi bisabuela, mi abuela, mi hermana, mi tío	por herencia	aspirinas

FUNCIÓN O NO	OTRO TIPO DE TRATAMIENTO	OTRAS ENFERMEDADES	ALIMENTACION	INTENTOS POR BAJAR DE PESO	PERCEPCIÓN DE SI MISMO	VIOLENCIA EN LA INFANCIA	ABUSO SEXUAL O 1ERA RELACION SEXUAL VIOLENTA	PADRE	MADRE
A veces	Encerrarme en mi cuarto apagar la luz y que nadie me molestará	Gripa tos y depresión	Pollo y verduras	si he querido bajar de peso o como mucho o no como nada por la depresión	Muy aprensiva, aislada, depresiva	Verbal y física por abuela que educó	Una violación por un vecino a los 8 años y acoso por primo y tío	abandonó a mi ma	de niña muy alejada, e Invasiva después de la infancia
si las controló	Homeopatico, acupuntura, trapos mojados en la cabeza	Gripa, mucha fiebre y ovario poliquístico	Pollo, cerdo casi no, verduras y muchos cereales 1 litro agua diario	He estado a dieta muchas veces de mi vida	Necia, voluntariosa, muy aprensiva, soy muy perfeccionista y hago muchas cosas a la vez , muy exigente conmigo	Regaños	no	celoso	posesiva
Si las controló	cerrar los ojos y apartarme de todo un rato	Atrofia muscular	Como de todo, dos litros de agua, no me gustó la leche, café si	si me cuidó	Soy muy incisivo	Mamá nos pegaba pero no nos lastimaba, papas se peleaban no feo pero...	1era relación sexual fue a los 18 años fue sorpresivo, agresivo y doloroso, vi muchas relaciones de niño	no hay mucho que decir	Era la mamá grande tenía ojos en todos lados
Nunca, me sentí peor y me asusté	Alcohol en la cabeza y acostarme	Me operaron de las anginas y una hernia diatal	De niño mucha verdura granos y pan, ahora de todo	Intento bajar de peso con ejercicio	Explosivo, muy perfeccionista	Mamá nos regañaba muchos gritos	A los 15 años 1era relación sexual con miedo, prejuicios, no la disfruté	Murio yo muy niño	Muy amorosa, extremadamente mostraba cariño
No	Silodine con coca cola 4 al día máximo	Estreñimiento se me pegaron los intestinos, y quistes en seno y matriz	Comida condimentada	No, bajo muy rápido de peso	enojona, no soy explosiva, no agredo, confío muy fácil en la gente, Muy perfeccionista, exigente	Celos de papá a mamá	La 1era vez no fue lo que yo esperaba, desagradable, dolor de cabeza,	celoso	muy sumisa y trabajadora

no, solo era momentaneo	homeopatía y omnilife	de las anginas y depresión	como un poco de todo soy como muy dulcera	si he hecho cosas para bajar porque me puse muy gorda	Ahora tengo buen carácter soy tranquila y trato de ser optimista	Mi papá le pegaba a mi mamá	1era relación muy dolorosa, horrible	No vivía con nosotras	invasiva
a veces	cápsulas de fibra de nopal	Pues siempre padeci de gripa, tos, padeci de fiebre reumatica y depresión	pues como un poco de todo pero el desayuno siempre es muy ligero y como dos o tres veces de día	trato de comer moderadamente pero si me cuida	siempre desde niño fui muy disciplinado	mi papá le pegaba a mi mamá y a nosotros	cuando tenia como 3 años me violó un vecino	era el tipico macho mexicano golpeador	mi mamá era muy seca, muy fria
las punzadas jamas se me quitaron	omnilife	un poco gripa y estreñimiento	frijoles, arroz, como de todo	soy muy delgada	trabajo mucho mi mamá nos presionaba	mis papás se pelaban y mi mamá nos pegaba a nosotros	a los 15 años un señor me llevó con él y me violó	era más cariñoso	era muy agresiva
no mucho	con respiración	ultimamente de la circulación	como de todo, y de niña saludable	si quiero bajar de peso porque antes estaba muy bien	Soy muy alegre, muy positiva	mis papás se pelaban a golpes y sombrerozcos	NO	eramos afines pero no cuando estaba alcoholico	teniamos mucha comunicación
solo aminoró el dolor	con la cabeza amarrada y sobadas	depresión	frijoles nopales, etc.	no	trato de ser tranquila pero me desespero con facilidad	Mi papá nos pegaba a todos	me violaron en mi casa ya de casada	pues cuando no estaba borrachito era cariñoso	era muy sumisa ella no hablaba
no siempre	omnilife		carne huevos	si he hecho dietas	soy muy enojonay desesperada	mi tía nos pegaba y mi mamá	abusaban de mi cuando niña	no lo conocí	casi no estaba con nosotros
no lo quitaba, lo aminoraba	agua fría	anginas y fiebre	mucha verdura y granos	pues de repente	soy muy enojona,	no, nada	no	casi no hablaba con él	trabajaba y casi no la veía

