



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CAMPUS IZTACALA

**CONSTRUCCIÓN DE UNA ENFERMEDAD PSICOSÓMATICA:
GASTRITIS**

**TESIS PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
PRESENTA:
SIERRA RAMOS CLAUDIA
LISBHET**

ASESORES

**DRA. OLIVA LÓPEZ SÁNCHEZ
MTRA. MARGARITA RIVERA MENDOZA
DR. SERGIO LÓPEZ RAMOS**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO.

2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



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 mis maestros:

Oliva López Sánchez

Por sus valiosos comentarios y la paciencia que ha tenido durante la elaboración de este proyecto. Además que su imagen ha sido un valioso ejemplo y ha marcado de manera importante mi formación.

Margarita Rivera Mendoza

Que enriqueció de manera importante este trabajo con sus valiosas enseñanzas sobre el cuerpo.

Sergio López Ramos

Porque gracias a su seminario me transmitió muchas enseñanzas de vida que he empezado a poner en práctica. Por haber brindado críticas constructivas tanto a mi trabajo escolar como al personal.

A mis padres Mauricio y Bertha:

Por haberme apoyado a lo largo de mi vida en todas las metas que me he propuesto y haber tenido deseos y sueños propios que me transmitieron.

Mamá: tú me has enseñado que siempre hay que luchar hasta el último, gracias por tu ejemplo.

Papá: Tu que siempre me has apoyado y has creído en mí.

A mis hermanos Freddy y Karen:

Por haber sido grandes compañeros en este camino que nos tocó recorrer.

A mi esposo Moisés:

Porque él ha sido parte importante y pilar en mi vida, por sus valiosos comentarios que ayudaron a enriquecer este trabajo, así como sus críticas

A todos mis amigos:

Nadine, Aideé, Lucía, Sandy, Angeles, Dulce, Saíra, Laura y demás que fueron una luz muy importante y que ofrecieron importantes críticas a este trabajo.

Al pequeño ser que crece dentro de mí y que se ha vuelto un motivo importante para encontrarme con esa parte que había dejado olvidada: mi cuerpo y su relación con la naturaleza.

¿QUIÉN NECESITA MÁS?

Durante muchos años, Ibrahim Ad'ham viajó y mendigó para comer mientras aprendía del mundo y predicaba con el ejemplo. Una vez encontró a un hombre que quería darle dinero.

Ibrahim respondió: "Si es usted rico, aceptaré su oferta; si es pobre, no".

El hombre respondió que, en verdad, era inmensamente rico.

-¿Cuánto dinero tiene usted exactamente?

-Tengo cinco mil monedas de oro.

-¿Y querría tener diez mil?

-¡Sí por supuesto!

-¿Y prefería veinte mil?

-¡Sería maravilloso!

-¡Usted no es rico en absoluto! En realidad, necesita ese dinero más que yo.

Yo estoy satisfecho con lo que tengo.

Me sería imposible aceptar algo de parte de alguien que está tan necesitado y que siempre está anhelando más!

Cuento Sufí

Mantener en buen estado excesivas posesiones requiere demasiado tiempo y energía. La verdad de esta cuestión es que cuantas más "necesidades" innecesarias albergues, menos paz tendrás; y, cuanto menos atrapado estés por las posesiones, mayor será tu felicidad.

**PARAMAHANSA
YOGANANDA
Maestro yogui
(1893-1952)**

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
1. Capítulo 1	
 Funcionamiento normal y	
 patológico del sistema digestivo: Gastritis	11
1.1. Sistema Digestivo	20
1.1.1 Boca	21
1.1.2 Esófago	22
1.1.3 Estómago	22
1.1.4 Intestino delgado	23
1.1.5 Intestino grueso	24
1.1.6 Glándulas anexas del aparato digestivo	25
1.1.7.2 Hígado	25
1.1.7.3 Vías Biliares	26
1.1.7.4 Páncreas	27
1.1.7.5 Recto y ano	28
1.2. Trastornos Digestivos	28
1.2.1 Gastritis	31
1.2.6 Tipos de gastritis	31
1.3. Medicamentos y gastritis	37
2. Capítulo 2.	
 Gastritis una lectura psicósomática	40
2.1 Principios básicos de la medicina tradicional China	42
2.2 Los cinco elementos	42
2.3 El sistema digestivo: otra perspectiva	47
2.4 La gastritis en la medicina tradicional China	52
3. Capítulo 3.	
 Análisis de Resultados	58
3.1 Metodología	59
3.2 Historias de casos	61
3.3 Descripción de categorías	103
3.4 Resultados de categorías	106
3.3.1 Estructura Familiar	106
3.3.1.1 Carácter	106
3.3.1.2 Rol desempeñado en la familia	111

3.3.1.3	Tipo de educación	115
3.3.1.4	Relación con padres	121
3.3.2	Menstruación y sexualidad	127
3.3.2.1	Educación sexual	127
3.3.2.2	Sexualidad femenina: experiencia de la	
3.3.2.3	primera menstruación	130
3.3.2.4	Trastornos ginecológicos	135
3.3.3	Padecimiento –Gastritis-	137
3.3.3.1	Motivo	138
3.3.3.2	Emociones Asociadas al padecimiento	142
3.3.3.3	Emociones durante la vida (predominantes)	147
3.3.3.4	Enfermedades acompañantes	157
3.3.4	Alimentación	165
4	ANÁLISIS	170
5	CONCLUSIONES	183
6	BIBLIOGRAFÍA	195
7	ANEXOS	198

RESUMEN

En esta investigación se busca estudiar los factores emocionales que construyen la gastritis en una persona y así aportar más información que ayude posteriormente a una solución para este padecimiento, así como brindar otro ángulo a los profesionales encargados de esta: los médicos. Además de crear un mayor vínculo entre la psicología y la medicina.

Los objetivos principales de esta investigación son: observar como es que interviene el estilo de vida con la construcción de la gastritis; que emociones están asociadas con la construcción de la gastritis y que tipo de alimentación está vinculada con la construcción de la gastritis.

La metodología utilizada fue estudiar la construcción de éste padecimiento a través de la historia de vida de 20 personas por medio de una entrevista semiestructurada.

El marco teórico que sirvió para el análisis de los datos esta fundamentado en la teoría de los cinco elementos de la medicina tradicional china según la cual la salud integral depende de la relación del hombre con su medio ambiente. Tomando en cuenta, también, que lo psicosomático es algo en lo que se articulan lo emocional y lo corporal.

Los resultados nos demuestran que las emociones dominantes en la gastritis son: la ira, la ansiedad y la tristeza. La emoción desencadenante es la ira, que a su vez genera ansiedad llegando después a convertirse en tristeza. Esto sin olvidar que la mala alimentación es parte fundamental en el desarrollo de esta enfermedad.

Al final de esta investigación encontramos que la gastritis es una padecimiento a la que hay tratar no sólo a base de fármacos, sino que tiene que re entenderse en todas direcciones. Se debe mejorar la alimentación y darse a la tarea de resolver conflictos personales, rastrear nuestra historia y enfrentar aquello que nos disguste. En otras palabras buscar al interior de nuestro cuerpo.

INTRODUCCIÓN

Cada ser, aún el más vulgar y anónimo es un verdadero cosmos. No sólo porque la profusión de interacciones en el cosmos, sino también porque lleva en sí un mundo fabuloso y desconocido.

E. Morin

La psicología moderna es heredera, como todas las ciencias de la salud, de los avatares del desarrollo del método científico experimental y del concepto de conocimiento que este tiene y sus características: la realidad sólo se puede ser asequible por intermedio de la ciencia, el uso imperante de la razón como punta de lanza de toda investigación, la necesidad de fragmentar el objeto de estudio para poder comprenderlo. A través del tiempo esta visión se ha consolidado como hegemónica, lo que ha obligado que poco a poco se venga construyendo y consolidando un cambio de paradigma en las ciencias, y la que atañe aquí es la relacionada a las ciencias de la salud. La psicología también se ha visto impregnada de este cambio de paradigmas con lo que su objeto de estudio (la mente, espíritu, alma, entre otros) viene cambiando poco a poco y ahora se torna necesario considerar al cuerpo en unidad, así las emociones no sólo se encuentran en la mente sino que también residen en el resto del cuerpo. Las corrientes psicológicas modernas no consideran esto último, más bien se han encargado de hacer un estudio exhaustivo de los procesos mentales con lo que ha últimas fechas la psicología y la neurología se han emparentado mucho. Quizás la única teoría psicológica que trato de estudiar el problema de las emociones y el cuerpo (aunque esto sucedió de manera circunstancial) es el psicoanálisis con las históricas de Freud y Breuer, en donde a través del método de la hipnosis encontraron una relación entre diversos malestares físicos y un problema emocional, pero las posteriores investigaciones psicoanalíticas de Freud se fueron por otro camino. Para la psicología la reflexión en torno a los paradigmas científicos ha hecho voltear la mirada a oriente con todo lo que esto conlleva: cambiar radicalmente la forma de entender la realidad, esta no puede ser más

comprendida de forma fragmentaria, considerar a la intuición como el complemento de la razón, reconocer que las emociones juegan un papel muy importante en la etiología de las enfermedades. Por eso resulta pertinente elaborar una investigación que trate de establecer una relación entre la emoción y la enfermedad y que ahonde en el campo de lo psicosomático. Lo que además es apremiante por la alta incidencia de diversas patologías, lo que ha llevado a la búsqueda de alternativas ante la incapacidad del tratamiento médico común en el que sólo se considera el factor orgánico dejando de lado todo el conjunto de factores que están presentes en la etiología de la enfermedad. Así entonces hay que considerar al estado emocional de la persona como un elemento disparador del surgimiento de un malestar, teniendo presente que la situación emocional es en gran medida reflejo de la vida social. Con lo dicho anteriormente la psicología puede y debe elaborar nuevos marcos teóricos sobre la enfermedad y su etiología, con lo que esta investigación intentara elaborar otro esquema de la enfermedad distinto al ofrecido por la medicina alópata, la patología sobre la que se centrará este trabajo será la gastritis por ser una de las enfermedades de mayor incidencia. La mayoría de los estudios que se han realizado para combatir esta enfermedad, están dirigidos directamente a observar los efectos de los fármacos. Esto a dado como resultado que la persona se haga adicta tomando medicamentos durante gran parte de su vida, un ejemplo de ellos es que la mayoría de estas personas tiene que tomar Ranitidina antes de cada alimento, dejando secuelas de este fármaco en su organismo.

Algunos estudios han reflejado que las emociones están directamente relacionadas con los cambios químicos que tiene nuestro cuerpo. Por ejemplo: Un estudio llevado a cabo por George Engel en 1955 con Mónica, una niña que inició a los 15 meses de edad y continuó por más de 30 años. Mónica tiene una fístula en el estómago por la cual se le alimenta debido a atresia del esófago. Esta circunstancia ha permitido estudiar los cambios en su mucosa gástrica en diferentes estados de ánimo y situaciones conductuales. Desde niña, cuando estaba "deprimida" y se aislaba de la gente en respuesta a personas extrañas, la

secreción de ácido disminuía marcadamente; inversamente, estados y conductas más autoafirmativas se correlacionaron con un aumento sustancial en la secreción de ácido.¹

Aun así hay pocos estudios que se han encargado de ver que factores emocionales están directamente relacionados con la construcción de la gastritis. Es por eso que a través de esta investigación se busca estudiar los factores emocionales que construyen la gastritis en una persona y así aportar más información que ayude posteriormente a una solución para este padecimiento, así como brindar otro ángulo a los profesionales encargados de esta: los médicos. Además de crear un mayor vínculo entre la psicología y la medicina.

La vida moderna con sus constantes cambios exige al hombre re-elaborar rápidamente su esquema de vida, por ejemplo el alimento antes producido por él ahora es procesado por la industria alimenticia. De tal manera que se le pide adaptarse rápidamente al mundo de la ciudad con un estilo propio de alimentación, vestido, ideas, pensamientos y costumbres, que lo han llevado a formar un cuerpo y pensamientos propios de la sociedad industrializada. Al mismo tiempo ha aumentando la posibilidad para desarrollar alguna enfermedad, esto debido a que el individuo debe ajustarse a las demandas de este espacio-tiempo y soportar la presión que éste círculo ejerce sobre él, generándole altos niveles de estrés, perturbando sus ciclos de sueño y su rendimiento físico, sin mencionar su alimentación. El no poder ajustarse a estas exigencias y romper con sus expectativas de autorrealización puede generarle frustración que se verá reflejada en el medio en el que se desenvuelve. Así, el individuo se torna enfermo. La enfermedad es la señal de que el ser humano tiene algún conflicto interno y que no ha podido resolver. Ésta siempre lo ataca por su parte más vulnerable, especialmente cuando él cree tener el poder de cambiar el curso del mundo², no obstante esto no es totalmente negativo, al contrario, la enfermedad a través del síntoma está indicando que algo no anda bien con nuestro cuerpo y que debe de

¹ De la Fuente, R. (1992). *Psicología Médica*. México: Fondo de Cultura Económica. Pág. 367

² Dethlefsen, T. Y Dohlke, R. (1993). *La enfermedad como camino*. España: Plaza y Banes. Pág. 74

ser modificado. Sin embargo, en la actualidad la enfermedad no es tomada con ese significado, si no que “se ve como un estorbo, como algo temido y desconocido por el hombre que debe ser eliminado al instante, olvidando que físicos y químicos han demostrado que las cosas nunca desaparecen, sino que simplemente se transforman, adoptando diversas formas”³. Es decir, tal vez podrá ser eliminada una gripa, pero retornará en su lugar un dolor de estómago o esa gripe en otro momento volviéndose crónica.

Es común ver en las grandes urbes enfermedades crónicas en las personas como son la depresión, el estrés, las gripas, distintos tipos de trastornos digestivos y estomacales. Las causas de estos últimos muchas veces son atribuidas al modo de vida que llevan, una alimentación basada en comidas rápidas, saturadas de harinas y grasas, y una ingesta rápida, el frecuente uso que hacen de medicamentos y tóxicos, la incorrecta masticación o algunas infecciones. Además, se sabe hoy que las emociones afectan los órganos de nuestro cuerpo, muchas veces creando una enfermedad. La enfermedad psicosomática se presenta porque “se sufre una ruptura, entendiendo esta como un momento de nuestra vida en el que el cambio asume tal importancia que nuestro organismo ya no es capaz de integrarlo”⁴ enfermando el individuo, poco tiempo después de esa ruptura.

El órgano que es más sensible a nuestros cambios de ánimo es el estómago, se dice en algunas culturas orientales que este órgano es el centro de energía de nuestro cuerpo, además, varios estudios han arrojado que en ciertas condiciones de excitación emocional perder el apetito, indigestarse, vomitar, constiparse o sufrir diarrea es muy frecuente. “El tubo digestivo está literalmente tapizado por más de 100 millones de células nerviosas, casi exactamente igual que la cifra existente en toda la medula espinal, estructura que junto al encéfalo (cerebro, cerebelo y tronco encefálico), forman el denominado sistema nervioso central (SNC).”⁵ Cualquier malestar que padezca nuestro estómago repercute en nuestro estado de ánimo, así como en la forma que enfrentamos nuestros problemas,

³ Dahlke, R. (2003). *Lo que nos enseñan nuestras enfermedades*. España: Robinbook. Pág. 21

⁴ Tordjwau, G. (1996). *Cómo comprender las enfermedades psicosomáticas*. México: Gedisa. Pág. 24

⁵ http://www.yosoytucuman.com.ar/educacionycultura/sabias_que_educacion/archivo.00.htm

sobre todo cuando el molestar se ha vuelto crónico y nos limita en nuestras actividades diarias. El profesor Gershon afirma que “el aparato digestivo enferma y nos hace conscientes de su aflicción, mediante vómitos, diarreas, ardores y espasmos, la mente se nubla y ningún pensamiento fluye con normalidad”⁶ estos padecimientos son el reflejo de la emoción que haya experimentado el sistema digestivo, de ahí la importancia en poner un mayor énfasis en las emociones a la hora de dar un tratamiento al sistema digestivo. Esto da pie a pensar que cada enfermedad propia del sistema digestivo: colitis, gastritis, úlcera péptica, estreñimiento, entre otras va más allá de los hábitos alimenticios, el estómago nos está informando de algún malestar emocional que lo atañe y que requiere tratamiento no sólo alopático. Actualmente, los problemas del aparato digestivo constituyen un problema de salud mayor. Según el cuaderno de Estadísticas demográficas 2000-2002, publicado por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática: de las 436,321 muertes las 20 primeras causas de muerte en México, sucedieron por un tumor maligno de estómago, 3279 fueron por complicaciones de úlceras gástricas y duodenales. Las enfermedades gastrointestinales van en aumento y mientras su tratamiento se enfatice sólo en fármacos estas cifras no disminuirán, porque sólo se duerme el síntoma y no se va al problema de raíz. De ahí surge el interés de esta investigación por estudiar los problemas digestivos, sin embargo estos son bastantes para poderlos abarcarlos todos por lo que sólo me concretaré en la gastritis por ser uno de los padecimientos que tienen mayor incidencia en nuestro país.

La gastritis es una enfermedad que afecta a la mucosa o a las glándulas del estómago. Tiene un carácter multifocal y pueden ser agudas o crónicas. “Su diagnóstico se basa en hallazgos macro o microscópicos. Los síntomas son confusos y se confunden con los de la úlcera gastroduodenal, litiasis biliar y síndrome de intestino irritable”.⁷

⁶ Ibid.

⁷ San Martín. (1990). *Salud y enfermedad*. Ediciones científicas, la prensa médica mexicana. S.A. de C.V.

Algunos estudios han revelado que es originada por procesos expansivos intracraneales, por grandes quemaduras, procesos graves que conllevan estrés físico evidente: shock, sepsis, entre otros. Esta es una de las causas más frecuentes e importantes; administración y abuso de fármacos puede producir gastritis; uremia: la eliminación de urea por el estómago, determina lesiones gástricas, insuficiencia respiratoria e ingesta de sustancias cáusticas fundamentalmente alcalinas.

La gastritis “es una enfermedad que se ha asociado con cierto tipo de ingesta sobre todo en fármacos, una mala alimentación y factores estresantes”.⁸ Sin embargo muchos médicos a la hora de tratar este padecimiento no toman en cuenta factores emocionales y la relación con el estilo de vida. La gastritis es un padecimiento al que pocos han apuntado a estudiar desde otro ángulo.

Se asocia a esta enfermedad sentimientos que han favorecido a construirlo y que no han sido tomados en cuenta a la hora de tratar este padecimiento. Por el contrario se les suele recetar un fármaco que sólo hace que las molestias desaparecen por cierto tiempo, aunque la situación fundamental del paciente sigue siendo la misma, por lo que vuelvan a surgir.

Otra lectura para tratar la gastritis es la perspectiva psicosomática, entendiendo esta no como es usado el término comúnmente en la medicina moderna a la que se recurre cuando la enfermedad se vuelve inexplicable y se agotan los tratamientos convencionales, fármacos, estudios, intervenciones quirúrgicas, entre otros. La lectura psicosomática de la enfermedad es donde se articula el estado emocional de la persona con el cuerpo. De ahí la importancia de observar los procesos emocionales que encarnan al cuerpo y como se van revelando sobre él. Esta lectura no olvida las condiciones ambientales, de alimentación, ni espacio tiempo, simplemente que cuando estas condiciones se juntan con una emoción se crea una puerta perfecta hacia la enfermedad.

⁸ Idem.

Las estadísticas han demostrado que a pesar de los “avances” médicos la incidencia de la gastritis no ha disminuido, sino al contrario ha ido en aumento. En Baja California el cuarto lugar de aparición y defunción lo ocuparon la gastritis, duodenitis y úlcera con 29,167 casos. Esto indica que los tratamientos convencionales no han sido suficientes para combatir este padecimiento ya que sólo se enfocan a disminuir el síntoma sin erradicar la enfermedad olvidando las emociones de la persona, de ahí la importancia por buscar otras alternativas que nos ayuden a comprender el origen de este padecimiento contemplando tanto la parte física como emocional, es decir sin fragmentar al individuo.

Esta investigación tiene como propósito buscar y analizar que factores emocionales y físicos intervienen en la construcción de la gastritis, buscando cumplir los siguientes objetivos.

1. Estudiar la construcción de la enfermedad psicosomática: gastritis.
2. Observar como es que interviene el estilo de vida con la construcción de la gastritis.
3. Observar que emociones están asociadas con la construcción de la gastritis.
4. Observar que tipo de alimentación está asociado con la construcción de la gastritis.
5. Estudiar la construcción de éste padecimiento a través de la historia de vida de 20 personas por medio de una entrevista semiestructurada.

Para poder realizar esta investigación fue necesario hacer una serie de entrevistas a personas que padecieran gastritis, se espera que a través de la entrevista se obtenga una idea más clara sobre el papel que juegan las emociones para formar un padecimiento, así como observar la ruta de la emoción y poder comprenderla.

La estructura en la que se ha organizado esta tesis esta conformada en tres capítulos. El primer capítulo esta dedicado a entender el funcionamiento del sistema digestivo para poder tener una idea más amplia de cómo trabaja nuestro

organismo y en donde comienza el mal funcionamiento, así mismo en este capítulo se hace un pequeño estudio sobre como se ha venido haciendo cargo la medicina alópata de las enfermedades y como se ha ido fragmentando el cuerpo para su estudio poniendo de manifiesto la comercialización de la salud a través de los medicamentos.

En el segundo capítulo se hace una lectura básica de los principios de la medicina tradicional China, además se busca hacer una lectura del cuerpo vinculado con las emociones y la importancia que tienen éstas en el origen de las enfermedades, llevándonos a entender el verdadero significado de lo psicosomático.

En el tercer y último capítulo se busca hacer una articulación de los órganos con las emociones a través de la información obtenida en las entrevistas, así mismo, observar como es que esa emoción se instala en el cuerpo para después hacer que se genere una enfermedad. Con esta información se busca hacer una generalización del padecimiento a través de las emociones de las personas y del estilo de vida.

La gastritis se ha convertido en parte del estilo de vida de las personas que la padecen, incorporándola a sus actividades diarias que se ven mermadas por esta enfermedad. Es difícil vivir con el ardor después de cada comida. La solución requiere de una reflexión profunda de las estrategias ortodoxas ofrecidas por la medicina alópata para aliviar la gastritis y cualquier otro tipo de enfermedad, y también una reflexión de la cultura en que vivimos, pues una enfermedad esta directamente relacionada con los esquemas culturales. Pero esto no es todo, la reflexión debe llevarnos también a mirar nuestro cuerpo, pues es el enfermo el primer responsable de su malestar, y el primero que tiene que dar el paso para solucionarlo, no es pertinente adjudicar toda la responsabilidad al médico y menos aun que en la cultura occidental sólo se recurre al médico cuando el mal esta presente pues no hay una educación acerca de la prevención. El camino es claro

el análisis de los factores desencadenantes de una enfermedad deben llevarnos a provocar un cambio en nuestros esquemas corporales.