bien	Enojo	2 o 3 abortos	Hay si muchísimos	lo picoso con lo dulce
una fue muy destructiva, me dejaron por una persona más grande	tristeza y enojo	murió mi abuela la mamá de mi papá,		dulce
no quería a mi primer esposo y el segundo se fue	enojo y tristeza	dos abortos	pues más o menos	picoso
mi esposo me fue infiel y nos separamos	enojo y depresión	se quedó afuera el ovulo y me estalló	no sufrí de cólicos	salado, picoso y dulce
mi esposo era muy celoso y me pegaba	enojo y depresión	no	no recuerdo	dulce y picoso
mi esposo me fue infiel	enojo	no	un poco	dulce y picoso
no, nada	enojo	cuando murió mi abuela	si bastante	dulce

RELACIONES DE PAREJA	EMOCIÓN QUE PREDOMINA	PERDIDA DOLOROSA DE ALGUN FAMILIAR	MENSTRUACION	SABOR QUE MAS GUSTA
Tenemos problemas en cuestión de edad y una vez me engañó	Tristeza, enojo y soledad	Dos hermanos más chicos murieron del corazón y mi abuelito que era como mi papá	Muchos cólicos, más de niña, 10 años menarca	picoso y Dulce
Dificiles anduvieron conmigo por una apuesta, una relación tormentosa, y me cambiaron por una amiga	Enojo	Abuela y bisabuela	Cólicos muy fuertes, es desagradable, 11 años menarca	Picoso y dulce
libres, no soy fiel y no espero que lo sean	Enojo	de un perro		Picoso y dulce
feliz	Enojo	Madre por cancer e hijo recién nacido era el primero por preclancia		Acido con dulce y picante
Mi primer esposo me engañó, nos divorciamos	Enojo	Padre y abuela paterna, 3 abortos, dos de cuates y uno de quintillizos	11 años menarca, menstruaba dos veces al mes	Dulce, picante y salado

### 3.4 CONCLUSIÓN

A la conclusión que hemos llegado con estos datos es que la infancia es una etapa muy importante para todas las personas al mismo tiempo la familia por ser en el mayor de los casos en donde se vive la infancia y ya que aquí se decide el modo de ser de cada uno, su personalidad, así como que la violencia es una conducta que marca la vida de las personas que la padecen como de quienes la practican, de igual manera parece importante resaltar el manejo de las emociones que pocas personas tienen.

Con el esquema al que se llegó parece quedar claro la importancia de los elementos que cada vez vamos perdiendo más los habitantes de la Ciudad de México, poco a poco nos hemos ido quedando sin áreas verdes y tierra que no esté cubierta por asfalto, todo lo que respiramos está contaminando por sustancias nocivas a nuestra salud, y por más medicamentos que llegamos a consumir en ocasiones las molestias no cesan ya que la migraña no es el único padecimiento que está aumentando, que decir de los problemas respiratorios, de la amigdalitis, dermatitis, diabetes, entre otras que cada vez se presentan con mayor frecuencia pareciera increíble que conforme más avanza la ciencia más se agravan estos padecimientos, esto nos hace reflexionar acerca de la medicina de hoy en día (alópata), recordemos que lo revisado en el capítulo uno nos hablaba de que la migraña era un padecimiento de dolor crónico para el cual no hay una explicación clara así como un tratamiento certero, y si revisamos la tabla nos damos cuenta de que los pacientes han tratado con varias medicinas al punto de comprar pastillas de \$250 cada una con tal de aliviar los dolores pero que al contrario lo que ocasionaron fueron más dolores y espantar al paciente ya que tuvo reacciones adversas que no le fueron prevenidas.

En definitiva nos parece claro que hay que trabajar de una forma integrada al ser humano ya que de la forma en que actualmente se está trabajando no está dando resultados, los pacientes saben esto, conocen su historia, a la hora de estar haciendo las entrevistas y preguntarles el por que pensaban ellos tenían migraña y las explicaciones que la mayoría de ellos dan es que se debe a las presiones, los enojos, las cosas que vienen arrastrando como ellos mismo lo mencionan, tres personas que son familiares mencionan que es hereditario, que en su familia es como “normal”, definitivamente no estamos de acuerdo con esta

postura ya que no nos parece que sea determinista este padecimiento; dos personas más lo relacionan directamente a la violación que sufrieron.

Proponemos que se trabajara con la historia de vida de los pacientes porque al ir al médico el paciente va en busca de respuestas aunque no las haga de la forma correcta o clara, al preguntar ¿que tengo doctor?, o ¿por que lo tengo? Tal vez quisieran que el médico les preguntara acerca de su vida más a fondo y no se limitaran las preguntas a: ¿últimamente está muy estresado? Obviamente también los psicólogos tenemos el compromiso de no dividir a la persona y estudiar por secciones ya que pocos son los que van al psicólogo y aunque cada vez son más hay que empezar a generar una visión integradora del ser humano para así contrarrestar todas estas enfermedades para las cuales no hay aún una solución.

En el caso de la migraña el dolor es crónico por lo que no puede haber aún un tratamiento eficaz en la medicina alópata ya que al dolor crónico se le denomina sin causa aparente, con todo esto a nosotros nos parece que las causas están cada vez más claras y sólo hay que moverlas un poco para que se mantengan afuera y así poder trabajar con ellas dándole solución al padecimiento o enfermedad psicosomática como nos parece es el caso de la migraña.

No podemos seguir recibiendo recetas de medicamentos que sabemos no van ayudar al paciente a mejorar su estilo de vida y mucho menos su salud, sólo para tenerlo calmado y esperar que la misma medicina que le recetó a alguien más para un padecimiento totalmente distinto sirva como placebo para los dolores verdaderamente insoportables de la migraña.

Hay que aclarar que no tratamos de menospreciar el trabajo de los médicos tanto en la clínica como en la investigación pero si nos parece que indudablemente se debe de ampliar la visión en este campo de las “enfermedades con dolor crónico y sin causa aparente” y trabajar en conjunto, es decir, multidisciplinariamente ya que sólo así podríamos hablar de un trabajo integrado en pro de la salud y vida de las personas y no sólo en el padecimiento de migraña sino de muchos otros padecimientos que hoy en día aquejan a la sociedad en general, no respetando razas ni posición social.

Nos parece que la teoría de los cinco elementos nos otorgó una gran ayuda para poder dar una propuesta de cómo nos parece que se construye la migraña y al mismo tiempo su tratamiento ya que si empezamos a trabajar con esas emociones al mismo tiempo

que con la alimentación, el medio ambiente y la forma en que están trabajando y se están cuidando lo órganos podemos llegar a tener una buena salud e ir eliminando este tipo de enfermedades con dolor crónico sin causa aparente como hasta ahora se les llama.

Necesitamos empezar a cambiar nuestros estilos de vida, vivir menos acelerados, y dedicar más tiempo a las cosas simples de la vida y que son las que nos llenan de mayores satisfacciones, las personas viven embotadas en cubrir las apariencias, en el que dirán o en las autoexigencias, cuando no todo está en ser perfectos y no se dan cuenta de que ya lo son porque tienen vida, porque pueden respirar, comer, amar, y compartir todo lo que se le ha otorgado.