CAPITULO 1

Funcionamiento normal y patológico del sistema digestivo: Gastritis

La forma en que se comprende el cuerpo ha cambiado con el desarrollo de las ciencias, en especial la medicina, esta es determinante para la conceptualización del cuerpo además de la cultura y la época en la que se vive, por ejemplo Oriente y Occidente han marcado pautas distintas para mirar lo corporal desde la manera en que se enfrentan a las enfermedades y al conocimiento de las mismas. En Occidente el origen de la medicina se ubica en Grecia. “A partir de los planteamientos de Tales de Mileto se inicio la idea de separar la razón de la naturaleza, posteriormente Hipócrates continuo esta idea y escribió una serie de tratados que dieron la pauta para la construcción de la medicina, estos escritos fueron recopilados por Galeno, con el nombre de hábeas Hippocraticum cuyas aportaciones centrales fueron: desmitificación de la naturaleza: todo fenómeno esta sujeto a una explicación de la razón; la teoría humoral que hace alusión a cuatro fluidos del cuerpo humano llamados humores: la sangre, la pituita o flema, la bilis amarilla y la bilis negra, se decía que existía la salud cuando estos cuatro elementos se encontraban en continuo equilibrio; y la concepción unitaria del hombre, en la cual se contemplaba al cuerpo humano como una unidad formada por el alma y por el cuerpo”⁹

Para el siglo V d. C. y hasta alrededor del siglo XII la medicina era una práctica exclusiva de los hombres religiosos, durante esta etapa el conocimiento médico ignoró los conocimientos hechos por la medicina griega. En esta época la enfermedad era vista como consecuencia del desapego a las normas de la religión católica. Las prácticas curativas sólo abarcaban plegarias, exorcismos o ritos

⁹ Gil, M.V. (2002). “Un estudio de caso sobre las significaciones imaginarias de la profesión médica en México: el ethos medico”. Tesis de Maestría no publicada, Universidad Autónoma Metropolitana Campus Xochimilco, Distrito Federal, México. Pág. 50

religiosos. La mirada del cuerpo sólo quedaba enmarcada entre los referentes de lo bueno y lo malo, el pecado y la culpa.

Esta forma de ver la medicina cambio a mediados del siglo XIII, cuando la medicina comienza a verse como una ciencia independiente. En esta época Paracelso y Versalio construyeron los cimientos que darían sentido a la profesión médica. “Paracelso afirmaba que el verdadero médico era el que estructuraba a la naturaleza, administrándola su voluntad. Por otra parte, Andrea Versalio contribuyo notablemente al desarrollo de la ciencia médica con sus estudios sobre anatomía, para él era sumamente necesaria la descripción del esqueleto, ya que lo concebía como un edificio o fábrica anatómica del cuerpo”¹⁰. Así el médico resulta ser el “administrador de la voluntad divina” con lo que su saber se vuelve incuestionable sobre el cuerpo, al mismo tiempo con Versalio el médico empieza a construir una concepción teórica en especial que mira al cuerpo como una red de engranajes que funcionan de manera similar a una máquina. Esta posición se radicaliza con la llegada del pensamiento cartesiano que toma al cuerpo como algo que puede ser estudiado a partir de su fragmentación. Descartes enmarca esto en cuatro puntos:

- 1) El cuerpo humano es un organismo, un conjunto de partes de igual modo que un reloj.
- 2) La naturaleza de un organismo es determinada por la de sus partes y la disposición de la misma.
- 3) Cualquier organismo puede ser descompuesto y sometido a análisis para ser estudiado.
- 4) Un organismo vivo puede ser entendido por la misma comprensión de sus partes, la disposición y el movimiento de las mismas.

¹⁰ *Ibíd.*, Pág. 52

A partir de este momento se hizo necesario el estudio de la anatomía para el desarrollo de la medicina. El nacimiento de la medicina moderna se ubica en el siglo XIX y con ella nació una concepción de cuerpo, salud y enfermedad que rige el quehacer de esta disciplina científica hasta nuestros días y que tiene como punto de referencia de su trabajo al método anatomoclínico, llamado así porque concede mucha importancia al estudio de la anatomía patológica, contribuyeron a forjar esta escuela sobresalientes médicos como Francois Xavier Bichat, Jean Nicolás Corvisart y René Thophile Hyacinthe Leannec. El método anatomoclínico se distingue por “1) se hace tábula rasa de toda la teoría y sistemas previos; 2) pone a los síntomas y signos como centro y base empírica del diagnóstico; 3) es una búsqueda activa de las manifestaciones de la enfermedad mediante la invención de maniobras como la percusión y la auscultación para detectar los cambios patológicos de los órganos internos; 4) postula una hipótesis diagnóstica; 5) corrobora o rechaza la hipótesis de acuerdo con lo observado del examen clínico o en el examen de los órganos”¹¹. Así la función del médico se asemejaba a la labor de un mecánico que arreglaba una máquina, hubo, entonces la necesidad de inventar instrumentos que permitirán la auscultación interior del cuerpo como el estetoscopio que fue desarrollado por René Thephile Hyacinthe Leannec.

Al mismo tiempo que la medicina ampliaba sus horizontes en el descubrimiento de la anatomía humana se consolidaba una estructura de poder alrededor de la profesión médica que ejerce un control sobre el cuerpo y que logra que se considere a su saber como el único válido para estudiar la enfermedad y tratarla, excluyendo a cualquier otro modelo médico. Las otras prácticas curativas han quedado como subordinadas, pero aun así han logrado persistir y ofrecer otra visión de cuerpo, enfermedad y salud que sirva como contraparte al ofrecido por la medicina alópata, estos otros modelos han crecido mucho, lo cual no significa que ofrezcan mejores soluciones para el problema de la salud, pero si nos dejan ver

¹¹ Estañol, B. (1996). *La inversión del método anatomoclínico*. UNAM, México citado en López, S. O. (1998). *Enfermas, mentirosas y temperamentales*. México: CEAPAC editorial Plaza y Valdez. Pág.

una crisis en la medicina alópata y por eso la necesidad de recurrir a otras formas de curación que ofrezcan una mejor solución para tratar la enfermedad. El Doctor Elson Haas nos dice: “En la visión de la salud se esta produciendo un cambio importante, como resultado de una insatisfacción ante los modos en que tratamos las enfermedades y las aproximaciones superficiales que se suelen elegir como remedios ante ellas”¹². La medicina alópata que aquí señalaré como el modelo médico hegemónico (MMH) ha intentado excluir a estas otras formas de ver al cuerpo, la enfermedad y la salud aduciendo que carecen de sustento científico y por tanto no sólo no pueden ayudar en el tratamiento de la enfermedad si no que incluso ponen en riesgo a la persona que acude a estas prácticas curativas. El (MMH) se entiende como “el conjunto de prácticas, saberes y teorías generadas por el desarrollo de lo que se conoce como medicina científica, el cuál desde fines del siglo XVIII ha ido logrando dejar como subalternos al conjunto de prácticas, saberes e ideologías que dominaban en los conjuntos sociales, hasta lograr identificarse como la única forma de atender la enfermedad legitimada tanto por criterios científicos como por el Estado”¹³. Para que este modelo médico fuera el regente en las prácticas curativas fue necesario, también, que la moral religiosa predominante en el siglo XIX estuviera del lado de esta medicina y aun después de la secularización de la sociedad el médico quedo en un lugar privilegiado “el médico represento un guardián y la garantía para el mantenimiento del orden biológico, social y sobre todo moral”¹⁴. La mesa quedo preparada para que la prescripción de una enfermedad sirviera a su vez como un mecanismo de control moral, la concepción científica de cuerpo y enfermedad se mezclaba también con las ideas religiosas sobre estas, de tal manera que lo dicho por el médico adquiría una categoría de incuestionable.

Esta realidad ha acompañado al modelo médico hegemónico en su desarrollo histórico y si bien actualmente la palabra del médico no es equivalente a la palabra

¹² Haas, M. E. (1982). *La salud y las estaciones*. España: Vida Natural Pág. 23

¹³ Menéndez, Eduardo. (1990). *Morir de alcohol. El saber y hegemonía médica*. México: Alianza editorial mexicana Pág. 83

¹⁴ López, S. O. (1998). *Enfermas, mentirosas y temperamentales*. México: CEAPAC editorial Plaza y Valdez Pág. 62

de un sacerdote si tiene el peso que le da el saber científico considerando que este es el único saber legitimado por el Estado y que socialmente tiene un gran peso, pues sólo los conocimientos obtenidos mediante el método científico son considerados como verdaderos, todo aquello que escapa al dominio de la ciencia será visto y catalogado como charlatanería, con lo que las otras prácticas médicas quedan fuera del marco legal. Actualmente el modelo médico hegemónico “presenta los siguientes rasgos estructurales: a) biologismo; b) concepción teórica evolucionista / positivista; c) ahistoricidad; d) asocialidad; e) individualismo; f) eficacia pragmática; g) la salud/enfermedad como mercancía (en términos directos o indirectos); h) orientación básicamente curativa; i) concepción de la enfermedad como ruptura, desviación, diferencia; j) práctica curativa basada en la eliminación del síntoma; k) relación médico/paciente asimétrica; l) relación de subordinación social y técnica del paciente, que puede llegar a la sumisión (institución psiquiátrica); m) concepción del paciente como ignorante; n) el paciente como responsable de su enfermedad; o) inducción a la participación subordinada y pasiva de los consumidores de acciones de salud; p) producción de acciones que tienden a excluir al “consumidor” del saber médico; q) prevención no estructural; r) no legitimación científica de otras prácticas; s) profesionalización formalizada; t) identificación ideológica con la racionalidad científica como criterio manifiesto de exclusión de otros modelos; u) tendencia a la medicalización de los problemas; v) tendencia inductiva al consumismo; w) predominio de la cantidad y lo productivo sobre la calidad; x) tendencia a la escisión entre teoría y práctica, correlativa a la tendencia a escindir práctica médica de la investigación”¹⁵. Estas son las características del modelo médico hegemónico y aquí, en estos puntos, encontramos referentes para analizar la relación entre el saber médico y la enfermedad.

Para el estudio de la enfermedad el saber médico se apoya en el discurso racional que lleva a la medicina a un análisis exhaustivo de la anatomía humana. La

¹⁵ Menéndez, E. (1990). *Morir de alcohol. El saber y hegemonía médica*. México: Alianza editorial mexicana Pág. 87

enfermedad, entonces, solo encuentra refugio en la masa orgánica. “El conjunto calificativo que caracteriza a la enfermedad se deposita en un órgano que sirve entonces de apoyo a los síntomas.”¹⁶ No en vano la pregunta con la que inicia la consulta médica ha cambiado de preguntar ¿qué tiene usted?, ahora se pregunta qué le duele a usted confirmando el énfasis que se pone en lo orgánico como espacio en donde la enfermedad se manifiesta y se hace posible. Esta característica es conocida actualmente como biologismo y a tal grado ha llegado en la medicina moderna que incluso el estudio de las emociones pretende pasarse por este lente, por ejemplo un artículo periodístico nos dice “por fortuna, hay una generación actual de científicos que ha incorporado la emoción y los sentimientos a su quehacer cotidiano y ya los estudian formalmente en el laboratorio. Contrariamente a lo que pudiera pensarse, no son los cardiólogos quienes pertenecen a esa generación, pues aunque se trate de asuntos que comúnmente el hombre ha depositado en el corazón son más bien los neurólogos y otros neurocientíficos quienes desentrañan las complejidades biológicas de las emociones y los sentimientos”¹⁷. Con esto se pretende hacer de la emoción algo tangible que pueda ser sometido a estudios de laboratorio pues de otra manera los sentimientos resultan inexplicables para la medicina moderna pues sólo lo visible y lo tangible permiten un estudio objetivo de la enfermedad. “Las formas de la racionalidad médica se hunden en el espesor maravilloso de la percepción, ofreciendo como primera cara de la verdad el grano de las cosas, su color, sus manchas, su dureza, su adherencia. El espacio de la experiencia parece identificarse con el dominio de la mirada atenta, de esta vigilancia empírica abierta a la evidencia de los únicos contenidos visibles.”¹⁸ Esta forma de entender a la enfermedad y sus procesos queda sustentada por el método científico y así se excluyen a todos aquellos saberes que no utilizan este método, proclamando a la medicina alópata como el saber verdadero en lo referente al cuerpo, la enfermedad y la salud. “La buena medicina deberá recibir del Estado testimonio de

¹⁶ Foucault, M. (2001). *El nacimiento de la clínica. Una arqueología médica*. México: Siglo XXI editores p. 30

⁶ Cabral, R. A.(2002). En laboratorio estudio de los sentimientos. emociones y ciencia. Lunes en la ciencia en el diario la Jornada. México.

¹⁸ Foucault, M. (2001). *El nacimiento de la clínica*. México: Siglo XXI. Pág. 6

validez y protección legal; esta en él “establecer que existe un verdadero arte de curar.”¹⁹ Ejemplo de esto lo podemos encontrar en la problemática que enfrentan los estudiantes de la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec (universidad pública que inicio labores en el año de 2001) en la que se imparte las carreras de acupuntura médica y quiropráctica y las cuales hasta la fecha carecen de registro ante la Comisión Nacional de Profesiones. Una nota periodística informa sobre el tema:

Tabla 1

Prensa Nacional

Prensa Nacional

Universidad mexiquense imparte carreras sin aval oficial: 21/05/2004

[Fuente: El Universal](#)

Más de 400 estudiantes de acupuntura y quiropráctica, impedidos a ejercer su profesión

JAVIER SALINAS CESAREO CORRESPONSAL

Ecatepec, Méx. , 20 de mayo. **Las carreras de acupuntura médica y de quiropráctica que imparte la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec (Uneve) no han sido reconocidas por la Comisión Nacional de Profesiones**, situación que afecta a 417 alumnos de esa institución fundada hace tres años, cuyo edificio fue inaugurado por el gobernador Arturo Montiel apenas en marzo pasado.

Araceli González Ugalde y Rosa Míreles Rodríguez, representantes de los alumnos, informaron que **la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos para la Salud tampoco aprobó los planes y programas de estudio porque, dijo, con ellos se obtendría "un médico parcialmente preparado, sin fundamento jurídico para prescribir medicamentos, sin expectativa de empleo y sin oportunidad en el modelo de atención"**.

Dijeron que presentaron una queja ante la Comisión de Derechos Humanos del estado de México y pidieron a diputados federales de la comisión de educación que intervengan en este caso, sobre todo porque se trata de una universidad fundada y avalada por el gobierno del estado de México.

El rector de la Uneve, Ismael Sáenz Villa, reconoció que las carreras aún no cuentan con el registro ante la Comisión Nacional de Profesiones, pero aseguró que ya se hicieron todos los trámites necesarios. **Destacó que el problema radica en que la acupuntura y la quiropráctica son carreras nuevas en México y "no son muy aceptadas"**.

¹⁹ Ídem, Pág. 40.

No obstante, señaló: "son disciplinas o técnicas muy antiguas, incluso milenarias, que con el paso del tiempo han venido ganando terreno y adaptándose como una alternativa de salud con bases científicas y alcanzan muy buenos resultados no sólo en el Oriente, sino incluso en países occidentales y, en tiempos recientes, en América".

Pero los representantes de los alumnos indican que un reporte reciente de la **Comisión de Planeación y Evaluación de la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos para la Salud -integrada por universidades y dependencias federales de salud y de educación del país- señala que los programas que se imparten a los alumnos en la Uneve "presentan contenidos de una licenciatura incompleta de medicina general".**

El informe agrega que entre otros aspectos, **los planes y programas de estudio no presentan el sustento teórico ni antecedentes históricos, no describe habilidades, destrezas y actitudes que el alumno deberá tener, no describe el recurso humano a formar, existe incongruencia en la distribución de cargas académicas que establece la estructura curricular y la mayoría de objetivos de aprendizaje se orienta hacia el área de comprensión. Ante ello, la comisión emitió una opinión técnico académica no favorable.**

[Fuente : El Universal](#)²⁰

Como el plan de estudios no obedece a lo instituido en la medicina alópata entonces se desacreditan estos estudios por carecer en apariencia de sustento científico.

El proceso salud / enfermedad es visto como una mercancía por parte del MMH. La emergencia de una enfermedad es tratada como una oportunidad de los laboratorios de la industria farmacéutica para desarrollar un medicamento que muchas veces no es necesario. "La industria (farmacéutica) es la más lucrativa del mundo. Según un análisis de datos del índice Fortune 500 que realizó Public Citizen, las garantías de las farmacéuticas subieron 33% en el 2001. Ese equivale a un margen de ganancia del 18.5 %, ocho veces la cifra media de corporaciones de otros sectores en la lista Fortune 500"²¹. Muchos medicamentos, no serían necesarios, la enfermedad podría ser tratada por otros medios, por ejemplo el reposo, el control alimenticio, entre otros. Pero en la actualidad estar enfermo significa acudir de inmediato a la ingesta de una medicina, situación que se ha

²⁰ www.el-universal.com.mx. (las negritas son mías)

²¹ Ruiz M. C. (2004). *El negocio de la salud*, Masiosare suplemento dominical del diario la Jornada, México.

convertido en una característica social, pues un gran número de personas se automedica con lo que podría decir que la vida se ha medicalizado. Es muy fácil observar como un gran número de spots comerciales en radio y televisión están dirigidos a fomentar el consumo de algún fármaco, ya sea para aliviar un mal aparentemente menor como un dolor de cabeza, diarrea, entre otros, o también, para ayudar a conservar una estética del cuerpo. “en la actualidad se esta enfermo no sólo porque se padezca de un mal “real”, sino porque la persona lo requiere. Se padece también, porque la medicina ha crecido de tal forma que los antes normales ahora no lo son y porque los exámenes de laboratorio, cada vez más sofisticados, “descubren” males otrora imperceptibles. [...] así mismo, los propios médicos, que en afán de incrementar sus ganancias abren laboratorios radiológicos, suelen “enfermar” a sus pacientes al “invitarlos” a realizar exámenes periódicos con el fin de detectar “a tiempo” determinados problemas “²². La medicalización de la vida nos anuncia que conservar la salud resulta un problema mayúsculo y que entonces habría que voltear la mirada hacia al tipo de vida que se lleva en este presente para poder encontrar respuestas que nos ayuden a esclarecer el proceso salud-enfermedad.

En el caso de la gastritis, tema central de esta investigación, podemos observar como el desarrollo de la medicina ha influido en la forma de comprender esta enfermedad. El sistema digestivo es entendido como un conjunto de partes que funcionan en independencia unas de otras, si bien forma parte de un sistema que cumple una función corporal específica -en este caso la de digerir los alimentos- cuando surge alguna enfermedad se atiende sólo al órgano afectado ignorando a los demás que forman parte de este sistema.

Para entender mejor el funcionamiento del aparato digestivo se hará un breve bosquejo de este. Una vez que se tenga noción del trabajo del sistema digestivo se procederá a explicar la gastritis, sus causas, tipos, así como la sintomatología y

²² Krauz, Arnoldo, *Medicalización de la vida*. Diario la Jornada, México 16 de octubre de 2002.

los diferentes tratamientos que a empleado la medicina moderna para combatir esta enfermedad.

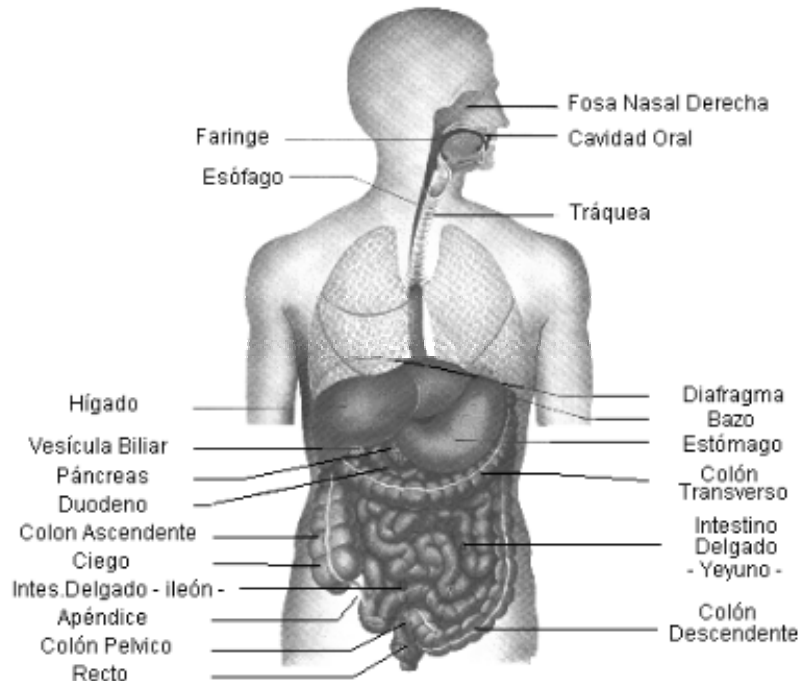
Sistema Digestivo

El sistema digestivo es el que se va encargar de procesar los alimentos que ingerimos, él los preparará para que el organismo pueda asimilar las propiedades de cada alimento, de ahí que el funcionamiento correcto del sistema digestivo lleve a un estado optimo del resto del cuerpo.

El sistema digestivo esta compuesto de dos partes: la primera de ellas corresponde al tubo digestivo, este es un largo tubo, con importantes glándulas empotradas pequeñas, que transforma el alimento en una sustancia simple que usará el organismo de una forma muy fácil. La segunda parte, corresponde a las glándulas anexas encargadas de producir los jugos digestivos que digerirán el alimento.

El tubo digestivo comienza en la boca y termina en el ano, mide aproximadamente entre 10 y 11 metros de longitud. Consta de cuatro capas: la mucosa, la submucosa, la capa muscular y la capa externa. Además, está conformado por: boca, esófago, estómago, intestino delgado que se divide en duodeno, yeyuno e íleon. El intestino grueso que se compone de: ciego y apéndice, colon y recto. El hígado, vesícula Biliar y el páncreas forman parte del aparato digestivo, aunque no del tubo digestivo.

Ilustración -1



Boca

La boca, se encuentra ubicada en la parte inferior de la cara. Dentro de ella se pueden observar el orificio posterior y las paredes. El orificio posterior desemboca en la faringe y se halla limitado arriba por el borde posterior o inferior del velo del paladar. Dentro de ella, se encuentran los dientes cuya función es cortar, trozar y triturar los alimentos; también se localiza la lengua, cuya función es la de mezclar los alimentos y facilitar su tránsito hacia el esófago. En la cavidad bucal desembocan las glándulas salivales, que secretan la saliva, ésta, está formada, en un 95 por ciento por agua, y el 5 por ciento restante por sustancias disueltas en agua, como iones sodio, potasio, cloruro, bicarbonato y fosfatos. La función de la saliva es actuar como lubricante para que el paso de la comida sea más fácil, destruir parte de las bacterias ingeridas con los alimentos y comenzar la digestión química de los glúcidos mediante una enzima.

Esófago

El alimento una vez que ha sido masticado se convierte en una masa homogénea que es nombrada bolo alimenticio, “esté llegara al estómago a través del esófago, donde es agitada y mezclada con el jugo gástrico que secretan unas glándulas situadas en la pared estomacal, y cuya finalidad es romper las grandes moléculas de proteínas y convertirlas en otras más sencillas”²³. El esófago, no es otra cosa que un tubo vertical, colocado por delante de la columna vertebral, que se abre por arriba en la faringe y abajo desemboca en el estómago por el orificio llamado cardias. Mide entre 25 y 30 cm de largo y esta destinado a llevar los alimentos, desde la faringe hasta el estómago.