Las personas de estas entrevistas son muy perfeccionistas, en todas en algún momento se leía el mensaje de “quiero ser mejor persona” esto obviamente lo buscaban a través de las adquisiciones económicas o materiales, pero la sorpresa fue que cuando consiguieron lo material se dieron cuenta de que seguían sintiéndose mal, pocas, sólo dos de ellas mencionaban estar en tratamiento una psicológico y la otra talleres de auto conocimiento los cuales menciona le estaban ayudando mucho.

Ya habíamos hablado de la triada que pocas veces se cumple en nuestra sociedad y que todos deberíamos de aplicar a nuestras vidas, y estamos hablando de: mente, cuerpo y espíritu. Si logramos mantener estas tres partes en armonía no dudemos que nuestra salud y forma de vida mejoraran al 100%. Necesitamos crecer más en el plano espiritual y haciendo la aclaración de que no nos referimos a religión sino a encontrarse con uno mismo y tener fe en nosotros para poder creer en todo lo que nos rodea, aprender a perdonar y disfrutar cada segundo de nuestras vidas.

Cada quien se construye su camino y va dibujando su camino no hay que olvidar que somos uno; y lo que yo piense se va a reflejar en el cuerpo e inevitablemente en las emociones, y esto va a ir enfermando el cuerpo como en estos casos que observamos o si queremos cambiarlo podemos mejorar nuestras vidas en todos los aspectos a partir de mantener el equilibrio.

Por último cabe resaltar la importancia de seguir haciendo este tipo de investigaciones y con poblaciones más grandes así como en otros lugares de la republica, ya que esta información puede servir como base para investigadores interesados en el tema de lo psicosomático. Muchas gracias.



*“¿Pero de que se asuntan en realidad?, de lo que no se puede mirar cara a cara sin entristecerse, sin desvanecerse. De lo que forma parte de la vida pero nos esforzamos por ocultar vergonzosamente, horror tabú. Pero lo que así tratamos de evitar es la representación viva de nuestra vida misma: la sangre que fluye en nuestras venas, que nos riega como el agua a la planta; la muerte, que quizás no sea la antítesis de la vida, puesto que otra vida se adueña de ella: la vida de la tierra, y nosotros mezclados en ella, llenos de ella, de sus raíces, de su savia, de su hierro, de su calcio, de sus granos de arena, del desmoronamiento de las piedras, del humus de la hojas muertas, de la lluvia que se filtra por los estratos. Y las flores crecen sobre nuestras cabezas, naciendo de nuestros cabellos...Ahí también está la vida: sólo falta nuestra conciencia. Y por los demás, de eso tampoco sabemos nada, no sabemos como es.”*

*FRIDA KAHLO*

## BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS

(1984) *Fundamentos de acupuntura y moxibustión de china*, Beijing: Ediciones en lenguas extranjeras

Aguilar G., Garcia C. (1990), *Estudio epidemiológico de agresión sexual en las estudiantes de psicología de la ENEP Iztacala*, Tesis presentada para Licenciatura, ENEP Iztacala, UNAM

Aguilera G. Alcaraza J y cols.(1998) *Cuerpo, identidad y psicología*, México, Plaza y Valdés

Aresti L. (2000), *Violencia intrafamiliar*, UAM, Xochimilco, México D.F.

Bakan D. (1979) *Enfermedad, dolor y sufrimiento*, México D.F.: Fondo de cultura economica

Barcena (1994) *Neurología*, parte VI, capítulo 1 cefaleas

Bustamante (1983), *Neurología*, Editorial, Ateneo, B.A. Argentina

Batiz V. (1996) *Relaciones familiares del adolescente y el desempeño académico*, Tesis para Licenciatura, FES Iztacala, UNAM

Cailliet R. (1995) Migraña y variantes de la migraña en: *Síndromes dolorosos de cabeza y cara*, El manual moderno México D.F

Capra F. ,(1998) *El punto crucial*, Editorial Estaciones, Argentina.