Estómago

El estómago varía de forma según la cantidad de alimento que contenga, comúnmente su forma es en J, “tiene una capacidad de 1800 a 2000 cc, es decir, lo equivalente a dos litros de líquidos. Se compone por varias partes: fondos, cuerpo, antro y píloro. Su borde menos extenso se denomina curvatura menor y la otra curvatura mayor”²⁴. El cardias es límite entre el esófago y el estómago y el piloro es el límite entre estómago y duodeno. En una persona mide aproximadamente 25 cm del cardias al píloro y el diámetro transversal es de 12cm.

En el estómago el alimento permanece entre tres y seis horas. Luego, pasa al intestino, donde se le agregan otros jugos desintegradores procedentes del páncreas y la pared intestinal. Estos compuestos más sencillos ya son capaces de atravesar la pared intestinal e incorporarse a la sangre mediante las vellosidades intestinales. Después, disueltos en la sangre o flotando en ella, son conducidos hasta las células, que los asimilan.

²³ Gardner, E., (1968). *Estudios por regiones del cuerpo humano*. Barcelona: Ed. Salvat. Pág. 1037

²⁴ Crafts, R., (1989). *Anatomía humana funcional*. México: Noriega editores. Pág. 875

En el estómago se realiza la digestión, en la cual los alimentos sufren grandes transformaciones. “Los jugos gástricos secretados por el estómago y ayudados por los movimientos estomacales, desmenuzan los alimentos y los separan en sus elementos más simples, es decir, en azúcares, proteínas, grasas y vitaminas”²⁵. Poco a poco se va formando en el estómago el quimo, el cual está formado por una disolución acuosa de azúcares y proteínas junto con las grasas que aún no han sido digeridas del todo.

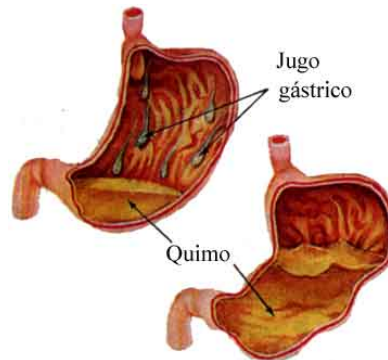


Ilustración -2

Fuente: www.araucaria2000/cuerpohumano

Los desechos que se producen como resultado del proceso digestivo, avanzan lentamente hasta llegar al final del intestino, donde, a través del ano, se vierten hacia el exterior convertidos en heces. Todo el proceso de digestión dura entre 16 y 24 horas, cuando el tipo de alimentos que se ingieren son los óptimos, cuando no es así, este proceso se alarga, de ahí que la selección de los alimentos que se comen deba ser igualmente óptima.

Intestino delgado

El intestino delgado, se encuentra situado en la cavidad abdominal, es un tubo alargado y hueco con paredes más delgadas que las del estómago. “El intestino delgado recién extirpado en una necropsia, mide entre siete y nueve metros de

²⁵ (www.araucaria.2000/cuerpohumano).

largo, plegado varias veces, se encuentra formado por tres porciones: el duodeno, el yeyuno e íleon”²⁶.

En el intestino delgado se realizan dos tipos de funciones distintas: la digestión química total de los alimentos y la absorción de éstos. Para que haya digestión es necesario que el hígado segregue la bilis, esta desembocará en este tramo y el jugo pancreático que segrega el páncreas. El resultado de la acción de estos jugos es conseguir que los glúcidos se transformen en monosacáridos, las grasas se rompan en ácidos grasos y glicerina, y las proteínas se rompan en aminoácidos.

Al finalizar la digestión, el jugo se ha transformado en un líquido lechoso, llamado quimo formado por agua, monosacáridos, aminoácidos, glicerina, bases nitrogenadas y productos no digeridos. Una vez que la digestión ha terminado los productos obtenidos de este proceso deben traspasar la pared intestinal para que sean ingresados al torrente circulatorio y puedan ser transportados a todas las células del cuerpo.

Intestino grueso

Este se encuentra ubicado en la cavidad abdominal. Al inicio de él se encuentra el apéndice con forma de tubo hueco más ancho, más corto y de paredes más gruesas que el del intestino delgado. “Su longitud varía, entre 120 y 160 cm, y su calibre disminuye progresivamente. Su diámetro no suele sobrepasar los 3 cm, mientras que el ciego es de 6 o 7 cm. Una vez que han sido absorbidos los nutrientes, las materias restantes pasan del intestino delgado al grueso, dispuesto en el abdomen en forma de U invertida, de mayor diámetro y paredes mas gruesas que los segmentos anteriores”²⁷.

²⁶Gardner, E., (1968). *Estudios por regiones del cuerpo humano*. Barcelona: Ed. Salvat. Pág. 1037

²⁷ Hammerly, A., 1976. *Enciclopedia médica moderna. Tomo II*. EE. UU.: Publicaciones Interamericanas. Pág. 1102.

A lo largo del intestino se absorbe una gran cantidad de agua, por lo que a medida que se acercan al tramo final, van espesándose. Estos productos se expulsarán al exterior en el proceso denominado egestión o defecación. El colon elimina productos digestivos de desecho, que el cuerpo excreta como heces por el recto y ano. El recto es la parte terminal del tubo digestivo. Es la continuación del colon sigmoideo y termina abriéndose al exterior por el orificio anal. Cuando la comida llega al colon, ya se han absorbido los nutrientes esenciales para las funciones del cuerpo.

GLANDULAS ANEXAS DEL APARATO DIGESTIVO

El hígado, páncreas y vesícula biliar son las glándulas anexas del aparato digestivo y aunque estos órganos no forman parte del sistema digestivo, se encuentran en estrecha vinculación con ellos.

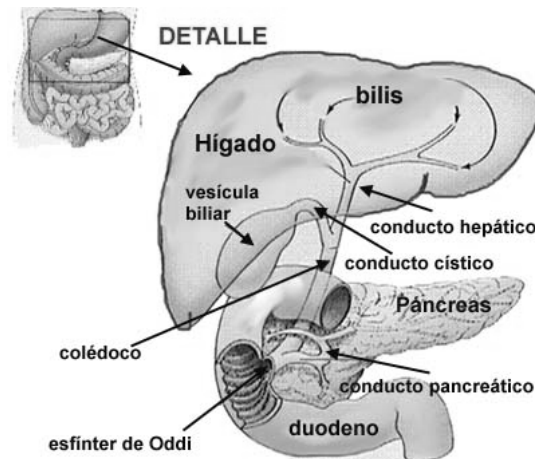


Ilustración -3 Glándulas anexas del aparato digestivo.

Fuente: <http://www.arrakis.es>

Hígado

El hígado desempeña un papel fundamental en la transformación de los elementos absorbidos para su aprovechamiento y utilización. Es un magnifico laboratorio donde se efectúa una gran cantidad de procesos encaminados al aprovechamiento de las sustancias nutritivas y a la eliminación de las no deseables para el organismo. Todos los elementos absorbidos a través de la vena

porta pasan por las células hepáticas y sufren los procesos necesarios para su utilización. Es en el hígado, donde se eliminan las sustancias nocivas, es decir, su función es desintoxicar.

La misión del hígado es fundamentalmente metabólica, pero contribuye a la digestión mediante la bilis. Ésta se almacena en la vesícula biliar. Es uno de los órganos que cumple más funciones en el organismo, algunas de las cuales son: producir y secretar la bilis, sustancia que hace soluble las grasas, facilitando la digestión, almacenar glucosa, en la forma de glucógeno, un hidrato de carbono más complejo, almacenar hierro y vitaminas; sintetizar muchas proteínas presentes en la sangre; detoxificar medicamentos y venenos que ingresan al cuerpo; eliminar glóbulos rojos; participar en el metabolismo de grasas, hidratos de carbono y proteínas.

Vías Biliares

La vesícula biliar es un pequeño depósito en forma de pera que interviene en la digestión de las grasas y transporta al intestino la bilis producida por el hígado. Esta es un complejo líquido amarillo-verdoso que contiene una mezcla de sales biliares, lípidos, colesterol y pigmentos variados, proteínas y sales minerales. El color amarillo se lo da la bilirrubina, formada principalmente por la descomposición de los glóbulos rojos que han llegado al final de sus cuatro meses de vida. Normalmente salen dos conductos: derecho e izquierdo, que confluyen entre sí formando un conducto único. “El conducto hepático, recibe un conducto más fino, el conducto cístico, que proviene de la vesícula biliar alojada en la cara visceral de hígado. De la reunión de los conductos cístico y el hepático se forma el colédoco, que desciende al duodeno, en la que desemboca junto con el conducto excretor del páncreas”²⁸. La vesícula biliar es un reservorio músculo membranoso puesto en derivación sobre las vías biliares principales. No suele contener mas de 50-60

²⁸ Crafts, R., (1989). *Anatomía humana funcional*. México: Noriega editores. Pág. 875

cm de bilis. Es de forma ovalada o ligeramente piriforme y su diámetro mayor esta entre 8 a 10 cm.

Se produce 1,5 litros de bilis al día. Esta bilis es recogida en los conductos hepáticos y llega a la vesícula biliar, donde espera a que se presente una comida. Se libera debido a la acción de la hormona colecistoquinina, que a su vez es liberada por el duodeno cuando hay comida en el estómago.

Páncreas

El páncreas es un órgano que tiene doble función. La primera es actuar como órgano exocrino al fabricar y enviar al tubo digestivo el jugo pancreático rico en enzimas que descomponen las proteínas, grasas, hidratos de carbono y ácidos nucleicos; así como también produce la insulina, hormona fundamental para la síntesis de la glucosa. “El jugo pancreático llega al intestino a través del conducto de Wirsung, que desemboca junto con el colédoco, en la ampolla de Vater”²⁹.

El páncreas está situado profundamente por detrás del hígado y del estómago, tiene forma alargada y se dispone transversalmente. Segrega hormonas y jugo pancreático. Mide unos 15 cm de longitud, 4 de ancho y unos 2 cm de espesor. Sus funciones exocrinas son producir enzimas y bicarbonato de sodio. Las enzimas producidas en los acinos pancreáticos facilitan la digestión de los nutrientes de naturaleza proteica, lipídica o de hidratos de carbono en el duodeno. El bicarbonato neutraliza el pH ácido del quimo estomacal y ofrece el ambiente químico adecuado para la acción enzimática.

²⁹ Hammerly, A., 1976. *Enciclopedia médica moderna*. Tomo II. EE. UU.: Publicaciones Interamericanas. Pág. 1104

Recto y ano

El destino final del alimento es el recto y el ano. El recto forma parte del intestino grueso y está situado a continuación del mismo. Su forma es cilíndrica, excepto en su parte inferior, llamada ampolla. La parte terminal del intestino o recto mide unos 15 centímetros de longitud y debe este nombre a su forma casi recta. El ano es la salida del recto, éste posee una longitud de trece centímetros y está cerrada por un músculo que lo rodea, el esfínter anal.

Trastornos del aparato digestivo

Es necesario una gran cantidad de energía, para que el cuerpo humano realice sus funciones normalmente, el aparato digestivo es el que se encarga de producir, metabolizar y canalizar las propiedades de los alimentos para que podamos vivir, no obstante, hay un sin número de factores que causan patologías en este aparato que dan como origen un mal funcionamiento del cuerpo. No podríamos sobrevivir si el aparato digestivo no realizara correctamente sus funciones, o si bien nuestra calidad de vida se vería muy reducida.

Las tasas de morbilidad en México nos dejan ver que los problemas del aparato digestivo van en aumento. En 1996 las estadísticas nos decían (Tabla 2) que los problemas gastrointestinales se encontraban en el lugar 18, ahora se ha observado un creciente aumento en la incidencia. La gastritis ocupa el quinto lugar en los casos nuevos de enfermedad. (Tabla 3) De hecho, este padecimiento se ha convertido en parte del estilo de vida de un gran número de personas.

TABLA 2
PRINCIPALES CAUSAS DE MORTALIDAD GENERAL. ESTADOS UNIDOS MEXICANOS 1996.

No.	Causa	Clave CIE 9ª	Defunciones	Tasa*
		Rev. 01-E56	436 321	468.2
1	Enfermedades del corazón	25-28	65 603	70.4
	▪ Isquemia			43.2
2	Tumores malignos	27	40 285	53.6
	▪ De la tráquea de los bronquios y de pulmón	101	6000	6.5
	▪ Del estómago	091	4925	5.3
	▪ Del cuello del útero	120	4526	4.9
3	Accidentes	E47-E53	35 073	37.6
	▪ De tráfico de vehículos de motor	E471	14 209	15.2
4	Diabetes mellitus	181	34 865	37.4
5	Enfermedad cerebro vascular	29	24 344	26.1
6	Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	347	21 753	23.3
7	Neumonía e influenza	321 322	20 576	22.1
8	Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal	45	19 703	21.1
	▪ Hipoxia, asfixia y otras afecciones respiratorias del feto o del recién nacido	454	11 484	12.3
9	Homicidio y lesiones infligidas intencionalmente por otra persona	E55	14 508	15.6
10	Nefritis, síndrome nefrótico y nefrosis	350	10 286	11.0
11	Deficiencias de la nutrición	19	10269	11.0
12	Anomalías congénitas	44	9 478	10.2
13	Bronquitis crónica y la no especificada, enfisema y asma	323	8 712	9.3
14	Enfermedades infecciosas intestinales	01	8 359	9.0
15	SIDA	184	4 369	4.7
16	Anemias	200	4 221	4.5
17	Tuberculosis pulmonar	020	3 976	4.3
18	Úlcera gástrica y duodenal	341	3 279	3.5
19	Suicidio y lesiones auto infligidas	E54	3 020	3.2
20	Septicemia	038	2 939	3.2

*Tasa por 100 000 habitantes
Fuente: dirección General de Estadísticas e Informática, Secretaría de Salud

TABLA 3
TASA DE MORBILIDAD DE LOS PRINCIPALES CASOS NUEVOS DE ENFERMEDADES, 2000
Y 2002.

(Por 100 mil habitantes) Causa de casos nuevos de enfermedad	2000	
Infecciones respiratorias agudas	29 441.3	
Infecciones intestinales por otros organismos y las mal definidas	5 206.5	
Infección de vías urinarias	2 968.9	
Amibiasis Intestinal	1 354.4	
Úlceras, gastritis y duodenitis	1 285.6	
Otitis media aguda	615.8	
Ascariasis	349.5	
Candidiasis urogenital	303.3	
Intoxicación por picadura de alacrán	209.3	
Desnutrición leve	230.3	
Hipertensión arterial	402.4	
Angina estreptocócica	229.4	
Diabetes mellitus no insulino dependiente (Tipo II)	288.4	
Mordeduras	136.4	
Tricomoniasis urogenital	175.2	
NOTA: Los casos nuevos de enfermedad son los de notificación obligatoria de acuerdo al Sistema de Vigilancia Epidemiológica. FUENTE: SSA. <i>Boletín de Información Estadística. Daños a la salud. Volumen II.</i> Núm. 20 y 22. México, D.F.		

Actualmente, los problemas del aparato digestivo constituyen un problema de salud mayor. Según el cuaderno de Estadísticas demográficas, publicado por el Instituto Nacional de Estadística, Geográfica e Informática: de las 436,321 muertes las 20 primeras causas de muerte en México, sucedieron por un tumor maligno de estómago, 3279 fueron por complicaciones de la úlcera gástrica y duodenal.

Las patologías del aparato digestivo que hoy en día son más frecuentes son: el estreñimiento, la dispepsia no ulcerosa, la gastroenteritis aguda, la úlcera duodenal, el reflujo gástrico, la úlcera gástrica, el intestino irritable, la gastritis, entre otras.

GASTRITIS

El estómago está cubierto de una membrana mucosa que resiste muy bien los ácidos y enzimas que el mismo estómago segrega para digerir los alimentos. En algunas ocasiones, la mucosa se puede irritar o inflamar por diversas circunstancias, cuando sucede es denominada gastritis. Según Spiro, H. (1986); Rojas, J., 1957; Coord., F., 1995 y Hammerly, A., 1976. dicen que debe quedar restringido a toda lesión difusa de la mucosidad gástrica identificable histológicamente como inflamatoria, es decir la gastritis consiste en la inflamación de las paredes del estómago.

Las causas de la gastritis son muy variables, puede ser causada por una mala alimentación rica en irritantes, falta de alimento, un origen bacteriano, aunque la mayoría de las bacterias no resisten la acidez del estómago algunas sí, por ejemplo la "helicobacter pylori". Otra causa de la gastritis es el estrés. Hay otras formas de gastritis como la provocada por virus u hongos que puede desarrollarse en enfermos crónicos o en aquellos que tienen debilitado el sistema inmunitario. También puede resultar de la ingesta de fármacos como la aspirina y otros antiinflamatorios; la inflamación crónica de las vías respiratorias; agotamiento, la anemia y la degeneración de la membrana causan también formas graves de gastritis.

Los síntomas de la gastritis varían según sea su origen, pero en general presentan dolor abdominal, acidez, flatulencia, indigestión abdominal, pérdida del apetito, náuseas, vómito, vómito con sangre o con un material similar a granos de café, heces negras e hipo, en términos generales, se siente molestias vagas en la parte alta del abdomen y digestiones pesadas o indigestiones. El término de gastritis se suele utilizar erróneamente para todas aquellas molestias vagas del estómago mientras que no existe realmente una inflamación crónica de la mucosa. Para diferenciar debidamente la gastritis de las molestias funcionales del estómago es necesario primero realizar un una serie de estudios que pueden ser,

una gastroscopia que consiste en introducir un tubo (endoscopio) por la boca para examinar por imagen el estómago, serie del tracto GI superior y del intestino delgado, examen de guayacol en heces, CSC que revela anemia, entre otros (Spiro, H., 1986).

Tipos de gastritis

Gastritis aguda

Es una inflamación aguda de la mucosa gástrica acompañada de síntomas locales y generales. Se acompaña a menudo de Enterocolitis (inflamación del intestino delgado y el colon) aguda.

Causas

Puede sobrevenir a cualquier edad. Según Hammerly (1976). Sus causas son muy variadas:

Alimentarias. Ingestión de cantidad excesiva de alimentos de muy difícil digestión, de alimentos descompuestos o de fácil descomposición, o de alimentos o bebidas irritantes.

Tóxicas. Envenenamientos por ácidos o bases concentradas, bicloruro de mercurio, arsénico, etc., o bien medicamentos irritantes (yoduros, ciertos antirreumáticos, mercuriales, etc.)

Infecciosas. Pus que venga de las vías respiratorias o digestivas superiores (sinusitis, amigdalitis, entre otras). Comienzo de enfermedades infecciosas, septicemias, flemón de las paredes gástricas (gastritis flemonosa), etc.

Causas predisponentes. Hay personas muy sensibles del estómago, que fácilmente tienen indigestiones. Estas son frecuentes en la infancia (por excesiva

ingestión de alimentos o indigestos, como fruta verde y, a la vez, poca capacidad digestiva).

Síntomas

Suele haber dolor epigástrico (en la parte alta del abdomen) y vómitos. Estos contienen al principio alimentos no dirigidos además de mucosidades. El vómito produce cierto alivio. A menudo hay, al mismo tiempo, cólicos y diarrea.

Cuando la gastritis se debe a un tóxico puede observarse algo de sangre en los vómitos y a veces trozos de mucosa. Como síntomas generales se observan: inapetencia, sed intensa, debilidad, lengua sucia o saburral. A veces hay fiebre y herpes labial. La gastritis aguda puede durar desde 2 ó 3 días hasta una semana.

Puede a veces confundirse el comienzo de una gastritis aguda con otra afección abdominal, como una apendicitis aguda, colecistitis o inflamación de la vesícula biliar, pancreatitis, enterocolitis, entre otras. Viceversa, pueden dichas afecciones simular una gastritis, lo que sería más grave. La llamada vulgarmente indigestión, suelen ser una gastritis aguda por la ingestión inmoderada de alimentos, en general pesados y, a veces, descompuestos.

Contribuye a veces a producirla la asociación de dichos alimentos con bebidas alcohólicas o heladas. Los síntomas más comunes son: dolor abdominal, vómitos profusos y diarrea. A veces también fiebre.

Sin embargo, un cierto número de llamadas indigestiones en personas de edad, no son tales, sino infartos del miocardio que se acompañan también con frecuencia de intenso dolor epigástrico y vómitos.

Tratamiento

Se debe desocupar el tubo digestivo con lavado de estómago y purgante salino. Este último puede dejarse en el estómago antes de retirar el tubo que se utilizó

para el lavado gástrico. Es menester asegurarse bien de que no se trata de una apendicitis, por lo que debe llamarse al médico. El dolor gástrico podrá hacerse desaparecer con fomentos al abdomen. La sensación de ardor podrá a veces aliviarse dando carbonato de bismuto.

Gastritis crónica.

Son inflamaciones catarrales crónicas de la mucosa gástrica con cambios en el jugo gástrico y en las funciones del estómago. La mucosa gástrica se observa pálida con segmentos descoloridos en el ámbito histológico se observan las glándulas gástricas en menor cantidad, con trastornos en su distribución y morfología. Los síntomas clínicos son inespecíficos o ninguno.

Se clasifica en dos tipos distintos: Gastritis de TIPO A: localizadas en el fundus y en el cuerpo del estómago. Su mecanismo es autoinmunitario contra la célula oxíntica; y Gastritis de TIPO B: abarca todo el estómago, incluyendo el antro. Tiene anticuerpos contra las células G.

Para su tratamiento se sugiere un cambio en los hábitos alimentarios tomando un régimen adecuado gástrico y la medicación indicada correspondiente al caso particular.

Causas

A veces sigue a la gastritis aguda, pero en general se debe al uso habitual de sustancias irritantes (Alcohol, picantes, etc.), o indigestas (alimentos mal masticados o grasosos, pan fresco, conservas, etc.)

En el cáncer de estómago y la úlcera gástrica se observa también, casi siempre, la presencia de gastritis crónica.

Lesiones

Las lesiones son muy variables según el caso. Al comienzo se observa enrojecimiento con modificaciones inflamatorias. Mas tarde, la mucosa se hipertrofia, es decir que se engrosa, o bien se observa atrofia de la misma.

El espesamiento de los pliegues es marcado, especialmente cerca del píloro. Hay exceso de mucus.

Síntomas

Hay molestias y a veces dolor epigástrico (en la boca del estómago). Con mucha frecuencia hay flatulencia, eructos y vómitos. La lengua está cargada, hay mal sabor en la boca y el apetito suele estar abolido. La piel es de mal color. El enfermo suele quejarse de dolor de cabeza frontal y de presión y ,a veces, de mareos. Es frecuente la constipación. A veces hay diarrea. Son personas irritables y pesimistas.

La gastritis puede ser causada por una infección bacteriana o viral, enfermedades autoinmunes o por el reflujo de bilis. Es un líquido digestivo espeso secretado por el hígado y almacenado en la vesícula biliar. (La bilis facilita la digestión descomponiendo las grasas en ácidos grasos, los cuales pueden ser absorbidos por el tracto digestivo) hacia el estómago (reflujo biliar).

En si, el tratamiento de la gastritis depende de su etiología, si la ha provocado una bacteria se administran antibióticos controlando la enfermedad subyacente o la lesión que ha provocado el estrés o administrando antiácidos si se trata de una gastritis erosiva. El tratamiento básico para todo tipo de gastritis es la dieta blanda; abandono total del tabaco, alcohol y evitar condimentos picantes, café y té fuerte.

A los pacientes hospitalizados y sometidos a estrés se les deben suministrar medicamentos que disminuyen la producción de ácido gástrico tales como los antagonistas de H₂ y los inhibidores de la bomba de protones.

El tratamiento depende de la causa de la gastritis. Para la gastritis crónica causada por infección con *Helicobacter pylori*, se utiliza la terapia con antibióticos. Los antiácidos u otros medicamentos como la cimetidina, que se utilizan para disminuir o neutralizar el ácido gástrico en el estómago, por lo general, eliminan los síntomas y contribuyen a la curación. Se deben suspender los medicamentos que se sabe son causantes de gastritis. La gastritis que es provocada por la anemia perniciosa se trata con vitamina B12.

La mayoría de las gastritis se mejoran rápidamente con el tratamiento. Las complicaciones potenciales son la pérdida severa de sangre y un aumento del riesgo de cáncer gástrico.

Gastritis Atrófica

Puede ser el paso final de una gastritis crónica a través de la endoscopia se pueden encontrar los siguientes signos. Desaparición de los pliegues, los vasos sanguíneos de la submucosa, la pared de la mucosa se ha perdido en partes o en su totalidad los factores desencadenantes son múltiples. Al examen microscópico por lo general hay escasas o ninguna glándula pueden haber cambios de metaplasia intestinal. Los síntomas clínicos son inespecíficos, el diagnóstico se realiza por medio de la endoscopia y la biopsia.

Se ha discutido si la gastritis atrófica es precancerosa ha sido un tema de debate en mi experiencia, un número considerable de Cáncer gástrico se observan con signos de atrofia gástrica al de rededor de dichos tumores. Se considera para que un carcinoma gástrico tenga inicios debe de transcurrir muchos años y quizá mas de veinte, por lo tanto es importante detectarla y vigilarla sobre todo en pacientes

jóvenes, el rol del helicobacter piloris en la gastritis crónica es otro tema de vital importancia.

Gastritis Erosiva.

La gastritis erosiva: las diferencias de una Gastritis Erosiva con la Úlcera Gástrica son: las erosiones son superficiales y múltiples mientras la Úlcera Generalmente es más profunda y penetra a la capa muscular.

Medicamentos y gastritis

En la medicina alópata se pone un especial peso en la administración de medicamentos para ayudar a la curación de los diferentes tipos de gastritis, y es poco frecuente que al paciente se le ordene un cambio en su dieta y si así se hace sólo se prohíben los alimentos irritantes en lugar de sugerir una dieta balanceada. Además de que en la mayoría de las ocasiones esta enfermedad es diagnosticada por medio de una serie de preguntas que hace el médico al paciente y son muy pocos los casos en donde se manda a realizar un estudio para evaluar el padecimiento y así mandar los medicamentos apropiados de acuerdo a las características de cada persona, no se toma en cuenta en muchas ocasiones, su historia médica así como la sensibilidad o reacción que puede tener ante el fármaco recetado. Por ejemplo "la cisaprida que está indicada para los problemas de bajo movimiento en el tracto gastrointestinal, lo cual hace deficiente la circulación del alimento. Actúa fundamentalmente al nivel tercio superior del estómago y mejora el vaciamiento gástrico. De esta manera se evita el reflujo. (...) el fármaco ha provocado reacciones adversas como problemas de cardiotoxicidad, casos de arritmia cardíaca e incluso muertes, además de que se le ha utilizado de manera indiscriminada (...) esta contra indicada en pacientes que tengan vómito,

diarrea, malnutrición, tratamiento con diuréticos, insuficiencia cardiaca, enfermedad pulmonar, diabetes y cáncer”³⁰.

El uso indiscriminado de medicamentos nos deja ver otra faceta que ha acompañado a la medicina moderna, la salud es un negocio mas, los laboratorios que producen los fármacos han comercializado de tal manera estos que muchas veces se prescriben sin ser necesarios “la mercadotecnia aumenta las prescripciones y las ventas de medicamentos, independientemente de su utilidad, seguridad y costo”³¹. Sin embargo hay que reconocer que el uso adecuado de los medicamentos ha contribuido al tratamiento de las enfermedades.

En resumen esta es la forma en que la medicina moderna (alópata) entiende la gastritis, pero no es esta la única manera de visualizar esta enfermedad, existen otros modelos médicos que pueden ser de utilidad en el entendimiento y tratamiento de la gastritis, en donde la enfermedad es entendida no sólo como una relación de causa-efecto, sino también como algo que esta en estrecha relación con todas las sensaciones y emociones del cuerpo. Necesitamos otro modelo que escape de la herencia que nos dejó el uso imperante e indiscriminado de la razón en el desarrollo científico y en particular en la medicina, el dominio de la razón nos ha dejado una visión mecánica del cuerpo y sus procesos. El planteamiento de la medicina moderna olvida ese otro lado del cuerpo que esta mas apegado a la facultad de la intuición. La intuición corporal nos enseña que el cuerpo es mas que un conjunto de órganos trabajando mecánicamente, el cuerpo humano esta articulado entre la razón y la intuición, ambos son necesarios para que el cuerpo se exprese en toda sus dimensión, el problema aparece cuando una de estas dos partes se vuelve dominante, como es el caso en nuestra sociedad actual, en donde el uso de la razón se ha vuelto imperante. Esa otra parte del cuerpo que es la intuición se encuentra olvidada en la gran mayoría de los sujetos, para convocarla es necesario recordar que pensar mucho las cosas no siempre

³⁰ Investigación y desarrollo julio 2000. *Fomentar la cultura de la fármaco vigilancia*. Diario la Jornada. México.

³¹ Rogelio, P. P. (1998). *Engañan farmacéuticas en la venta de medicamentos* Diario La jornada. México

resulta favorable, regresar a ese lado intuitivo del ser humano nos obliga, también, a volver la mirada hacia la naturaleza y lo espontáneo de la vida. “La intuición es la más ligada a la naturaleza, funciona en un salto cualitativo, sin procedimiento metodológico, ve las cosas, no piensa sobre ellas. En la vida contemporánea, influenciada por la filosofía moderna, la intuición sólo funciona cuando la razón está agotada; se manifiesta de manera espontánea, forma parte de la conciencia cosmológica-despojada del yo- la que nos une a la naturaleza. Por sí misma no requiere de ningún proceso, sino de sentimientos. Para que el ser humano palpe su intuición, deberá de pasar del pensamiento al sentimiento, a su soma, el cuerpo; el sentimiento lo llevara a la intuición.”³² La propuesta que busco para comprender la gastritis de otra manera debe considerar a la intuición y la razón como dos partes que se articulan y cooperan entre sí para dar fruto a un cuerpo más equilibrado. Si la intuición o la razón, cualquiera que esta sea, domina sobre la otra se está ignorando, en realidad, al cuerpo pues el cuerpo es intuición y razón.

³² Durán Amavizca, N. (2004). *Cuerpo, Intuición y Razón*. México: CEAPAC. Pág. 51.

CAPITULO 2

Gastritis una lectura psicossomática

El término psicossomático es cada vez más empleado en la actualidad, se recurre a él cuando la enfermedad se vuelve inexplicable para la medicina moderna o cuando agotados todos los métodos curativos la salud de la persona y no se reestablece, entonces se dice que la enfermedad es de origen psicológico y se recurre a los especialistas de la mente: psicólogos, psiquiatras, entre otros. La visión fragmentaria del cuerpo se hace presente una vez más en la apreciación sobre lo psicossomático clasificándolo de la siguiente manera:

“1) es una clasificación que se usa como recurso para aquello que, con respecto a la enfermedad, no puede explicar el modelo médico dominante hegemónico. Esto hace dos posibles formas de evasiones del problema: una, arrojarlo a la bandeja de la genética, y, otra, decir que el padecimiento es de origen hereditario, con lo que se niegan otras interpretaciones o lecturas del cuerpo con respecto a sus signos y síntomas. 2) Los procesos psicossomáticos se han reducido a causas de origen social-cultural, biopsicosocial, químico, emocional-químico, el tejido sanguíneo como expresión de una baja del sistema inmunológico, y hasta culminar en crear la nueva disciplina llamada *psicoimmunología*, entre otras que se derivan de un problema creciente, como son las enfermedades psicossomáticas.”³³

Por eso acorde a lo que se pretende plantear en esta investigación es necesario recurrir a otra visión de lo psicossomático que nos ayude a leer el cuerpo de otra manera. Y que de principio considere al cuerpo diferente, es decir, que se entienda que el cuerpo es un microcosmos en comunicación con todos los elementos externos “es un sistema orgánico cuyas partes guardan una interrelación funcional en virtud de las mismas fuerzas fundamentales que rigen la

³³ López, R. S. (2003). *Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones* III. México CEAPAC. Pág. 19

naturaleza y el cosmos, del cual el organismo humano es un reflejo microcósmico”³⁴. En esta tesis sostengo que lo psicosomático es algo en lo que se articulan lo emocional y lo corporal. Pero no entiendo a las emociones a la manera de la medicina moderna como algo que produce una serie de efectos bioquímicos en el cuerpo y por eso es que se han abordado los estudios sobre el cerebro tratando de encontrar una relación biológica desencadenante de las emociones. Aquí sostengo que el manejo de las emociones produce cambios en lo corporal. Pues “lo emocional y lo orgánico se construyen en conjunto, no es posible concebir un órgano fuera de las posibilidades de una emoción y viceversa”³⁵. Si los órganos tienen una relación directa con las emociones, entonces podemos pensar que estas producen cambios en lo orgánico y por tanto el manejo de ellas también nos puede llevar al surgimiento de enfermedades.

“En esta relación de los órganos con las emociones es donde podemos encontrar la construcción de un proceso psicosomático que ha de interpretarse como la expresión de una emoción que ha logrado ser dominante en el organismo, vía la conjugación de lo que representa y siente el sujeto. Sus mecanismos de construcción no están ajenos a su condición histórica y sus representaciones de una cultura que le impone una movilidad y una manera de actuar a través de un conjunto de símbolos, especialmente el lenguaje. Así, la materialización de estos aspectos en un padecimiento psicosomático es susceptible de interpretación si seguimos la ruta de una expresión o contención de emoción y sentimientos, es decir de la historia personal.”³⁶

En consecuencia hay que mirar la manera en que los procesos emocionales encarnan en el cuerpo y entender también que en cada época y lugar domina una emoción dependiendo de la situación social existente. Por eso el modelo teórico explicativo de cuerpo-enfermedad y salud que pretendo usar en esta investigación

³⁴ Reid, Daniel (1996). *Medicina Tradicional China*. Barcelona: Urano. Pág. 15

³⁵ López, R. S. (coord.) (2000). *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I*. México: Plaza y Valdez. Pág. 32

³⁶ Ídem, 26-27.65

recurre a la revisión de todos los factores que pueden incidir en el deterioro de la salud como son: las condiciones sociales, las emociones, la alimentación, el concepto de cuerpo que se tiene en la actualidad, el lugar en el que se vive, las relaciones afectivas que se establecen. Este modelo retoma muchos aspectos de la medicina tradicional china y algunas consideraciones de profesionales que se han preocupado por ofrecer una alternativa fuera de la lógica del modelo médico hegemónico.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

La medicina tradicional china tiene una historia de 5000 años y en esta se considera la relación del hombre y la naturaleza como el elemento primordial para conservar la salud. “Para la medicina tradicional china (MTC), el organismo humano es un reflejo microcósmico del universo microcósmico, todo un mundo interno compuesto por los mismos elementos y energías y sujeto a las mismas leyes naturales que el mundo externo y el cosmos [...] en la medicina china, la naturaleza manifiesta es el modelo que permite al médico comprender y manipular los elementos y energías internos del organismo humano”³⁷. En MTC considera que la naturaleza es un macrocosmos en el que interactúan muchos microcosmos y el cuerpo humano es uno de estos, pues se relaciona directamente con los cinco elementos que forman todas las cosas: madera, fuego, tierra, metal y el agua.

TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS

La teoría de los cinco elementos posee una antigüedad de más de 5000 años, esta teoría es usada en la medicina tradicional china para explicar el origen de las enfermedades en el hombre, esto es a partir de la relación que hay entre los factores endógenos y los factores exógenos, es decir entre los órganos y las emociones. Esta teoría está sostenida por:

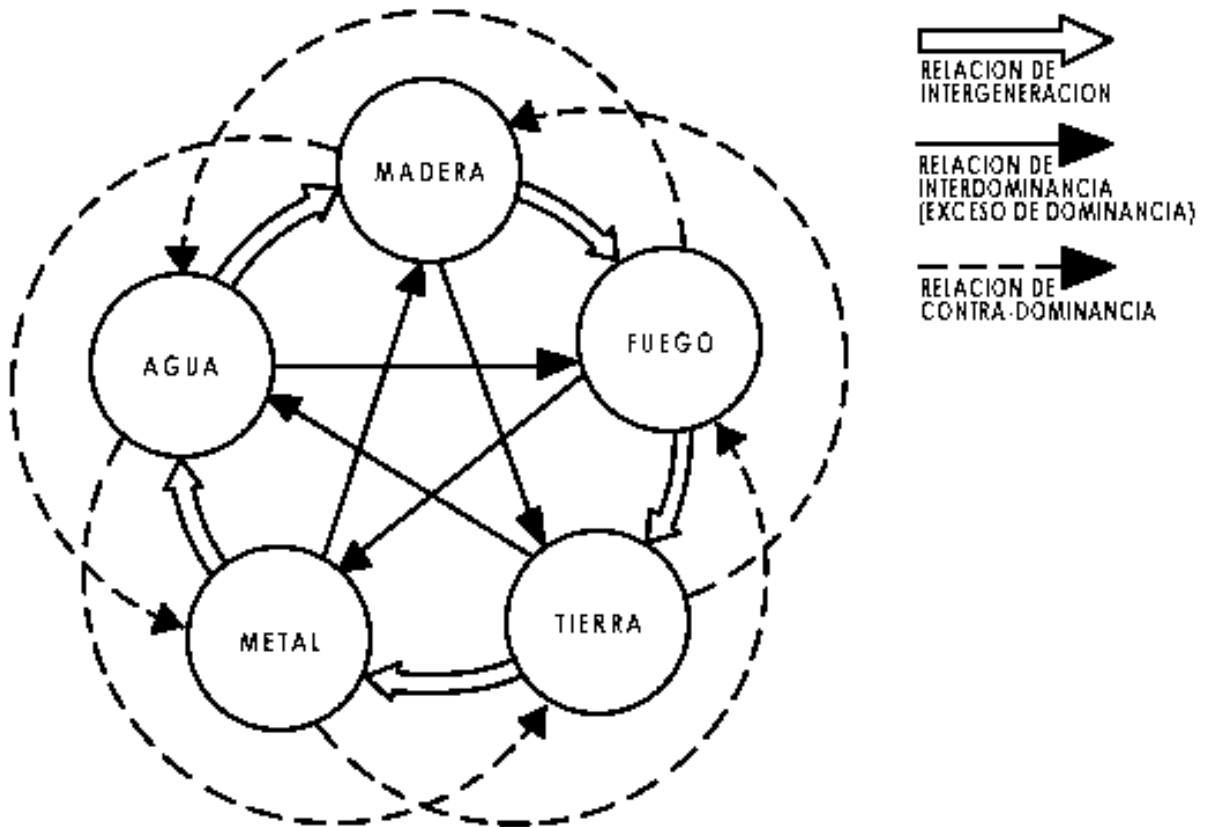
³⁷ Reid, Daniel (1996). *Medicina Tradicional China*. Barcelona: Urano Pág. 11

“La analogía del universo con el cuerpo que es conceptualizado como un microcosmos y encuentra una estrecha relación con los cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua como 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. Esto significa que la relación que existe en el medio ambiente con los cinco elementos es la que se guarda en el interior del cuerpo. El equilibrio entre lo endógeno y lo exógeno guarda una relación de armonía, de modo que cualquier cambio que suceda externamente tendrá efectos e implicaciones que se manifestaran al interior del cuerpo y se expresarán en problemas con la relación de los elementos y los órganos”³⁸.

Entre los cinco elementos hay tres tipos principales de relación. Una es la relación de generación o intergeneración; la madera da origen al fuego que a su vez crea la tierra y esta al metal que a su vez hace surgir al agua y para cerrar el ciclo esta crea la madera. El otro tipo de relación se conoce como ciclo de interdominancia en donde si uno de los elementos es más fuerte o débil que otro produce un desequilibrio llevándose a cabo de la siguiente forma: si el elemento madera es muy fuerte provocara un daño a la tierra o dicho de otra manera si el hígado o la vesícula biliar tienen mucha fuerza dañaran al estómago, al bazo o al páncreas; si tierra es el elemento dominante absorberá el agua de riñón dañándolo; si el elemento agua rebasa su equilibrio apagará el fuego de corazón y por lo tanto se apagará la alegría de vivir; si fuego es muy fuerte consumirá el metal y si el elemento metal domina no se podrá filtrar el agua para nutrir al elemento madera bajando el coraje para vivir, sin embargo en esta relación todavía hay una relación lógica entre los elementos. El tercer ciclo es el conocido como contradominancia, en esta relación, este ciclo es el último que hay entre los elementos y sólo se lleva a cabo cuando las condiciones físicas y emocionales no han sido las más adecuadas llevando a la destrucción de los órganos.

³⁸ López, R. (2002). *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900*. México: CEAPAC – Miguel Ángel Porrua. Pág. 159

El siguiente diagrama sintetiza la relación de intergeneración, interdominancia y contradominancia.



A cada emoción le corresponde un órgano yin y un órgano yang, así al hígado y a la vesícula biliar les corresponde la ira; al corazón y al I.D. les corresponde la alegría; al estómago y al B.P. les corresponde la ansiedad; al pulmón y al I.G. les corresponde la tristeza y al riñón y a la vejiga les corresponde el miedo. Asimismo a cada emoción le corresponde un olor, un color, una estación, un sabor, una orientación, olor corporal, un líquido, una parte del cuerpo, una articulación, una sustancia, voz, entre otros.

En la medicina tradicional china la enfermedad no es otra cosa que una ruptura del equilibrio entre los órganos del cuerpo y los elementos de la naturaleza,

“para la medicina china, la raíz de la mayoría de los tipos de enfermedades y de generaciones se encuentra en un grave

desequilibrio de los diversos sistemas energéticos del cuerpo y en la falta de armonía funcional global de todo el organismo que se produce, indefectiblemente, cuando existe un desequilibrio orgánico. Debido a la interdependencia de los tres tesoros (el cuerpo, la energía y la mente), el desequilibrio energético siempre se manifiesta en el cuerpo como una enfermedad o un malestar físico, y en la mente, como un trastorno mental y emocional, [...] las emociones son las respuestas internas directas del sistema energético humano a los estímulos externos percibidos a través de los canales sensoriales. La naturaleza esencial de la emoción y su papel en la salud humana son más fáciles de comprender cuando se considera la emoción como una energía en movimiento (e-moción), en lugar del fenómeno estrictamente psicológico que percibe la medicina occidental, [...] la emoción penetra enseguida en la red de meridianos como una poderosa ola de intensa energía en movimiento, cargando contra el sistema energético humano como un elefante en una tienda de porcelana, trastornando los sistemas energéticos de los órganos internos, secando las glándulas y desbaratando la armonía funcional de todo el organismo.”³⁹

³⁹ Reid, Daniel (1996). *Medicina Tradicional China*. Barcelona: Urano Pág. 64-66.

Elemento	Órgano Yin	Órgano Yang	Emoción	Órgano Sensorial	Sabor	Color	Olor Corporal	Estación	Líquido	Partes Del Cuerpo	Articulación	Sustancia	Daño mediante	Voz	Cualidad positiva	Virtud	Factor Ambiental	H
Madera	Hígado	Vesícula Biliar	Ira	Ojos	Agrio	Verde	Ácido	Primavera	Lagrimas	Músculos Nervios Tendones Uñas	Hombros	Ki	Correr en exceso	Fuerte chillona	Productivo	Amabilidad	Viento	11: 1: 1: 3: 3
Fuego	Corazón	Intestino Delgado	Alegría	Lengua	Amargo	Rojo	Quemado	Verano	Sudor	Sistema vascular Color de rostro	Codos	Calor	Leer en exceso	Risueña balbuceante	Creativo	Respeto Honor	Calor	12: 1: 1: 3
Tierra	Bazo Páncreas	Estómago	Ansiedad	Labios	Dulce	Amarillo	Dulce	Verano Tardío	Saliva	Tejidos conjuntivos Carne Labios Extremidades	Caderas	Centro	Pensar en exceso	Cantarina	Decoroso	Equilibrio Rectitud Sinceridad	Humedad	Est: 7: 9: 9: 1:
Metal	Pulmón	Intestino Grueso	Tristeza	Nariz	Picante	Blanco	Penetrante	Otoño	Flema y orina	Piel Vello corporal	Manos	Sangre Líquida	Estar acostado en exceso	Llorosa	Leal	Honestidad	Seco	P: 3: 5: 5: 7: 7
Agua	Riñón	Vejiga	Miedo	Oído	Salado	Negro	Podrido	Invierno	Secreción sexual	Huesos Medula Dientes Pies Cejas Vértebrae lumbares cabellos	Rodillas	Sustancia	Estar de pie en exceso	Quejosa	Sabio	dulzura	Frio	1: 5: 7: V: 3: 5

1. Tabla tomada de los libros: Haas, M. E. (1982). La salud y las estaciones. España: Vida Natural; Haurd, H.P. (1968) La medicina china. Madrid: Guadarrama.

Este equilibrio o desequilibrio se puede medir por la cantidad de energía que tiene un órgano, a esta energía se le conoce como Ki. Hay dos tipos de Ki, el genético y el adquirido; el Ki genético es el que heredamos a través de la madre, si ella se alimenta y cuida durante el embarazo proporcionará un ki fuerte al producto, si no es así esta energía será pobre. El ki adquirido, es el que obtendremos a través de una alimentación balanceada y un cuidado y atención a nuestro cuerpo, así como la vida emocional equilibrada. La acupuntura trata de regular el Ki de cada órgano para que ninguno domine sobre otro. Ante esto es muy importante observar el medio ambiente en donde nos desenvolvemos, pues:

“si el medio ambiente donde vive la persona esta siendo alterado o mutilado, el cuerpo tendrá efectos o consecuencias en el ki genético o adquirido. Traducido en la vida cotidiana, se dan cambios en la forma de vivir o de sentir de los individuos. Hay que agregar que justamente los elementos y los órganos tienen una estrecha relación con las emociones, así que la alteración de un elemento repercutirá en un órgano y este será dominado por una emoción; por ejemplo, si el elemento madera es alterado en el espacio donde vive un individuo, el efecto en el cuerpo es que el hígado se verá desequilibrado y su desequilibrio tendrá un efecto en el estado emocional (p. ejemplo irritabilidad), alteración de sueño o dolores de huesos, entre otros padecimientos”⁴⁰.