De la Fuente (1992) *Psicología medica*, Ed. Fondo de cultura económica, México D.F

Delgado F. M., Rosello B, , "Cefaleas no migrañosas. Aspectos psicológicos de las cefaleas" *Revista de Neurología Clínica* Vol.2 Num.01 Pág.0279  
Fecha de publicación:01/01/2001

Diccionario PLM

Durand (1989) Cefalgia en: *Los grandes síndromes*, Disinlimed. C.A Caracas

Enriquez R. L. (2000) *Algo más de tu vida (sí, de tu vida)*, México,-CEAPAC.

Fernandez M. M (2001) "La experiencia como invento", *Historia y fuentes orales* Demencia Social, No. 26

Fernandez M. I.,(2001) " Una vez orales hoy fuentes escritas" *Historia Antropologica y fuentes orales* Demencia Social, No. 26, 3era época

- Ferreiro J. L. (2001) *Neurología Básica*, McGraw- Hill Interamericana, Santiago Chile
- Friedman (1982), *Manual de diagnóstico Médico*, Salvat Editores, Barcelona
- García A.J. (2001) *La medicina tradicional china: Una alternativa en el campo de la psicología y la salud*. Tesis, FESI
- Geertz j. C., Clifford y otros, (1998), *El surgimiento de la antropología en México*, Editorial Gedisa, S.A., Barcelona España.
- Hammersley, M.; Atkinson, P. *Etnografía. métodos de investigación*, Editorial Paidós, España. 1983.
- Kornblit A. (1984) *Somática familiar*, Colección psicoteca
- López R. S. (1997) *Zen, acupuntura y psicología*, CEAPAC, México.
- López R.S. (2000) *Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX Mexicano 1840-1900*, Porrúa, CEAPAC. México,
- López R. S. (2001) *Zen y cuerpo humano*, México D.F.
- López R.S (2000) *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México*, México
- López R. S. (2002) *Lo corporal y lo psicossomático, reflexiones y aproximaciones I, México D.F.: Plaza y Valdes*
- López R. S. (2002) *Lo corporal y lo psicossomático, reflexiones y aproximaciones II, México D. F. Sendova ediciones*
- MANUAL MERK (1999), 10 Edición, Editorial Harcourt S.A.
- Mitscherlian A. (1971) *La enfermedad como conflicto*, Buenos Aires: Sur S.A
- O'Gorman E. (1997) *México el trauma de su historia*, UNAM-México.
- Otman F. C. (2003) *Neurología “Discapacidad y calidad de vida en pacientes con migraña: Factores determinantes”* Vol.36 Num.12 Pág.1105
- Pichardo P. A. G. (1990) *Lumbalgia crónica sin causa orgánica demostrada como padecimiento psicossomático*, Tesis para licenciatura, Facultad de psicología UNAM
- Ramírez H. F., (2000) *Violencia masculina en el hogar. Alternativas y soluciones*, Editorial Pax, México
- Ruiz M. (1998), *Los cuatro acuerdos, un libro de sabiduría tolteca*, Urano novena edición, Barcelona.

Shopes L.. (2001) "Diseño de proyecto de Historia Oral y formas de entrevistar" *Historia, Antropología y Fuentes Orales* No. 25 3era época

Valdés M. M. , Tomas F. F. ( 1983) *Medicina psicosomatica, bases psicologicas y fisiologicas*, México D.F.: Trillas

Yglesias S. J.A. (1997) *Sintomatología migrañosa y su relación con el nivel de ansiedad y depresión*, Tesis para licenciatura, Facultad de psicología UNAM.

Páginas de Internet

<http://www.ondasalud.com> 2001

<http://www.neurologia.com/busqueda.asp>

<http://www.jornada.unam.mx/2005/mar05/050308/a02n1cie.php> José Galán

[http://www.salud.gob.mx/ssa\\_app/noticias/datos/2003-08-18\\_650.html](http://www.salud.gob.mx/ssa_app/noticias/datos/2003-08-18_650.html)