De todo esto podemos deducir fácilmente el por qué en nuestra sociedad, las enfermedades entre las personas son más frecuentes llegando a formar estilos de vida. La relación del hombre y la naturaleza, actualmente, esta en desequilibrio.

El sistema digestivo otra perspectiva

Para el planteamiento teórico en que me apoyo el sistema digestivo no es independiente de los demás órganos y sistemas del cuerpo. Cada uno de los

⁴⁰ López, R. (2002). *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900*. México: CEAPAC – Miguel Ángel Porrua. Pág. 160-161

órganos que compone el aparato digestivo se relaciona con una emoción, sabor, músculo, olor, clima, color, un elemento, entre otros, así tenemos que el estómago, el bazo y el páncreas corresponden al elemento tierra y su emoción es la ansiedad; si estos órganos están lesionados, entonces probablemente, la persona se muestre muy ansiosa, o si la emoción dominante en un sujeto es la ansiedad es factible que estos órganos se dañen, es decir habrá un desequilibrio. Pero también encontraremos falta de equilibrio en el elemento que rige estas partes del cuerpo: la tierra.

“el elemento tierra nos proporciona la capacidad de formar pensamientos, ideas y opiniones. Un desequilibrio de este elemento puede mostrarse mentalmente como una tendencia a la obsesión, el acudir una y otra vez a determinadas ideas o problemas, lo que en realidad puede convertirse en obstinación o tenacidad frente a la aceptación de las nuevas ideas, puntos de vista o cambios de la vida. Este tipo de pensamiento puede tener un efecto adverso sobre los órganos digestivos, y producir indigestión y eructos, también asociados con un desequilibrio del elemento tierra”⁴¹

Además, del estómago, el bazo y el páncreas existen otros órganos relacionados con el elemento tierra como la boca, la garganta, el tejido subcutáneo y los músculos.

El estómago y el bazo no sólo cumplen la función orgánica de digerir y ayudar a asimilar los nutrientes al cuerpo, sino que también actúan sobre otras cualidades humanas, “el bazo gobierna la voluntad, la memoria y la capacidad de formar opiniones; si funciona mal, puede producir una pérdida de la fuerza de voluntad y una tendencia a sentirse tonto. Los problemas del bazo pueden ser causa de pérdida de memoria y preocupación”⁴²

⁴¹ Haas, M. E. (1982). *La salud y las estaciones*. España: Vida Natural Pág. 125

⁴² Ídem, Pág. 127.

“Todo el sistema digestivo esta muy sintonizado con el sistema nervioso, por lo que cualquier tipo de tensión afecta a su funcionamiento. Por ejemplo, los nervios gobiernan las secreciones de los ácidos y enzimas y los movimientos de los órganos digestivos [...] el estar perturbado emocionalmente o sometido a tensión afecta al apetito y la nutrición”⁴³. Si a los problemas emocionales juntamos la mala alimentación producto del alto grado de procesamiento de los alimentos y la ausencia de frutas y verduras frescas en la dieta tenemos, entonces, que las enfermedades de tipo digestivo son más frecuentes en la actualidad convirtiéndose, incluso, para la gran mayoría de las personas que las padecen, en un estilo de vida, es decir, se han habituado a la enfermedad. Pero el problema es más grande de lo que pensamos si recordamos que el cuerpo es una unidad, si el sistema digestivo esta mal poco a poco el resto del cuerpo enfermará también, incidiendo en la calidad de vida de las personas.

Dicho de otra manera, el ritmo acelerado de la vida actual produce grandes niveles de tensión, estrés, angustia y ansiedad que se instalan en un órgano, en especial el estómago que “es uno de los órganos más sensibles del cuerpo.

El producto de la urbanización es la contaminación de la tierra, del aire, del agua, con lo que al romper el equilibrio de la naturaleza se rompe también el equilibrio del cuerpo humano. El hombre, parece ser, que ha declarado la guerra contra la naturaleza y esto lo hemos heredado de la visión antropocéntrica del mundo, en donde el hombre es el centro del universo, sin comprender que sólo es un elemento más de este macrocosmos. Pero también nos enfrentamos a una crisis de valores, en donde el cuerpo y todo lo relacionado a él se ha vuelto un producto de la mercantilización.

El cuerpo, la salud y la enfermedad según la medicina tradicional china dependen de la relación de equilibrio o desequilibrio entre los elementos de la naturaleza, los órganos y las emociones. La enfermedad no se refiere, como en la medicina

⁴³ Ídem, Pág. 127

moderna, a un estado orgánico, si no más bien a un estado general del ser humano que comprende lo orgánico, lo emocional y lo espiritual “cuando las distintas funciones corporales se conjugan de un modo determinado se produce un modelo que nos parece armonioso y por eso lo llamamos salud. Si una de las funciones se perturba, la armonía del conjunto se rompe y entonces hablamos de enfermedad”⁴⁴. El desequilibrio se manifestará entonces en forma de síntoma, y este síntoma se expresara en el cuerpo produciendo desde un dolor, una molestia hasta una incapacidad orgánica. En este modelo los síntomas son entendidos no como un problema funcional orgánico, sino como una señal que se manifiesta en el cuerpo y que indica que el equilibrio se ha perdido.

“El síntoma es, pues, señal y portador de información, ya que con su aparición interrumpe el ritmo de nuestra vida y nos obliga a estar pendientes de él. El síntoma nos señala que nosotros, como individuo, como ser dotado de alma, estamos enfermos, es decir, que hemos perdido el equilibrio de las fuerzas del alma. El síntoma nos informa de que algo falla. Denota un defecto, una falta. [...] Esta carencia se manifiesta en el cuerpo como síntoma. El síntoma es, pues, el aviso de que algo falta”⁴⁵.

Entonces el proceso de curación no se atañe a solucionar el problema orgánico sino a ofrecer una solución de conjunto para volver al equilibrio y la armonía; en consecuencia todas las enfermedades tienen que ser resignificadas pues los modelos explicativos de la medicina moderna sólo refieren a lo orgánico. Para la alopátia los síntomas deben ser callados pues estos son los causantes de la enfermedad por eso la creación de tantos fármacos que callan el síntoma, pero que provocan que la enfermedad profundice en el cuerpo, pues al no escuchar el síntoma se piensa erróneamente que la enfermedad ha desaparecido. Al respecto Elson M. Haas nos dice “si enmascara los síntomas con medicamentos, esa energía ira profundizando en su cuerpo y será más difícil liberarla. Si sigue usted

⁴⁴ Dethlefsen, T. Y Dohlke, R. (1993). *La enfermedad como camino*. España: Plaza y Banés. Pág. 18

⁴⁵ Ídem, Pág. 22

relacionándole con el proceso de enfermedad con una actitud de batalla, los mensajes para el crecimiento potencial serán reprimidos, y al poco tiempo tendrá usted en su cuerpo puntos de creciente tensión o dolor, al tiempo que se desarrollan enfermedades más graves o crónicas⁴⁶. Por eso la necesidad de ofrecer otro modelo explicativo de las enfermedades, en especial la que atañe a esta investigación: la gastritis.

Las enfermedades gastrointestinales se ubicaban en el quinto lugar de incidencia en el año 2002, siendo que en el año de 1996 ocupaban el decimoctavo lugar. Varios factores, he de señalar, que considero como causantes del alto nivel de incidencia de estas enfermedades en la actualidad:

1. El ritmo acelerado de la vida que genera grandes niveles de tensión, ansiedad, estrés y angustia. La sociedad industrial había prometido aligerar la vida del hombre, pero sólo se obtuvo complejizarla más y se crearon un sin fin de instrumentos que se han vendido como necesarios para la vida en consecuencia hay que obtener muchos conocimientos para poder manejar todos estos instrumentos lo que ha provocado mucha tensión entre las personas.
2. El deterioro en la alimentación. El frenético ritmo de vida ha provocado también cambios en la alimentación, pues al no haber tiempo para preparar los alimentos adecuadamente se recurre a la llamada comida rápida (alimentos procesados, enlatados, refinados, deshidratados, entre otros) “la alimentación [...] se ha comercializado a tal grado que en el mercado podemos encontrar gran diversidad de productos por lo regular con las mismas características. Tenemos así alimentos altamente procesados que como consecuencia pierden su valor proteico nutritivo, son de fácil preparación –también conocidos como comida rápida- y contienen conservadores que pueden desencadenar a la larga trastornos fisiológicos, además de provocar

⁴⁶ Haas, M. E. (1982). *La salud y las estaciones*. España: Vida Natural Pág. 29”

cambios agresivos en los hábitos y costumbres de la población”⁴⁷. Pero también se abusa del consumo de algunos tipos de alimentos como las grasas, quedando ausente de la dieta las frutas y verduras.

3. Los altos niveles de contaminación ambiental que nos lleva a respirar aire contaminado, a tomar agua contaminada y en consecuencia a consumir alimentos contaminados.

La gastritis en la medicina tradicional China

En la medicina tradicional china los órganos digestivos y su funcionamiento reflejan las influencias de la dieta, la actividad mental y las emociones. “La filosofía China tradicional nos enseña que el estómago es el receptor de la nutrición y toma la energía de los alimentos para que la distribuya el bazo. El estómago sensible esta relacionado con las cosas “estomacales”; es decir, con la capacidad de tolerar o digerir; esto se refiere a los alimentos pero también a otros aspectos de la vida, como los pensamientos o sentimientos. Si el estómago trabaja inadecuadamente, posiblemente estaremos mal nutridos y nos sentiremos débiles. El modo en el que nos nutrimos y somos capaces de dar amor y compasión es muy importante para la salud del elemento tierra: el estómago y el bazo. Pues el estómago es el órgano por donde entran las emociones al cuerpo, metafóricamente por el estómago tragamos lo emocional. Y en las personas que padecen gastritis la emoción que predomina es la ira y la agresividad.

“Una persona que sufre un disgusto dirá: Estoy amargado. Si la persona no consigue vencer este furor concientemente o trasmutarlo en agresión y se traga el mal humor, o traga bilis, su agresividad y amargura se somatizan en ácidos estomacales. El estómago reacciona produciendo un ácido agresivo con el que pretende modificar y digerir unos sentimientos no materiales empresa difícil y molesta que nos recuerda que no es conveniente tragarse el mal humor ni obligar al estómago a digerirlo. [...] El enfermo del estómago

⁴⁷ Baca, M. T. R (2004). *Sugerencias para una buena nutrición*. México: CEAPAC. Pág. X

o no exterioriza su agresividad (se la traga) o demuestra una agresividad exagerada, pero ni un extremo ni el otro le ayudan a resolver el problema realmente, ya que carece de confianza y seguridad en si mismo...”⁴⁸.

Esta actitud de proyectar y tragarse los sentimientos y no exteriorizarlos y mostrarlos es uno de los factores que provocan la gastritis. Si recordamos que en la medicina tradicional china los órganos forman una red de cooperación al interior del cuerpo entonces hay que poner atención también al resto de los órganos y no nada mas al que se encuentra lesionado que en el caso de la gastritis es el estómago. Pero también esta situación debemos de unirla a la mala alimentación, en la actualidad la dieta más común es rica en grasa y proteínas animales, en alimentos elaborados industrialmente y muy pocas frutas y verduras, además muy poca gente sabe como combinar los alimentos para que estos no produzcan malestares estomacales. El siguiente esquema nos señala como debemos y no debemos combinar los alimentos:

⁴⁸ Dethlefsen, T. Y Dohlke, R. (1993). *La enfermedad como camino*. España: Plaza y Banes. Pág. 159

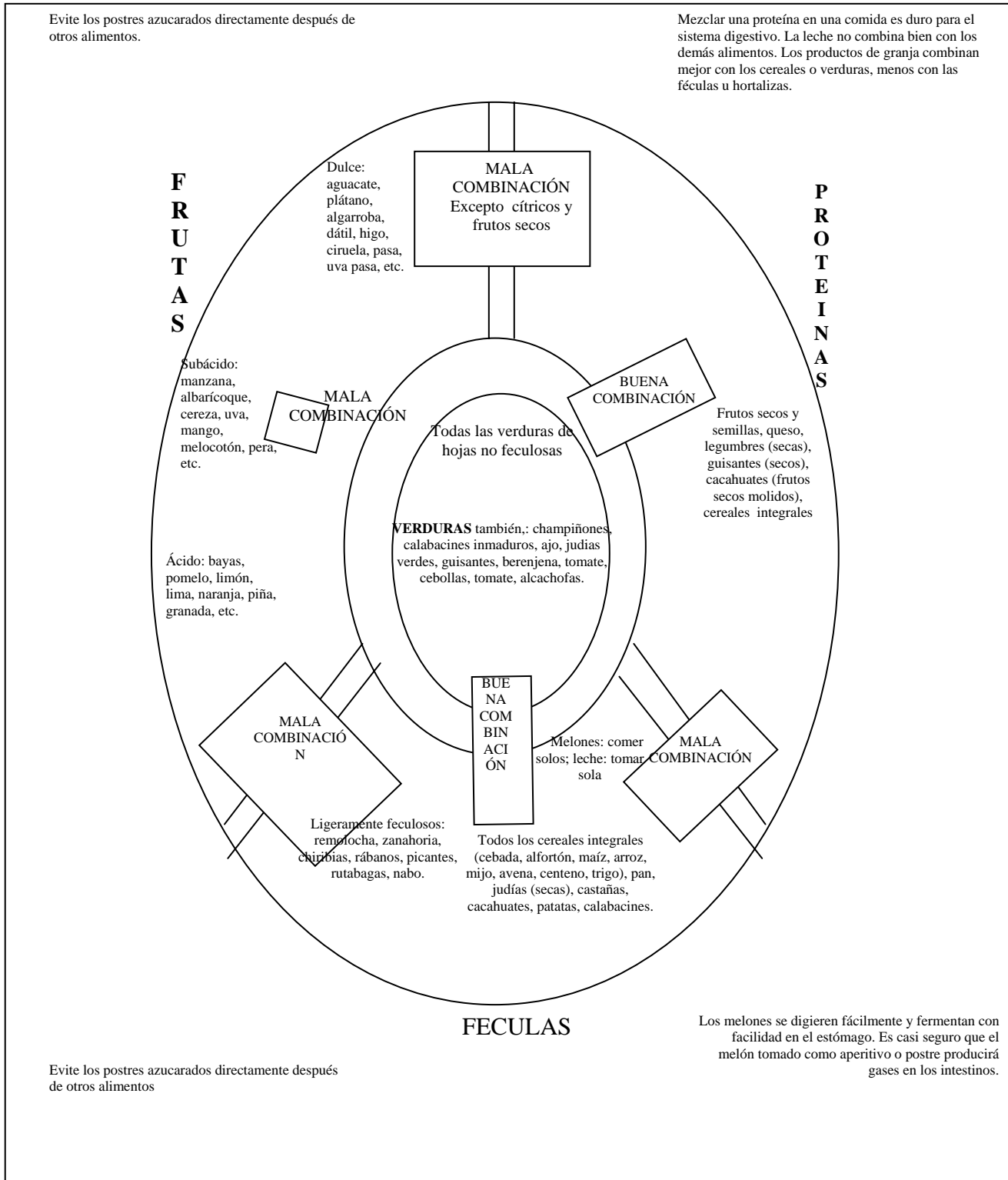


Ilustración 1.

Fuente: Natural Hygiene Institute y Herbert Shelton citado en Haas, E.M. (2003).

El bazo y el páncreas son los órganos que en la teoría de los cinco elementos cooperan directamente con el estómago, y se toman como un sólo órgano llamado bazo-páncreas. Estómago y bazo páncreas son los órganos del elemento tierra y en ellos la emoción que domina es la ansiedad. El bazo páncreas “distribuye al cuerpo la energía obtenida de los alimentos [...] gobierna la voluntad, la memoria y la capacidad de formarse opiniones; si funciona mal, puede producir una pérdida de la fuerza de voluntad y una tendencia a sentirse tonto. Los problemas del bazo pueden ser causa de pérdida de memoria y de preocupación”⁴⁹ Diversos problemas pueden surgir en el bazo debido al exceso o falta de energía, estas dificultades pueden traer consecuencias para el trabajo de la digestión y el manejo de las emociones en particular las que tienen que ver con la ansiedad y el estrés.

“Cuando la energía del bazo esta débil, la persona sufre de mala digestión, falta de saliva, poca capacidad para saborear la comida, acidez gástrica crónica, una tonalidad oscura en la piel de la cara, gran propensión a los resfriados, el ombligo tenso y sensible, dolor en la columna vertebral y mala circulación en los pies. En el aspecto psicológico posiblemente la persona se obsesiona por los detalles, tiene una ansiedad e inquietud permanentes; tal vez piensa demasiado...”⁵⁰

Pero también encontramos diversos problemas causados por el exceso de energía en el bazo: “la boca se llena de una cantidad de saliva mayor que la normal, ya que el bazo intenta recobrar así el equilibrio. Es estómago tiende a estar ácido, sensible y nerviosos, hay pesadez en las piernas y un ansia constante de dulces [...] tal vez este de mal humor y sujeta a grandes cambios en el nivel de energía”⁵¹.

Ohashi (1995). Nos dice que cuando la energía del estómago esta debilitada el apetito de la persona es malo, en consecuencia sufre molestias estomacales debidas a la secreción ácida gástrica, se cansa fácilmente y tiende a sentir las

⁴⁹ Haas, M. E. (1982). *La salud y las estaciones*. España: Vida Natural. Pág. 126

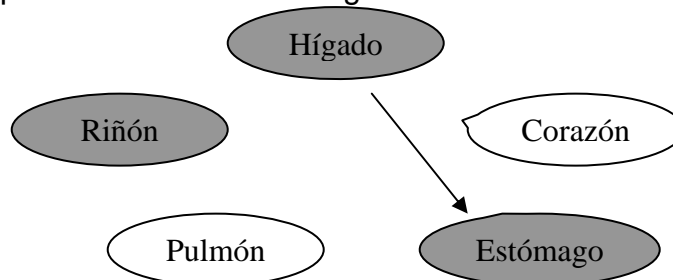
⁵⁰ Ohashi, W. (1995). *Como leer el cuerpo*. Manual de diagnosis oriental. México: Urano. Pág. 119

⁵¹ ídem, Pág. 119

piernas pesadas, es fácil que si come algo muy pesado sufra de dolor agudo en el estómago, además sus molestias pueden acompañarse también de estreñimiento, diarrea o colon irritable. En el plano emocional estas personas suelen ser mal humoradas, maniáticas y piensan en exceso, también son inseguras, se sienten frustradas y todo lo consideran una molestia.

Cuando la energía en el estómago es excesiva la persona come demasiado a pesar de no tener apetito. Puede ser que sienta tensión en los hombros y que tenga mala circulación en las piernas, problemas de resequedad en la piel y propensión a la anemia. En el plano emocional estas personas piensan demasiado son muy ambiciosas pero de no conseguir lo que buscan es fácil que se sientan frustradas.

En síntesis los elementos que nos pueden ayudar para comprender la gastritis son, en primer lugar reconocer que la característica principal de esta enfermedad es la sobreproducción de jugos gástricos mismos que ocasionan diversas lesiones dependiendo del tiempo y el manejo que se le de a este padecimiento, esto es en cuanto a lo físico, pero en el plano emocional la gastritis nos sugiere que las personas que la padecen tienen o deben tener una personalidad que tiende a aguantarse los enojos (tragárselos), iracundas, les cuesta trabajo asimilar y resolver algún problema, si hacemos un breve análisis de estas particularidades con la teoría de los cinco elementos, podemos pensar que las personas con gastritis deben tener un hígado dominante y que siguiendo la relación provoca daños en el estómago y bazo páncreas, y todavía podríamos decir que si el problema persiste el riñón se verá afectado. En el siguiente esquema se expresa la posible relación que se encontraría en la gastritis.



El rencor, la ira y la ansiedad son las tres emociones que afectan al estómago, provocando un desequilibrio energético, según nos dice la medicina tradicional china, y pueden acarrear irritabilidad, dolores, falta o exceso de apetito, dificultades para digerir cierto tipo de alimentos, estreñimiento.

Un elemento más que hay que analizar para entender la etiología de la gastritis es el ritmo de la vida moderna que favorece el surgimiento de enfermedades de tipo digestivo, la gran mayoría de los sujetos que conforman la sociedad actual se sienten descontentos con el tipo de vida que llevan, es fácil encontrar a personas que relatan la angustia, la ansiedad y estrés que sienten como una parte de su vida cotidiana. El desequilibrio en la vida emocional se ha vuelto un hábito, las enfermedades que acompañan a esta forma de vivir se han convertido, también, en algo normal. El crecimiento en las estadísticas de las enfermedades digestivas no me deja mentir. Las soluciones que la medicina moderna ofrece para este tipo de malestares sólo atienden a la parte física olvidando y negando la articulación de la enfermedad con lo emocional por eso solo se atiende a los síntomas recetando analgésicos que ayuden a la persona a sobrellevar el dolor al punto que el sujeto ve a la enfermedad como algo con lo que tendrá que vivir mucho tiempo.

En el análisis de las entrevistas trataré de mostrar cómo en la gastritis encontramos un ejemplo de la articulación entre lo físico y lo emocional, y como el desequilibrio en la vida emocional puede producir un daño en el cuerpo, asimismo como con un daño en este último se puede alterar el dominio de las emociones.

CAPITULO 3

Análisis de Resultados:

La gastritis su proceso corporal y emocional

Después de haber revisado como se conceptualiza la gastritis por la medicina alópata y exponer otra forma de entenderla en donde se considera a las emociones como una parte fundamental en la formación de esta y otras enfermedades expondré ahora los resultados del análisis de las entrevistas.

En la primera parte de esta tesis se abordó el padecimiento desde un punto de vista alópata, para después exponer otro punto de vista sobre la etiología de la gastritis: lo psicosomático. Las hipótesis expuestas en los dos primeros capítulos serán refutadas con las entrevistas que se realizaron a personas que padecen esta enfermedad. Intentare encontrar una línea de similitudes entre los entrevistados que nos lleve a desarrollar otro cuadro sobre la etiología de la gastritis, se buscara la emoción dominante en la gastritis, la forma en que esta se ha manejado por las personas que tienen esta enfermedad, su tipo de alimentación, relaciones familiares y personales.

Primero se presentará un resumen de las entrevistas que se realizaron para mostrar la forma en que entienden y viven esta enfermedad las personas entrevistadas, podremos observar también como son sus relaciones personales y familiares, su tipo de alimentación, el estilo de vida que llevan y su estado de salud antes y después de haberse originado la gastritis.

Después se mostrará la descripción de cada categoría, esto es que indicadores se tomaron para hacer el análisis de esta investigación con los resultados que se obtengan se hará un análisis que nos mostrará la forma en que una emoción dominante en un sujeto crea una condición corporal específica, en este caso como una emoción origina la gastritis.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

El tipo de investigación que se realizó en esta tesis fue de corte cualitativo.

Sujetos

Participaron 20 sujetos que en el pasado fueron previamente diagnosticados con Gastritis no importando si esté diagnóstico fue reciente o no.

Instrumentos

Guía de Entrevista semi-profunda y semi-estructurada sobre gastritis (ANEXO 1).

Materiales

Una grabadora Marca Panasonic Modelo RN-305

20 micro-cassetes de 120 minutos

Pilas

Formas de muestreo

1. Se contactó a las personas con gastritis, a través de amigos y familiares.

El método que se utilizó para obtener la información que necesitamos fue la historia de vida, obtenida a través de una entrevista semiestructurada y semiprofunda.

Primero contactamos a las personas que fueron diagnosticadas con este padecimiento, después se le pidió su consentimiento para entrevistarlas explicándoles que es para una investigación sobre esta enfermedad. Una vez que se obtuvo su consentimiento se les pidió una cita para realizar la entrevista. Finalmente se les agradeció su colaboración. Se realizó un total de 20 entrevistas, mismas que fueron analizadas.

Los resultados se muestran de la siguiente forma:

- Ψ Primero se presentara un resumen de las historias de vida de las personas que fueron entrevistadas, el cual incluye los eventos que han sido más relevantes así como hábitos y costumbres.
- Ψ Después se hará una clasificación y descripción de las categorías que se elaboraron para obtener los resultados.
- Ψ En tercer lugar se presentara una tabla en la que se presenta de forma resumida que muestra los rasgos más relevantes de las entrevistas realizadas.
- Ψ En cuarto lugar se presentan las categorías y sus respectivos indicadores con fragmentos de la entrevista.

HISTORIAS

Aneth

Aneth tiene 21 años y estudia la licenciatura en psicología, además atiende una papelería propiedad de su familia y los domingos trabaja en una purificadora de agua. La papelería se encuentra ubicada en su casa por lo que realiza otras labores en su hogar al tiempo que atiende la papelería.

Pertenece a la religión católica, aunque por su trabajo en la purificadora no le es posible asistir a misa. Relata que antes de que entrara a estudiar el bachillerato era muy creyente y que actualmente no cree en la religión pero sí en la existencia de Dios, su familia es muy creyente.

Su domicilio se encuentra ubicado en Atizapan Estado de México desde hace 13 años. Antes vivió en Tlalnepantla durante 6 años y un año en Nezahualcoyotl. La casa donde reside actualmente es muy pequeña y esto la tiene insatisfecha.

De entre sus hermanas ella es la mayor y tiene otras tres hermanas de 17, 13 y 4 años. Su madre se encargó de su crianza de la que refiere que fue con mucha exigencia y represión por parte de su padre y tolerado por la sumisión de su mamá. Considera que la forma en que la educaron estuvo mal, pero aún así creó que para ella fue lo mejor y que rescato buenas cosas de esa educación, pero piensa que por eso es muy insegura y obsesiva pues en sus actividades diarias se exige mucho a sí misma y eso no le agrada. Además, dice que por ese tipo de educación se distanció mucho de su padre porque él le exigía sacar sólo dieces en la escuela. Por esta misma exigencia ella recuerda eventos difíciles durante su infancia, en una ocasión cuando estaba en el primer año de la primaria la maestra le puso un tres de calificación y ella se puso a llorar y a temblar sin control. A Aneth le causaba mucho temor tener que llegar a su casa y mostrarle a su papá el tres de calificación. Actualmente ya no es tan exigente con sus hermanas como lo fue con ella. Con su mamá mantiene una mejor relación porque puede platicar con ella de muchas cosas, antes no podía hacerlo pues su mamá solamente hacía lo que su esposo le permitía, pero a partir de que Aneth empezó a acercarse un poco más a ella su relación mejoró. Con sus hermanas las más pequeñas también mantiene una buena relación, pero con su hermana más grande

no se lleva bien, pues dice que mantiene cierta competencia con ella por el cariño de su padre, pues a su hermana su papá la admira por su carácter fuerte, y Aneth sólo es la niña bonita que saca dieces en la escuela. También dice tener mucho resentimiento hacia su padre por todas las situaciones que paso con el de niña. Cuando ingresó al CCH empezó a quejarse con su mamá por la forma en que su papá las trataba y desde entonces la relación con su madre fue mejorando. Considera que su mamá es una persona muy fuerte pues hace muchas cosas para sacar adelante la situación económica de la familia, a diferencia de su padre que se encuentra deprimido por encontrarse desempleado y no hace nada por obtener un ingreso económico.

Sus recuerdos más significativos son aquellos en que su padre la lastimo. Recuerda que su padre siempre ha sido muy celoso con su mamá y la regañaba mucho porque un primo de ella la iba a visitar mucho y su mamá lloraba mucho por esa situación, esto ocurría cuando Aneth tenía entre tres y cuatro años y esto la lastimaba mucho, pues no le agradaba ver a su mamá llorando. Otro conflicto que tenía con su padre era porque no le creía que tenía que ir a hacer trabajos escolares cuando estaba en el CCH y su papá no le daba permiso, le decía que no le viera la cara de pendejo. En otra ocasión su padre le cortó el cabello porque Aneth no se quería peinar, también recuerda que una vez la dejo sin zapatos porque no los recogió y tuvo que andar descalza algún tiempo.

Son pocos los recuerdos agradables que tiene a lado de su padre. Como una vez que estaban jugando en el parque cuando ella tenía como cinco años y se encontraron una cartera y la fueron a devolver.

La familia de ella, según relata Aneth, espera que ella termine su carrera y en consecuencia obtenga muchos beneficios económicos, pues piensan que la felicidad es tener una casa grande y que cuando ella trabaje los apoye económicamente.

El padre de Aneth padece de dolores reumáticos y muchas dolencias en general pero nunca ha ido a hacerse una revisión médica y comenta que siempre esta muy cansado, siente mucho asco y se queja del estómago. Su mamá tuvo tuberculosis y se enferma muy seguido de la garganta y tiene una infección en las vías urinarias, también se cansa con

facilidad. Su hermana de 17 años también padece de dolores reumáticos, tiene gastritis y padece muchos dolores a causa de la menstruación. La hermana de Aneth de 13 años tiene una alergia por lo que siempre se esta limpiando la nariz como si tuviera mucha gripa. La más pequeña de sus hermanas ha padecido de estreñimiento desde que nació.

Sus actividades diarias consisten en despertarse a las ocho de la mañana hacer la limpieza de su casa, desayuna alrededor de las diez de la mañana y después sigue con las labores de limpieza, se baña y prepara sus cosas para irse a la escuela, toma sus clases y come algo, llega a su casa como a las diez de la noche y si tiene tarea escolar la hace regresando de la escuela. Hace ejercicio en una bicicleta fija que tiene en su casa.

Dice tener mucho miedo de que le suceda un accidente a ella o a alguna persona de su familia, antes de dormirse revisa que todas las puertas y ventanas de la casa se encuentren bien cerradas, pues le da temor que alguien se meta a robar. Recuerda que cuando era niña lloraba mucho por el hecho de pensar que sus padres podían morir en un accidente.

No ha tenido ningún embarazo y tampoco ha tenido relaciones sexuales, aunque ha deseado tenerlas, pero no se ha atrevido por el hecho de que en su familia la sexualidad siempre ha sido algo muy reprimido porque su papá, dice Aneth, es muy machista y siempre le dice a ella y a sus hermanas que no se dejen manosear y las amenaza para que no vayan a salir embarazadas y les menciona con frecuencia que una mujer que tiene relaciones sexuales antes de casarse ya no vale nada, que los hombres solo buscan acostarse con ellas, su mamá apoya esta opinión. En su casa nunca se habla de sexualidad, incluso a Aneth no le mencionaron nada de la menstruación y de los cambios que iba a sufrir su cuerpo. Recuerda que cuando tuvo su primer novio su mamá se enteró y la regañó mucho, le dijo que ni siquiera sabia lavar sus calzones y ya tenía novio, la amenazó de acusarla con su papá y a ella le dio un ataque de nervios por el hecho de pensar que su papá se iba a enterar de que tenía novio.

Su primera menstruación la tuvo a los once o doce años (no recuerda bien), iba en sexto de primaria. Padecía de dolores pero desaparecieron después de que le dieron un masaje para controlar el dolor.

Cuando tenía como 15 años padeció problemas de alimentación que se parecían a la anorexia y la bulimia y de niña le diagnosticaron un soplo en el corazón. Entre los 14 y los 16 años le diagnosticaron colitis y gastritis. Recuerda que el sentimiento que tenía cuando le dolía el estómago a causa de la gastritis era de desacuerdo con su padre por la forma en como la trataba y eso, también, la hacía sentirse triste. Para diagnosticarle la gastritis le hicieron un ultrasonido y el médico le indico que no podía comer chile y grasa y le recetaron varios medicamentos pero solo recuerda de entre ellos a la Ranitidina. También recuerda que en el momento que le diagnosticaron la gastritis sentía mucho pesimismo y abandono por parte de su padre porque no le permitía hacer muchas cosas, pensaba que era una injusticia y tenía mucho miedo hacia él, este miedo hacia su padre lo conserva en la actualidad. Anteriormente le dolía el estómago dos veces por semana, actualmente la frecuencia del dolor ha disminuido y solo le duele dos veces al mes aproximadamente. Dice que cuando se enoja o hace un coraje muy fuerte siente un hueco en el estómago en el mismo lugar donde le da el dolor de la gastritis, en ese lugar del estómago siente coraje y miedo, además, dice que luego, luego siente como si se le hiciera un hoyo debajo de las costillas.

El médico le dijo que la causa su gastritis era por comer mucho chile, por mala alimentación o mal pasarse con la hora de sus alimentos, por mucho estrés y nervios por eso le diagnosticaron, también, colitis nerviosa. Le recetaron laxantes porque siempre estaba estreñida y medicamentos para la colitis y la gastritis además de una pomada por un problema de hemorroides que padeció. Ella se tomó el tratamiento pero dice que no le sirvió pues seguía con los dolores.

A partir de que empezó a sentir las molestias de la gastritis y la colitis se hizo mas conciente de su cuerpo y en particular de la zona que le dolía, además comenzó a cuidar su cuerpo un poco más.

Después de que le diagnosticaron la gastritis y la colitis empezó con sus problemas de alimentación, primero dejo de comer y hacía mucho ejercicio, en consecuencia bajo mucho de peso y eso alarmo a su mamá. Por su propia iniciativa Aneth fue sola atenderse este

problema con un psicólogo pues había oído hablar de la anorexia y bulimia. Actualmente ha superado este problema y su alimentación consiste sobre todo en mucha carne.

Alma

Alma es una mujer de 35 años, mide 1.55 m de altura y pesa 49 Kg. Es casada desde hace 17 años. Actualmente vive en Tultitlan Estado de México, con su esposo y sus tres hijos en una casa rentada, comenta que constantemente tiene que cambiar de domicilio, pues le piden la habitación.

Con su madre nunca ha llevado una buena relación, porque Alma considera que la educación que recibió de ella era muy rígida y dura, nunca platicaba con ella, ni recibía algún consejo. A ella le hubiera gustado que su madre le pusiera más atención.

El recuerdo más significativo de su infancia, es cuando su mamá la golpeaba mucho o cuando le negaba algo que ella necesitaba. Comenta que ella tuvo que hacerla de mamá de sus hermanos, darles de comer, darles ropa limpia, cuidarlos y atender todas sus necesidades, porque su mamá sólo andaba en la calle. Si Alma pudiera cambiar algo de su infancia sería todo de su familia.

Alma padece de tos constante, alto colesterol y gastritis. Su ciclo de sueño es de seis horas en promedio y considera que su sueño no es reparador. Ha tenido cinco embarazos y dos abortos. Su primera menstruación fue a los trece años y fue una experiencia traumática para ella, porque nadie le había comentado sobre ello. Actualmente su ciclo es irregular.

La gastritis la padece desde hace cinco o seis años y considera que se debe a que no tuvo una alimentación adecuada. El médico fue el que le dijo que tenía gastritis. Ella dice que la gastritis es algo normal. El dolor es continuo, pero más cuando come cosas irritantes, salsa, manteca, grasa o cuando no come a sus horas. Acudió al médico porque ya no soportaba el dolor, le hicieron varios análisis y entonces le dijeron que aparte de la gastritis tenía el colesterol alto y ácido úrico. La gastritis le molesta mucho y trata de no comer cosas

irritantes, cuando le duele se toma las pastillas que le recetó el médico. A partir que le diagnosticaron la gastritis ha cambiado su alimentación.

Se considera muy enojona y dice que antes se guardaba los corajes y que ahora no.

Su alimentación consiste en el desayuno en un pan con leche y chocolate o fruta y jugo de naranja, un sandwich a medio día y un guisado por la tarde. Lo que más consume son frutas y verduras, anteriormente consumía mucha carne de res y de cerdo, actualmente ha dejado de consumirlas y las cambio por el pollo.

Padece de estreñimiento.

Anís

Anís es una mujer de 59 años, mide 1.50 m y pesa 64 Kg. su religión es Espiritualista Trinitaria Mariana, comenta que heredó esta creencia de sus padres, además de que su esposo también la practicaba.

Ella nació en el Distrito Federal, aunque actualmente ella reside en Coacalco, Estado de México comenta que lleva viviendo aquí cerca de 18 años con sus dos hijos.

Ella es la hija menor de cuatro hermanos, con sus hermanos lleva una buena relación, aunque ellos la sobreprotegieron mucho, cosa que le hizo mucho daño porque tuvo muchos problemas para enfrentarse a la vida. Su educación fue rígida y estuvo a cargo de sus padres y de sus hermanos, aunque su educación fue rígida a ella le gusto porque estuvo muy sobre protegida.

Comenta que su madre era una persona sumisa, abnegada, callada que nunca los regañaba, ella era su modelo a seguir. Su padre era enérgico, intransigente, impositivo. Considera que el tener unos padres así le hizo mucho daño, ya que tenía un mal ejemplo al tener una educación sumisa e impositiva que traspoló a su matrimonio al repetir el mismo patrón de sus padres.

Uno de los recuerdos más significativos que tiene de su juventud es cuando regresó su padre de Monterrey y mientras él no vivía en su casa el ambiente había sido muy bonito, pero una vez que regresó toda aquella armonía y felicidad que tenía en su familia se rompió. En su familia no había comunicación. Además dice que fue la mimada y consentida de todos.

Se caso a los treinta y tres años porque ya no quería seguir en su casa soportando a su padre, sin embargo su esposo era igual que su padre se la pasaba gritando siempre, alteraba la paz y la armonía de hogar, separándose de él a los 15 años aproximadamente de casados. Comenta que le guarda mucho resentimiento, ya que la dejó con muchos problemas económicos que la han estresado.

Actualmente se lleva muy bien con sus dos hijos y ha conseguido una armonía y estabilidad en su familia.

La enfermedad que predominó en su familia fue el cáncer.

Ella se dedica a dar clases de regularización entre semana, además vende libros y enciclopedias, entre otras cosas. Lo que más le gusta de sus actividades es regularizar a los niños porque se siente acompañada. Considera que es una persona muy amigüera.

Añís se duerme a las dos de la mañana y se despierta a las seis cuando da clases, los días en que no tiene que hacer esta actividad se levanta a las nueve de la mañana. Lo primero que piensa cuando se levanta es en lo que va hacer y sobre los problemas económicos que tiene. Por lo regular no recuerda sus sueños, sin embargo cuando se separó de su esposo. Comentó que soñaba constantemente que lo agredía físicamente, este sueño era muy recurrente.

Ha tenido dos embarazos, en los dos casos se realizó cesárea sin ninguna complicación. Su ciclo menstrual era muy abundante, aunque nunca presentó dolores, este llegaba a durar hasta siete días. Ninguna vez uso algún método anticonceptivo.

Ella ha padecido de varicela, rubéola, sarampión, gripas frecuentes, gripas depresivas, tos, le sutura un seno, colitis nerviosa desde que era soltera, gastritis. La gastritis le comenzó como a los 55 años por cuestiones emocionales, principalmente preocupaciones y estrés. Comenta que este estrés la ha acompañado toda la vida, primero por las confrontaciones que tenía con su padre, después por los problemas con su esposo y por los problemas económicos que ha tenido que enfrentar. Las emociones que la han acompañado a lo largo de su vida son la ansiedad, el estrés, el coraje, el miedo a enfrentar cosas nuevas y la melancolía.

Sus enfermedades, en muchas ocasiones, le han impedido realizar sus actividades diarias poniéndola en cama y produciéndole coraje.

Su alimentación es muy irregular, ya que casi no come porque no le da hambre. El desayuno, por lo general, no lo hace sólo si no esta acompañada ya que no le gusta comer sola. Ha padecido de estreñimiento y problemas digestivos.

Axel

Axel es un niño de 12 años, que se encuentra cursando el sexto de primaria y sólo se dedica a la escuela, viene de una familia católica, aunque el no lo profese con mucha devoción. Él vive con sus abuelos, su mamá y su hermano menor. Su madre es comerciante y, él considera que, es muy fuerte moralmente, aunque también cree, que ella es la que necesita más apoyo. Actualmente vive en Cuautitlan Izcalli, Estado de México.

Considera que se parece más a su papá en el carácter: muy fuerte e irritable. Axel dice que no ve a su padre desde hace ocho años y que no recuerda como era. Cuando habla de él siente mucho rencor y recuerda mucho cuando una vez se cayó a una zanja y en lugar de consolarlo lo regañó y le pegó, esto sucedió cuando tenía entre tres y cuatro años. Manifiesta que no quiere conocerlo.

A los diez años Axel se tuvo que mudar de casa, porque a su mamá y a su padrastro les pidieron la casa, por lo que se fueron a vivir con sus abuelos maternos. Además de casa,

también cambio de escuela y de amigos y eso le hizo sentir tristeza y melancolía. Dice no tener recuerdos agradables.

Lo que más le agrada de su familia es que cuando alguien tiene un problema se apoyan y lo que mas le disgusta es el carácter enérgico de su abuelo.

Duerme desde las 10 u 11 de la noche hasta las 6 de la mañana y durante el día duerme bastante, considera que su sueño es reparador.

Ha padecido de infecciones en la garganta y un problema en un testículo. La gastritis la padece desde hace un año o año y medio y le duele el estómago cada vez que come chile, mucha grasa o café. Ha estado hospitalizado a consecuencia de un golpe en la nuca y tuvo una operación en un testículo.

Los dolores de la gastritis en un principio eran tolerables, pero le aumentaba el dolor porque seguía comiendo mucho chile, pero le dieron un medicamento y le paraba el dolor por un tiempo, finalmente el médico le diagnóstico gastritis y le prohibió comer chiles, grasas, café y refresco. A Axel esto lo hizo sentirse triste.

Actualmente su dieta ha disminuido en las grasas pero en las otras cosas sigue igual, comenta Axel que ahora valora más su alimentación a consecuencia de la gastritis.

El dolor de la gastritis es muy fuerte para Axel, dice que lo hace doblarse y que siente tristeza.

Hace tres comidas al día, desayuna a las nueve de la mañana, come a la una de la tarde y cena a las ocho de la noche.

Canelita

Canelita es una joven de 24 años de edad, soltera pesa 56 Kg y mide 1.64 m. Es de religión católica. Sus padres son divorciados y actualmente su familia está compuesta por cinco personas. Actualmente vive en Tultepec, Estado de México.

Su hermana menor tiene retraso mental y le dan convulsiones. La educación de Canelita estuvo a cargo de su tía y su abuelita. Considera que tuvo una infancia plena pero le afectó el hecho de que su madre no estuviera a su lado por tener que atender a su hermana menor. Se lleva bien con todos los integrantes de su familia, aunque tenía resentimiento hacia uno de sus hermanos pero lo dejó atrás por un trabajo de terapia psicológica que tuvo.

Considera que su carácter es más parecido al de su madre, es berrinchuda, impulsiva, enojona y miedosa, cuando se enoja se guarda el coraje y no lo expresa. Cuando algo le causa tristeza se pone a llorar.

Las enfermedades más frecuentes en su familia son el estreñimiento, diarrea, gripa y tos, su madre padece hipotensión y Canelita estreñimiento y diarrea.

Su horario de sueño es de diez de la noche a las siete de la mañana. Su ciclo menstrual es irregular y apenas hace un año se regularizó. Padeció de dolores en los ovarios y en los senos a consecuencia de la irregularidad de su ciclo menstrual, incluso llegó a desarrollar quistes en los ovarios.

La gastritis la tiene desde hace un año, nunca ha padecido de dolores muy intensos y no lleva ningún tratamiento para la esta. Lo que a veces llega a sentir es ardor en el estómago después de comer chile o se le inflama mucho el abdomen. Cuando tiene el malestar deja de comer chile y café, porque con el café se le inflama mucho el estómago. Canelita también tiene colitis, siente que desde que tiene la colitis y la gastritis ha cambiado mucho su alimentación, antes comía muchas quesadillas y garnachas, mucho chile y condimentos, ahora los evita tratando de incluir en su dieta más verduras y fibra.

La emoción que domina en ella es la tristeza y el miedo, dice que antes la emoción que la dominaba era el enojo.

Hace tres comidas al día, su primer alimento es a las once de la mañana en la escuela en que trabaja y por ese motivo no disfruta mucho su desayuno. Evita que en su dieta se encuentre la carne roja porque con ella le duele el estómago.

A causa de su trabajo se siente con un estado de ánimo muy irritable por el estrés que le generan los niños. Su evacuación es difícil porque padece de estreñimiento, evacua una vez por día y con mucha dificultad.

Relata que antes le resultaba muy difícil expresar sus emociones, porque tenía mucho enojo y resentimiento hacia muchas personas, actualmente ha trabajado con esos resentimientos y ahora ya se siente capaz de expresar sus emociones enfrentado las situaciones que antes le daban miedo.

Carlos

Carlos es un hombre de 24 años de edad con residencia en Tultitlan, Estado de México. Soltero y trabaja en un negocio nocturno de hamburguesas, no practica ningún tipo de religión. Desde los 15 años vive solo, sin su familia. Tiene 5 años de residir en su domicilio actual. Nació en Veracruz, pero solo vivió ahí hasta los 5 años y desde entonces ha vivido en Tultitlan.

Su familia esta compuesta por cuatro personas, su papá, su hermano, su sobrino y él. Su mamá abandonó a su familia cuando él era muy pequeño y no la recuerda mucho, la última vez supo que vivía en Tecate Baja California, de entonces a la fecha solo ha platicado en una ocasión con ella pero muy brevemente. Con quien más convive de su familia es con su primo Alejandro, con el comparte su casa, además, está asociado en su negocio de hamburguesas con su hermano.

Su padre se encargó de su educación y su crianza desde el momento en que su madre se fue y le daban mucha libertad para hacer lo que quisiera, su educación es algo que él valora mucho y se siente muy agradecido con su padre por haberse hecho cargo de él y su hermano. Mantiene una relación de 6 años con su novia y ella es para Carlos un gran apoyo cuando el tiene problemas, pues lo impulsa mucho para seguir adelante.

Su carácter, dice que es muy parecido de su abuelo paterno, explota muy fácilmente, dice lo que siente sin pensar en las consecuencias, grita mucho y le disgusta cuando alguien no hace las cosas bien.

De su infancia tiene muchos recuerdos dolorosos, cuando murió una de sus tías de cáncer en el pecho y la muerte de su hermana.

Carlos comenta que es el consentido de su familia, si ven que algo le pasa lo apoyan su papá, sus primos, su hermano y su novia, también, comenta que durante su infancia le dieron todo.

La relación en su familia es buena, con frecuencia organizan comidas familiares para verse y platicar. Cuando hay alguna pelea es a consecuencia del carácter explosivo de Carlos, pues cuando se enoja no piensa en lo que dice.

Si Carlos pudiera cambiar algo de su familia cambiaría la unión de sus padres, porque para él ha sido muy difícil estar sin su mamá, recuerda cuando de niño tenía que festejar el 10 de mayo sin su madre. Dice que no extraña a su mamá, lo que extraña es el cariño que su madre le pudo haber dado. Actualmente Carlos no tiene contacto con su madre y ella no desea acercarse a ellos.

En su familia la enfermedad mas frecuente es la gripe, solamente su tía enfermó de cáncer y no saben de qué enfermedad falleció su hermana.

Carlos se duerme alrededor de las tres y media de la mañana por su trabajo, el tiene un puesto de hamburguesas y hot dogs, se levanta como a las once de la mañana. Duerme bien de las tres a las siete de la mañana y de las siete a las once sólo dormita. Cuando se despierta se siente preocupado por su situación económica.

Su vida sexual comenzó a los ocho años con una niña de diez años con la que mantuvo relaciones alrededor de tres años a consecuencia de esto le dio una infección en los

genitales. Actualmente mantiene una vida sexual activa con su novia y otras parejas ocasionales.

La gastritis la tiene desde hace 5 años y piensa que le dio por mal pasarse en sus comidas, cuando toma alcohol le duele el estómago pero aún así no deja de tomar pues piensa que la gastritis es algo necesario para él. Siente mucho ardor en el estómago, dice sentir algo que le quema por dentro. Dice que si se le pasa la hora de su desayuno le empieza a doler el estómago.

La emoción que más predomina en él es el amor y la ternura, cuando escribe siente mucha tristeza y cuando pelea también siente tristeza. De su familia él es el único que padece gastritis.

Carlos hace dos comidas al día a las 12 y a las 4 de la tarde que consisten en sopa y carne de pollo o de res, no come picante. Su evacuación es de dos veces por día, sin embargo padece de estreñimiento porque tarda para evacuar alrededor de media hora.

Antes era frecuente para él consumir alcohol, pero lo dejó porque no quería ser alcohólico, luego a consumir cocaína, marihuana, thinner cuando tenía alrededor de 16 años.

Cristal

Cristal es una mujer de 24 años de edad soltera, estudió la primaria y cultura de belleza (estilista). No tiene una actividad económica estable, sólo realiza trabajos de cultura de belleza los fines de mes en los que gana alrededor de 500 o 600 pesos. Su actividad principal es impartir cursos de la Biblia todos los días. Pertenece a la religión de los Testigos de Jehová. Su residencia se ubica en Tultitlan, Estado de México desde hace 6 años. Su vivienda anterior se encontraba en el estado de Guerrero.

Su familia esta compuesta por seis personas, su padre, su madre, tres hermanos y ella que es la mayor de sus hermanos. Las enfermedades más frecuentes en su familia son la gripe, la gastritis y dolores en la espalda. La gastritis la tienen ella, dos de sus hermanas y su madre.

Un día normal entre semana se levanta como a las siete de la mañana, hace labores de limpieza en su casa y como a las ocho de la mañana desayuna. Después va a predicar de casa en casa los preceptos de su religión, como a las dos de la tarde come, descansa un momento, para después acudir a impartir clases particulares sobre la Biblia, regresa a casa a dormir. Disfruta mucho la labor de predicar su religión de casa en casa. Los fines de semana los dedica a divertirse y hacer un poco de ejercicio.

Duerme alrededor de ocho a nueve horas diarias, en ocasiones su sueño es reparador y en otras no. No ha tenido embarazos, abortos y aún no inicia su vida sexual. Su ciclo menstrual comenzó a los 11 años, es regular y padece de dolores en el vientre y la cintura. La gripa ha sido una enfermedad muy recurrente en su vida, y dice padecer de dolores reumáticos desde niña. La gastritis dice tenerla desde los 6 años cuando sentía dolor en la boca del estómago y acidez. El sentimiento de dolor la desesperaba y atemorizaba pues el dolor era muy intenso. Recuerda que el dolor se presentaba después de un problema o alguna situación que la alterara nerviosamente. Ella piensa que la gastritis le dio por su mala alimentación, pues ella no quería comer a pesar de que la obligaban. Para aminorar los síntomas tomaba leche blanca y leche de magnesia, con esto se le quitaba el dolor. Acudió con un médico y desde entonces disminuyeron sus dolencias. Entre los medicamentos que recuerda que el médico le recetó se tomó dos frascos de Melox acompañados de unas pastillas de las que no recuerda su nombre. Actualmente si siente dolor sólo toma leche y con eso se siente un poco mejor. Intenta no incluir en su dieta comidas que le irriten el estómago. Hasta ahora la gastritis no le ha impedido realizar sus actividades diarias.

Las emociones que dominan en ella son la tristeza, el enojo y la alegría. Actualmente se sigue desesperando cuando siente el dolor de la gastritis, cuando siente el malestar por lo general lo asocia al momento de hacer una presentación relacionado con su labor religiosa. Su enfermedad la ve como una oportunidad de crecimiento para aprender a controlar sus nervios, pues piensa que los nervios la controlan y ante cualquier situación de su vida se altera.

Al día hace tres alimentos, en el desayuno come un plato fuerte acompañado con leche y pan, alrededor de las cuatro de la tarde come un plato fuerte, entre las nueve y las diez de la noche cena nuevamente algo fuerte. Después de que come se le inflama el estómago y sobre todo si come naranjas. Su dieta esta basada en los cereales de caja, frutas como naranjas y sandías. Carne de cerdo una vez a la semana y pollo el resto de la semana. La hora de la comida se reúne con su familia. En ocasiones no tiene apetito y le da asco la comida.

Padece de estreñimiento y consume productos naturistas y laxantes para tratar de disminuirlo, consumió muchas cosas a la vez y piensa que de todo lo que tomo algo le hizo disminuir su estreñimiento. Actualmente evacua sin el dolor que sentía antes y su textura y color dice que depende de lo que coma.

Flor

Flor tiene 45 años de edad, mide 1.53 m y pesa 49 Kg, es casada desde hace diecisiete años. Ella vive en Tultitlan, Estado de México.

Nació en el Distrito Federal, pero vivió su infancia en Tulpetlac, Estado de México. Con su madre mantiene una buena relación hasta la fecha. Su padre murió cuando ella tenía apenas cinco años de edad.

Ella dice que su carácter se parece más al de su papá porque ella es muy enojona y su padre también era así. Le molesta cuando algo no está ordenado, le gusta que todo este en su lugar y si no es así estalla en cólera.

El recuerdo más significativo que tiene de su infancia es la pobreza en la que vivó y recuerda con tristeza la muerte de su padre. Lo que más le agrada de su familia actual es que todos están contentos y no tienen problemas, pero algo que le disgusta es el hecho de que su esposo hace tres años le fue infiel.

Duerme entre seis y siete horas diarias y siente que su sueño es reparador.

Ha tenido dos embarazos y un aborto involuntario. Su primera menstruación fue a los catorce años y relata que le dio miedo porque nadie le había platicado sobre eso. Actualmente cuando va a menstruar le duelen los ovarios y los senos, ha tenido cambios en su ciclo menstrual debido a la menopausia.

La gastritis la tiene desde hace dos años, se dio cuenta porque en una ocasión comió picante y le empezó a doler el estómago, tomo una pastilla y no se le quito el dolor hasta que acudió al médico y le dijo que era gastritis. El dolor empieza en la boca del estómago, le pasa a los riñones y le da un poco de diarrea. Cuando come cosas muy picantes o grasosas al otro día le arde el estómago y le dan ganas de volver, le recetaron un suero y Ranitidina. Por la gastritis modificó un poco su alimentación y ya no come tanto picante o cosas grasosas e irritantes.

Las emociones que dominan en ella son la alegría, la angustia y el enojo. Comenta que a veces se traga el coraje que le producen su esposo y/o sus hijas.

Flor hace tres comidas al día. Desayuna a las nueve de la mañana. El alimento que más consume es el arroz y el pollo, la carne de cerdo la consume una vez al mes y la de res cada quince o veinte días.

Gladio

Gladio es una mujer de 33 años de edad, casada desde hace un año. Mide 1.60 m y pesa 86 Kg. Es de religión católica y se considera creyente. Vive con su esposo y su hijo de tres meses de edad desde hace un año.

Su familia está compuesta por sus padres y seis hermanos, mantiene una buena relación con todos los miembros de su familia, considera que su familia es muy unida, si alguien tiene algún problema se toma una decisión entre todos para poder ayudar a su familiar.

Su educación estuvo a cargo de su madre porque su padre se dedicaba a trabajar primero como soldado y después como obrero, Gladio piensa que su padre es muy seco, que no

permite la comunicación con él, a ella le hubiera gustado que su padre fuera más expresivo. Su madre es más expresiva y permite los abrazos y los besos.

Gladio considera que su carácter es muy parecido al de su padre, es muy enojona, se enoja y explota, comienza a decir lo que siente, pero rápido se le olvida el coraje. Siente que ha cambiado mucho su carácter a partir de que se caso, se ve ahora más tranquila.

Ella es la consentida de su papá, aunque no le gusta reconocerlo. Algo que a su padre no le agrado fue el hecho de que el esposo de Gladio es 22 años de edad más grande que ella. Lo que más le agrada de su familia es que son muy unidos, lo que más le disgusta es cuando acuerdan en hacer algo y no lo llevan a cabo.

Su ciclo de sueño es de las 11 de la noche a las seis o siete de la mañana, pero se levanta en dos o tres ocasiones durante la madrugada para atender a su hijo. En ocasiones siente que su sueño es reparador pero en otras no. Dice que cuando cena se despierta con mucha hambre.

Su primera menstruación fue a los trece o catorce años y siempre ha sido muy irregular, nunca ha sufrido de cólicos ni dolores. Tuvo un embarazo que le acarreó consecuencias con su columna debido al sobrepeso. Disfruta su vida sexual.

La primera vez que sintió un dolor por la gastritis fue durante su embarazo, ella dice que fue porque tomaba muchas pastillas en el embarazo, tomó pastillas durante nueve meses para fortalecerla, estas pastillas eran hierro. Después cuando comía algún alimento vomitaba, entonces, acudió al médico y le dijeron que era gastritis. En una ocasión el dolor le dio mas fuerte y vomitó en muchas ocasiones un líquido amarillo. El dolor lo asocia ha algún coraje que hacía o cuando se sentía muy estresada. Actualmente padece de mucho estrés en su trabajo y es necesario que le inyecten buscapina para aligerar el dolor, también toma Ranitidina y gel. Cuando le dan los dolores es por algún coraje que no puede expresar.

Cuando comenzaron las molestias de la gastritis Gladio se preocupó porque estaba embarazada y tenía que tomar medicamento, pero el médico le informó que el medicamento no le causaba ningún problema a su hijo.

Cuando sufre los dolores deja de comer picante y refrescos, pero cuando desaparece vuelve a comer mucho picante, éste es algo que ella no puede dejar, porque dice que la comida no le sabe.

Dice que cuando hacía corajes y los expresaba tenía colitis y ahora que hace corajes pero no los expresa le dio la gastritis. Tanto la colitis como la gastritis las asocia con los berrinches o corajes que hace, considera que toda su vida ha vivido en un constante berrinche.

Ha padecido de estreñimiento desde hace mas de diez años, para poder evacuar come mucha ciruela pasa, si la deja de comer dura hasta cuatro días sin evacuar.

Su alimentación consiste en un yogurt o sándwich con pan integral por las mañanas, por la tarde guisado de pollo o res y en la noche leche o cereal de caja. Su comida es muy condimentada y casi no come verduras.

Güera

La Güera tiene 53 años, mide 1.60 m y pesa entre 75 y 80 Kg. Vive en Tultepec, Estado de México. Dice ser de religión católica aunque no es muy devota porque hay muchas cosas de su religión que no le agradan.

Su educación estuvo a cargo de sus padres y considera que fue muy rígida, hasta que no cumplió los dieciocho años le permitieron salir sola, ella ansió mucho cumplir sus dieciocho años para poder salir y tener novio. Su padre decía que la mujer debe ser sumisa y sometida al hombre, que debía estar siempre en su casa.

Dice que ella era muy rebelde y arrebatada, además, de tener un carácter impulsivo. Se enfrentó mucho a su papá porque no la dejaba estudiar.

Cuando pasa alguna situación difícil dice que siente que se derrumba. El nacimiento de su última hija paso como una situación difícil porque la niña no respiro al momento de nacer y a consecuencia de eso la niña sufre de retraso mental.

Padece de depresiones y cuando se siente mal duerme durante todo el día, actualmente acude con una psicóloga para tratar su depresión está se vio agravada por la separación que tuvo con su esposo hace dos años y medio. Actualmente dice tener mucho miedo.

Las molestias que siente por la gastritis son dolores en el estómago, inflamaciones y siente como si tuviera lumbre. El malestar lo empezó a sentir a partir de sus treinta y seis años, en ese entonces vivía muy angustiada y desesperada por la situación que vivió con su hija menor, sentía que su esposo no la apoyaba como debía ser. El dolor era constante y siempre andaba enojada, cuando empezó a padecer la gastritis se sintió triste porque ya no podía comer picante, se sometió a un tratamiento naturista con el que se sintió mejor. Cuando se divorcio volvió a sentir las molestias.

La emoción que más predomina en ella es la tristeza, sobre todo cuando le da el dolor de la gastritis, también padece de hipertensión.

Hace tres comidas al día, anteriormente consumía mucha carne, pero ahora trata de suplirla por verduras. El alimento que más abunda en su dieta es el pollo. Dice sentir mucha ansiedad y por lo mismo come mucho, en consecuencia ha subido alrededor de cinco kilos de peso.

Ocasionalmente llega a padecer de estreñimiento, pero regularmente evacua sin problemas.

En su vida considera que hay mucho estrés y siente que es una persona muy nerviosa.

Maria

Maria tiene 14 años, es soltera, pesa 58 Kg. y mide 1.60 m. Vive en Tultitlan, Estado de México y profesa la religión de los Testigos de Jehová, se considera una persona muy creyente en su religión.

Su educación estuvo a cargo de su mamá y piensa que esta fue buena porque la enseñaron a ser responsables de sus actos. Dice que su educación fue flexible.

Es la tercera de cuatro hermanos, tiene dos hermanas y un hermano varón con el que no mantiene una buena relación. Con su papá nunca se ha llevado bien y considera que él ha fallado en la crianza de ella y sus hermanos porque no estuvo con ellos en su infancia. Con su hermano y su hermana menor no se lleva bien porque son de carácter fuerte al igual que ella.

Su carácter, a juicio de ella, es muy fuerte, dice lo que siente, le gusta ser franca. Piensa que las emociones que están mas presentes en ella son la alegría y el enojo, cuando se enoja se exalta mucho pero después se le olvida el coraje.

El recuerdo mas significativo que tiene de su infancia es cuando su papá dejo a su familia. Lo que espera su familia de ella es que cambie su carácter, que no sea tan enojona.

En su familia las enfermedades más frecuentes son la gastritis y la gripa. Duerme ocho horas diarias. Su primera menstruación la tuvo a los doce o trece años y actualmente su ciclo es regular.

Maria padeció un soplo en el corazón entre los tres y cinco años de edad, como a sus diez años tuvo principios de asma. La gastritis la tiene desde los seis años y recuerda que empezó a padecerla cuando entró a la primaria. Toda su vida la ha pasado con gripas constantes. Cuando se enfermó de gastritis sentía un agujero en el estómago y dice que en la boca del estómago tenía una sensación de que algo le quemaba. Para ella la gastritis era como cualquier otro dolor de estómago. Con respecto al soplo y el asma le molestaba

cuando caminaba mucho, sentía que le faltaba el aire, a la fecha dice que ya superó el problema del asma y el soplo.

El dolor de la gastritis lo sentía todos los días porque en la escuela había una maestra que la presionaba mucho, por la presión a que la sometía esta maestra no desayunaba antes de irse a la escuela. La presencia de la maestra le producía nerviosismo y le empezaba a doler el estómago. El médico le dijo que tenía gastritis nerviosa. Actualmente cuando pasa alguna situación que altera sus nervios le duele el estómago, también le duele cuando se enoja o entristece.

Su vida ha cambiado a partir de que padece la gastritis porque no puede realizar actividades que la estresan mucho, si lo hace el dolor aparece y a veces le resulta insoportable.

Maria hace dos o tres comidas al día, el alimento que más abunda en su dieta es la carne de res, trata de no consumir irritantes y refrescos para que no le duela el estómago. Cuando esta muy apurada se le va el apetito.

No tiene problemas para evacuar, evacua dos veces por día.

Martha

Martha es una mujer de 24 años de edad, su estatura es de 1.57m y su peso es de 56 kg. Dice ser católica aunque no lleva al pie de la letra lo que dice su religión. Actualmente está realizando su tesis de la licenciatura en psicología. Su familia está compuesta por su padre de 54 años, su madre de 60 y dos hermanas de 28 y 31 años. Su papá padece diabetes y alcoholismo, su mamá también tiene diabetes desde hace 10 años.

Martha mantiene una buena relación con su madre, aunque, comenta, que en su adolescencia tuvieron muchas dificultades, pues su mamá la sobreprotegía mucho y no la dejaba salir con sus amigos, dice que cuando peleaba muy fuerte con ella, a su mamá le venían crisis y a consecuencia de ello le dio la diabetes, debido a ello Martha trata de ya

no discutir con su mamá porque recuerda cuando a ella le dieron crisis. Con su padre se relaciona bien, aunque él le recrimina mucho el hecho de que haya estudiado y todavía no trabaje y contribuya con la economía familiar.

Su hermana mayor la apoya mucho y para Martha es un ejemplo a seguir, incluso ella dice que quiere ser como su hermana, porque es buena madre, económicamente esta bien y emocionalmente siempre está centrada según narra Martha. Con su otra hermana nunca ha tenido una buena relación, incluso peleaban a golpes.

Su madre se hizo cargo de su educación y considera que está fue muy flexible, y que no había quien tomara el mando en la familia, por eso dice que faltó un poco de mano dura. En su familia Martha dice ser la consentida, y a veces intenta hacerse la fuerte ante los problemas. La situación que más le disgusta de su familia es el hecho de que no se apoyen entre sí cuando algún miembro de la familia tiene problemas.

Toda la familia de su madre padece diabetes, y de parte de su padre la enfermedad mas frecuente es el cáncer y la diabetes. Su abuela materna murió de cáncer en la garganta y una de sus tías de cáncer en el estómago. Su mamá también padece de hipertensión.

El ciclo de sueño de Martha es de doce y media o una de la madrugada a las ocho de la mañana, aunque este es intranquilo porque tiene pesadillas en las que aparece su preocupación más importante en la actualidad que es encontrar trabajo pues acaban de despedirla de su empleo, cuando la despidieron se sentía emocionalmente muy mal, su trabajo le resultaba muy estresante e incluso dice que le dolía más el estómago cuando trabajaba. Siempre que termina de comer le da sueño pero ella no se duerme.

Su primera menstruación la tuvo a los nueve años y fue muy traumática, en casa nadie le había comentado nada acerca de la menstruación. Después de 2 años de haber iniciado su menstruación comenzó a padecer de cólicos y actualmente tiene periodos en los que le dan cólicos y otros en los que no. Relata que a ella no le ha gustado ser mujer y comenta que antes decía que si hubiese sido hombre todo sería diferente, aunque actualmente ya acepta su feminidad.

Martha empezó su vida sexual a los catorce años y dice que fue por pura curiosidad que decidió tener relaciones sexuales. Actualmente es sexualmente activa pero no disfruta del todo su vida sexual y narra que a partir de que comenzó a cambiar su concepción de mujer se dio la oportunidad de tocar su cuerpo para estimularlo sexualmente.

Cuando tenía 6 meses de edad le dio hepatitis. Padecía de obesidad y se obsesionó con bajar de peso, en consecuencia sufrió una descompensación, a partir de esta descompensación se le baja la presión cuando esta muy estresada o enojada.

Dice que la gastritis la empezó a detectar a partir de los 15 o 16 años, le ardía la boca del estómago, y creó que fue porque comía mucho chile. Cuando no expresa sus emociones le empieza a doler la boca del estómago, sentía, también, que un líquido le recorría el esófago y su excremento cambiaba llegando, incluso, a darle diarrea. Alrededor de los 21 años de edad, Martha, empezó a enfermarse recurrentemente de gripa, después acudió con un médico y le recetaron medicamento para la gastritis y se le durmió el síntoma. Cuando se enoja le vuelve el dolor en la boca del estómago y en la garganta. La emoción que le acompaña es el enojo y el coraje.

Su alimentación depende de la revisión que hace ella de su peso, si esta subiendo de peso deja de comer y si no come mucho. Desayuna como a las 8 de la mañana, su comida la hace como a la una treinta, y en su cena toma café como a las 8 de la noche. En su dieta hay verduras, fruta, carne con excepción de la de cerdo, mucho picante y mucho café.

A veces tiene problemas para evacuar sobre todo cuando tiene muchas tensiones y tarda de día a día y medio para evacuar.

Monse

Monse tiene 17 años es soltera y estudia el quinto semestre del bachillerato. Su actividad principal son sus estudios. Su familia pertenece a la religión católica aunque ella no es muy devota. A veces tiene problemas con su mamá porque ella no quiere asistir a misa.

Desde que entró al bachillerato ha cambiado la relación con sus padres, pues antes dice que los obedecía más.

Su residencia se ubica en Naucalpan, Edo. Méx. Toda su vida ha radicado en este lugar. A veces tiene problemas con su hermana pues comparte la recámara con ella.

Su padre es pediatra y maestro de la UNAM, su madre es enfermera, tiene tres hermanas. Con sus hermanas se pelea constantemente, aunque dice que se ha adaptado ha esto. Considera que su educación fue flexible, pues su padres no le exigían mucho.

Su padre es, a juicio de ella, la persona más fuerte de la familia, pues cuando hay problemas él los soporta o no los expresa, entonces, nadie en la familia se da cuenta, a diferencia de una de sus hermanas si tiene algún problema no lo soporta, se deprime y refleja mucho su sentir, sus padres apoyan mucho a su hermana por esta situación en que ella no puede manejar sus problemas. Otra de sus hermanas, según dice Monse, es muy fuerte y responsable, temperamental y se enoja muy fácil, además es muy orgullosa. Monse tiene un carácter muy fuerte dice ser muy orgullosa temperamental y se enoja con facilidad, también es muy voluble en sus sentimientos. Cuando tiene alguna discusión con su mamá se enoja pero no expresa su coraje, lo expresa sólo en donde nadie la pueda ver.

Se siente la consentida de la familia por ser la más chica, pero siente que también su hermana mayor es consentida por sus padres.

Su tiempo libre lo dedica a hacer ejercicio, leer o alguna actividad recreativa. Un día normal de actividades para ella consiste en: ir a la escuela, luego a su casa y se duerme un rato, después realiza labores de limpieza en su casa y acompaña a su mamá al supermercado, y algunos días acude al spinning. La actividad que más disfruta durante el día es cuando acude al spinning.

Duerme alrededor de cinco horas diarias. Algunas ocasiones despierta cansada.

Su ciclo menstrual comenzó a los trece años, comenta que no le asustó, puesto que ya tenía conocimiento de esto, pero no le agradó mucho, incluso lo ve como algo horroroso. A ella no le da ningún malestar físico su periodo.

Monse ha estado hospitalizado dos veces a lo largo de su vida, la primera vez fue cuando tenía ocho años por una infección en las vías urinarias, la segunda fue a los diez años por la gastritis, de esta última los síntomas empezaron a los nueve años. Esta fue diagnosticada por su papá y su mamá, le recetaron medicamentos, pero al ver que tras dos años no mejoraba la mandaron con un amigo de la familia para que le practicara una endoscopia y así ratificar o desechar el diagnóstico de gastritis. El estudio ratificó el padecimiento y le mandaron Melox y Ranitidina, de estos dos el único que le podía quitar el dolor era la Ranitidina. Por lo regular los cuadros de dolor venían cuando ella se ponía muy nerviosa o cuando comía algún irritante. Los síntomas que presentaba eran: acidez, eructos y dolor en la boca del estómago. Ahora ya no le funciona la Ranitidina como antes, provocando que el dolor le impida realizar algunas de sus actividades como concentrarse e inclusive se llega a sentir mareada. Además tuvo que cambiar su alimentación, ya que esta estaba basada en chile, refrescos y cosas irritantes.

La emoción que predomina en ella es la ansiedad y en ratos el enojo, en su familia también padece gastritis su hermana Nadia, su mamá y varias de sus tías.

Come, por lo regular, dos veces al día. El desayuno solamente lo realiza los sábados y los domingos con toda su familia, que consiste de frutas, verduras, huevo, entre otros. La comida la hace a las dos de la tarde, también la realiza con toda su familia, por lo regular sólo come una porción de cada cosa. Monse comentó que todos los alimentos son muy indigestos para ella, ya que su estómago no los digiere con facilidad porque tiene reflujo y mucha acidez, siente como si la quemaran por dentro.

Ella evacua dos veces por día. La forma del excremento es de trozos despedazados, su orina es muy abundante, clara y sin olor.

Para ella es muy difícil expresar sus emociones cuando se trata de cariño o amor, sin embargo en el caso de algún reclamo o enojo le resulta más fácil, aunque en algunas ocasiones busca esconder esto. Ella es muy orgullosa y nerviosa. Las situaciones en público son las que más la llegan poner nerviosa.

Omar

Omar es un hombre de treinta y cinco años de edad, pesa 86 Kg., y mide 1.76 m de altura. Tiene 10 años de casado y es licenciado en informática. Actualmente reside en Cuatitlan, Estado de México.

Su educación estuvo a cargo de su madre, porque su papá trabajaba todo el día, considera que su educación fue buena porque cuando su madre tenía que ser flexible lo era, pero así mismo fue dura cuando debió serlo.

Dice que su infancia la disfrutó mucho, pues tenía la oportunidad de jugar en el campo, esto lo recuerda con mucha melancolía porque ahora ya no existe todo ese medio en el que se desarrolló, siente como si hubiera perdido algo muy importante.

Las enfermedades más frecuentes en su familia son la gripa y las afecciones de las vías respiratorias en épocas de frío.

Gusta de hacer ejercicio y ha practicado el físico culturismo. Dice que cuando hace ejercicio se enferma menos. Cuando deja de hacer ejercicio es más fácil que le de gripa.

Cuando tenía alrededor de trece años estuvo hospitalizado por una insuficiencia inmunológica muy fuerte que le dio a raíz de que en un lapso muy corto de tiempo (quince días) aumento diez centímetros su talla. Dos meses después de esta insuficiencia padeció de una infección en la garganta, rubéola, escarlatina, varicela y principios de anemia que impedía que asimilara los nutrientes, estuvo a punto de fallecer.

La gastritis la tiene desde los dieciséis o diecisiete años. Dice que volvía mucho el estómago cuando se despertaba, lo primero que hacía era vomitar. Él piensa que los vómitos y la náusea se debe a que tomaba mucho y comía grasas y picantes. Recuerda que en aquel entonces era de carácter muy irritable, se molestaba y discutía mucho, no podía desquitarse su coraje y se quedaba con ganas de decir cosas. A pesar de que él se calmaba solo, dice que no lograba desahogarse totalmente. Empezó a tomar alcohol a los quince años y ya para los diecinueve años bebía todas las noches. Actualmente ya no toma tanto, sólo llega a tomar una cerveza muy de vez en cuando.

Cuando le dio la gastritis sentía dolor y cosquilleo en el estómago, a veces el dolor le resulta insoportable y eso hace que se ponga de mal humor. Inmediatamente que empezó a sentir las primeras molestias acudió al médico, ahí le detectaron la gastritis y le recomendaron que cambiara sus hábitos alimenticios y su carácter. Le mandaron un tratamiento y dice que las molestias se le calmaron. Hace poco volvió a sentir el dolor, pero piensa que es porque tomó mucho refresco, entonces dejó de tomar refresco y empezó a tomar leche. Dice que si tiene alguna preocupación vuelve a sentir las molestias, pero si deja de preocuparse o deja de consumir refresco y grasa se le quitan.

Cuando comenzó la gastritis sentía mucho coraje porque el dolor no se le paraba, se sentía mal por padecer esa enfermedad, pero una vez que se aligeraron las molestias el coraje se disipó y pensó hacer bien las cosas para que no se sintiera mal. A raíz de la gastritis ha cambiado sus hábitos alimenticios y dice que se cuida más para tener un mejor aspecto físico.

Normalmente hace dos comidas al día, no desayuna, hace una comida fuerte al medio día y una ligera por la noche. A media noche come una pieza de pan a pesar de que tiene hambre, pero dice que si come más no puede dormir por la noche. En su dieta lo que más abunda es el pollo, el pescado y la carne. Dice tener una buena digestión y no tiene problemas para evacuar, aunque tarda alrededor de 20 minutos.

Patt

Patt es una mujer de 16 años, soltera y estudia el primer semestre del bachillerato. Su estatura es de 1.64 m su peso es de 45 Kg. Actualmente vive en Tultitlan Estado de México.

Sus padres se encargaron de su crianza, aunque esta recayó un poco mas en su madre, Patt considera que su educación fue buena y de confianza, pues ella le cuenta y platica todo a su mamá. La relación con sus hermanas es buena porque según relata plática y echa relajo con ellas, con quien menos convive es con su padre porque se molesta muy rápido. Antes Patt se sentía muy mal porque su padre se enojaba mucho y ella sentía miedo.

Lo que más recuerda de su infancia es cuando sus padres peleaban. El carácter de Patt es muy agresivo, dice que todo lo quiere solucionar a golpes.

Es raro cuando Patt desayuna, su sueño es reparador se acuesta como a las diez de la noche y se levanta a las 5 de la mañana o a las ocho dependiendo si va o no a la escuela.

Su primera menstruación la tuvo a los once años, recuerda que la primera vez fue muy dolorosa, su mamá ya le había hablado de la menstruación. Actualmente es doloroso solamente el primer día.

De su familia ella es la única que padece gastritis desde hace 2 años, se dio cuenta porque cuando comía picante o refresco sentía malestar estomacal. Le dieron un medicamento y se le quito el malestar pero después regresó. Cuando aparecía el dolor sentía tristeza, si esta nerviosa aparece el dolor. Cuando le duele toma agua y solo cuida su alimentación en el tiempo que le duele.

Las emociones que predominan en ella es la alegría y el enojo dice que por todo se enoja. Cuando la hacen enojar y no lo puede expresar le da mucho coraje. Trata de no pelearse mucho, si se enoja sólo se mete a su recamara.

Patt hace una comida al día o dos cuando llega a desayunar, la carne de res es lo que más abunda en su dieta, refrescos o jugos y fruta, zanahorias, papas y calabazas, la carne de cerdo la come dos o tres veces por semana. Desde que padece la gastritis evita comer picante. Su evacuación es de dos o tres veces por día.

Piña

Piña es una mujer de 34 años de edad, su estatura es de 1.58 m y su peso es de 53.5 Kg. Vive con sus tres hijos, su esposo trabaja en Estados Unidos. Ella nació en Tlalnepantla, Estado de México, actualmente reside en Cuautitlan Izcalli en la zona industrial. Ella es la quinta de entre siete hermanos.

Su mamá se encargó de su educación y considera que fue buena. Actualmente mantiene una buena relación con su padre y con su madre.

Las enfermedades más frecuentes en su familia son la gripa y problemas en la garganta, ella padece de dolores de cabeza, además de la gastritis. Su ciclo de sueño es de seis horas aproximadamente por día, en ocasiones despierta con dolor de cabeza y a veces no puede dormir con tranquilidad.

Ha tenido tres embarazos de los que han sido partos naturales. Su ciclo menstrual es irregular ha causa del dispositivo intrauterino y actualmente por las pastillas e inyecciones anticonceptivas que usa, aunque las inyecciones han logrado normalizar su ciclo. Se inyecta anticonceptivos cuando su pareja le dice que va a regresar de Estados Unidos porque no quiere embarazarse de nuevo.

Desde niña ha padecido de dolor en el pie y dolores de cabeza, además del dolor de estómago a causa de la gastritis. Cuando le duele mucho se desespera y las manos le sudan, le dan nauseas y ganas de volver, el dolor se le quita hasta que toma una pastilla. Le han dicho que su dolor de cabeza se debe al estrés y a las preocupaciones y le recetan cafiaspirina para disminuirlo, pero con esas pastillas le duele el estómago. Recuerda que la gastritis la tiene desde niña y dice que es a consecuencia de comer mucho chile y limón.

Sólo cuando le duele deja de comer chile, refrescos e irritantes. Cuando va al médico sólo le dan un gel para calmar el dolor.

Dice que antes era muy enojona y que le hace mucha falta su marido. Comenta que estando con su marido se siente muy bien y con más confianza para sacar adelante a su familia.

Piña hace dos o tres comidas al día, su dieta se basa principalmente en huevo, frijoles, nopales, pollo y verduras. Relata que últimamente ha bajado de peso a causa de las preocupaciones, porque en ocasiones no tiene dinero porque su esposo no le manda. Las emociones que están más presentes en ella son la alegría, el odio que siente hacia una de sus hermanas, la tristeza de no tener a su marido a su lado y el enojo que siente hacia este por no mandarle dinero.

Quique

Quique es un hombre de 32 años de edad, mide 1.73m de altura y pesa 103 Kg. Es Licenciado en Derecho y actualmente trabaja como abogado litigante, considera que su trabajo es muy estresante, porque se tiene que enfrentar a situaciones muy difíciles para él. Considera que su vida se ha visto afectada porque en ocasiones tiene estados de ánimo muy variables, a veces es muy alegre y efusivo pero en otras ocasiones se deprime y se enoja muy fácilmente. Esta situación la vive desde hace dos años. Toda su vida ha vivido en Tultitlan, Estado de México.

Sus padres se encargaron de su crianza, principalmente por su madre que era la persona que se encontraba en el hogar, considera que su educación fue tradicionalista con muchos tabús y prejuicios en cuanto al sexo, la virginidad y el rol de la mujer. Actualmente lleva una mejor relación con su madre que con su padre porque considera que él fue más estricto y nunca le tuvo mucha confianza. Si algo pudiera cambiar de su familia le gustaría que ellos fueran más expresivos en sus sentimientos.

La actividad que más disfruta durante el día es leer, casi no le gusta hablar de su trabajo porque para él es estresante recordarlo. Su ciclo de sueño es de ocho horas aproximadamente y considera que es reparador.

La enfermedad más frecuente en él es la gripa, lo han operado en tres ocasiones, lo operaron de anginas, apendicitis y le extirparon un grano que le salió en el glúteo. Para él la gastritis es algo demasiado irritable.

La emoción que más domina en él es la ansiedad. El recuerdo más significativo que tiene de su infancia es cuando su padre abandonó a su familia.

Relata que cuando sufrió la operación de apendicitis hizo un coraje muy fuerte unos días antes por un problema en el trabajo. El coraje lo hizo un sábado y para el miércoles lo estaban operando.

Quique hace tres comidas al día, en su desayuno come el guisado que sobro del día anterior. En su comida regularmente se encuentra la carne roja, sopa de pasta y una vez al mes pescado. Lo que más abunda en su dieta es la carne roja y el pan. En ocasiones se pone a dieta, baja algunos kilos y otra vez vuelve a comer de todo.

Considera que su evacuación es normal, aunque algunas veces tiene estreñimiento y a consecuencia de eso padece de hemorroides.

Sandy

Sandy es una joven de 22 años que pesa 57 Kg., su estatura es de 1.56, ella nació en el Estado de México. Desde que nació hasta los siete años vivió con sus abuelos, luego su familia se independizó. Ahora ella vive con sus padres en Tultitlan, Estado de México. Es pasante de la licenciatura en contaduría pública.

Sus actividades normales son trabajar de las nueve de la mañana a las tres de la tarde, después regresa a su casa, come y el resto de la tarde lo dedica a estar con su bebé. El

padre de su hijo falleció cinco días antes de que se casaran por un accidente automovilístico.

Sus padres se encargaron de su educación, aunque esta recayó más en su madre y comenta que fue flexible, los tratos más estrictos fueron por parte de su padre, pues él no les hablaba sino que les gritaba y les pegaba. Con su mamá mantiene una buena relación, aunque últimamente tienen roces por pensar diferente.

En su familia no hay consentidos, pero sus padres platican más con ella que con sus hermanas, y dice que todos en su familia son muy orgullosos y rencorosos. Sandy es muy rencorosa y vengativa, aunque no esta buscando serlo, simplemente si se presenta la ocasión la aprovecha para hacer venganza.

Duerme en promedio siete u ocho horas al día y considera que su sueño es reparador.

Su primera menstruación fue a los 15 años y no le causaba ningún dolor, los dolores aparecieron cuando ella tenía 17 años pero a raíz de su embarazo se desvanecieron. En el 2003 tuvo un embarazo de alto riesgo a partir del tercer mes, los médicos le decían que tenía mucho estrés y que podría sufrir un desprendimiento de placenta, por lo que no debía hacer ningún esfuerzo, estuvo dos meses en cama y al final del embarazo tuvo preclamia. El estrés producido en su embarazo se debió a la muerte de su prometido.

Sandy siempre ha padecido mucho del estómago, le daban diarreas, vómitos, después de eso se le presentó la gastritis. A los 15 años le comenzaron los dolores de la gastritis, el médico le decía que era porque no desayunaba. Le dolía la boca del estómago cuando tomaba refresco o comía picante. Los dolores eran por periodos, había meses en que le dolía mucho y otros en los que no le dolía nada. Para aligerar sus dolores toma leche y yogurt. Trata de desayunar porque si no desayuna le regresan los dolores en el estómago.

Hace tres comidas al día, su desayuno lo realiza como a las ocho de la mañana y consiste en fruta, leche y en ocasiones guisado del día anterior, su comida la hace como a las cuatro de la tarde y a veces cena.

Sendy

Sendy es una joven de 24 años, mide 1.56 m y pesa 62 Kg. Nació en Tlalnepantla, Estado de México. Vive en unión libre con su pareja en este mismo municipio desde hace cuatro años. Anteriormente vivía con su suegra pero tenía muchos problemas y tuvo que salirse. Es católica y acude ocasionalmente a la iglesia.

Tiene un hermano de 28 años y dos hermanas una de 27 y la otra de 19 años. La educación que recibió por parte de su padre fue estricta porque no le daban permisos para salir, no podía tener amigos. Pero la educación que recibió por parte de su mamá era con un poco más de libertad, le exigían mucho para la escuela y los quehaceres de la casa. Con su padre no mantiene una relación muy estrecha, pero con su madre si. Con su hermano no se lleva bien porque él es muy agresivo y le gusta pelear, con su hermana menor tampoco mantiene una buena relación pues es muy agresiva, sólo con su hermana mayor se lleva bien. Sendy siente que le ha faltado acercarse a su padre.

El recuerdo más significativo que tiene de su infancia, es una ocasión en que su mamá le pegó porque no había limpiado bien el refrigerador, esto ocurrió cuando ella tenía 10 años, del golpe le salió sangre por la nariz y su mamá la amenazó para que no le dijera nada a su papá.

Si algo pudiera cambiar de su familia, le agradecería que fueran más unidos, pues considera que todos en su familia ven por sí mismos y no se preocupan por los demás.

Las enfermedades que se padecen en su familia son la diabetes por parte de su mamá, su hermano tiene ácido úrico en una rodilla y en ocasiones no puede caminar y su papá alcoholismo y cálculos en el hígado, su hermana mayor tiene gastritis y colitis.

El ciclo de sueño de Sendy es de diez u once de la noche a las ocho o nueve de la mañana. Ha tenido un embarazo a los 21 años, su vida sexual la inició a los 20 años. Su primera menstruación la inició a los 14 años, ya lo esperaba pues en la escuela y su mamá ya le habían comentado de eso, en ese entonces Sendy esperaba con ilusión que llegara su primera menstruación pero ahora la considera desagradable, actualmente su ciclo es

irregular por dos o tres días, hace un año empezó a padecer de cólicos, ha tenido inflamación e infecciones vaginales.

La gastritis la padece desde los 13 años, fue al médico y le dijo que tenía gastritis, le prohibió el refresco y el picante, en ocasiones se pone muy mal por el dolor y es necesario que le inyecten medicamento para controlarlo, cuando se pelea le duele mucho e incluso no puede caminar a causa del dolor. Le decían que le había dado gastritis por comer mucho chile, pero ahora ella se ha dado cuenta que le comienza el dolor cuando hace algún coraje. Dice que el malestar es en la boca del estómago, en una ocasión la hospitalizaron porque no aguantaba las dolencias. Sendy también padece de migraña y empezó al mismo tiempo que la gastritis, siente como si la cabeza se le partiera en muchos pedazos y como que se le quiere dormir la mitad del rostro.

Sendy es muy alegre pero también muy enojona. Actualmente siente mucha tristeza y desesperación, se traga lo que siente para que los demás no se enteren e intenta hacerse la fuerte.

Cuando tiene el dolor de la gastritis deja de comer refrescos, chiles y grasas, pero en cuanto desaparece la molestia vuelve a comerlos.

Solamente en algunas ocasiones desayuna cereal o un sándwich con leche o yogurt, en su comida abunda el arroz, sopas y carne de pollo. La cena es lo que sobra de la comida. El sabor que más le gusta es el picante

Tiene estreñimiento, evacua una vez al día o un día si y otro no.

Sofí

Sofí tiene 37 años, pesa más de 70 Kg. y mide 1.71 m. Se dedica al hogar y es madre soltera de una joven de 15 años y un niño de 5 años. Toda su vida a vivido en Tultitlan, Estado de México.

Práctica la religión católica, creencia que heredó de sus padres. Dice que no es muy devota y que no la lleva a cabo como debería de ser.

Vive con su padre, dos de sus hermanos, tres de sus sobrinos y sus dos hijos.

Sus padres tuvieron ocho hijos, ella ocupa el quinto lugar, comenta que ella es la consentida y que esto es muy notable, más por parte de su padre. Con su madre no se lleva muy bien, ya que ella ejerce mucho dominio sobre Sofí, con su padre la relación es más grata y cordial.

Durante muchos años no se sintió a gusto con su familia, porque pensaba que esa no era la familia con la que debía estar, ella quería estar en una familia con una posición más alta para poder estudiar en otros lugares.

Sofí se siente mal por no haber terminado una carrera, a ella le hubiera gustado tener una profesión y su familia era algo que esperaba para ella por considerarla una joven muy inteligente. Ante la imposibilidad de estudiar una carrera se preparaba para ser secretaria pero no le gusto, ella hubiera querido ser físico matemática.

Después de que nació su primera hija se deprimió y hubo un momento en que no quería saber nada de la vida. Ella no deseaba tener a su hija porque quería seguir estudiando, su pareja en ese entonces se separó de ella porque estuvo preso en la cárcel, pero Sofí pensó que él se había desaparecido por lo del embarazo. Actualmente ni ella, ni su hija tienen contacto con él.

Duerme alrededor de nueve horas diarias. Cuando se levanta se siente cansada. Ha tenido dos embarazos y tres abortos, sólo uno de estos ha sido provocado. Su último embarazo fue difícil porque tuvo muchos sangrados. En su último embarazo intento abortar pero no tuvo éxito.

Su primera menstruación fue a los quince años y era dolorosa y con mucha inflamación, actualmente tiene quistes, padece fibrosis quística. Durante algún tiempo se sometió a un tratamiento hormonal para regular su ciclo menstrual y aliviar un poco los quistes.

De niña le dio bronconeumonía, para ella esta experiencia fue traumática porque recuerda la ambulancia que la llevó al hospital y todo el tratamiento al que se tuvo que someter. La gastritis la empezó a padecer cuando tuvo su último embarazo, ella cree que su gastritis se debe a las preocupaciones que pasaba en ese entonces, porque su hija mayor estaba internada en el hospital. En esas fechas sólo hacía una comida porque no quería engordar, sólo comía jícamas y agua. Dice que ya se curó y que no ha sentido molestias, se sometió a un tratamiento homeopático y dice que cuando tomaba las pastillas sentía como si por dentro le quemaran una herida. El síntoma principal que sentía era que la comida le daba asco y le ardía el estómago. Las emociones que sentía cuando le detectaron la gastritis eran las angustias y los corajes, el coraje lo sentía porque ella ya no quería tener otro hijo. Durante ese embarazo tuvo muchos sangrados, se hincho mucho porque retuvo líquidos y por la misma hinchazón no podía caminar bien.

Las emociones que más predominan en ella son el enojo, las angustias y la desesperación. Dice que le guarda mucho rencor a su madre porque no le pudo poner la atención necesaria pues tenía muchos hermanos. Su gastritis se le hacía algo normal porque pensaba que era algo que acompañaba al embarazo, durante su primer embarazo tuvo muchos vómitos y gripa y en el segundo también padeció de vómitos constantes.

Sofí hace tres comidas al día, acostumbra desayunar el guisado del día anterior. Anteriormente consumía mucha carne, actualmente trata de comer más verduras. Se siente angustiada porque sube fácilmente de peso. En una ocasión que su madre estuvo internada en un hospital se sintió afectada emocionalmente y sólo hacía una comida al día, actualmente no se siente bien con su cuerpo, se siente gorda y agotada y dice que le falta el aire.

TABLA GENERAL DE RESULTADOS

DATOS GENERALES									
No	Nombre	Gen	Edad	Lugar De Nac.	Escolaridad	Ocupación	Edo. Civil	Religión	Zona Dom.
1	Anís	F	59	D.F	Sec. Comer	Regularización	Separada	Espiritualista	Coacalco
2	Patt	F	16	D.F	Preparatoria	Estudiante	Soltera	Católica	Tultitlan
3	Axel	M	12	Edo. Méx.	Primaria	Estudiante	Soltera	Católica	Xhala
4	Cristal	F	24	Edo. Méx.	Primaria	Predicadora	Soltera	T. de Jehová	Tultitlán
5	Aneth	F	21	Edo. Méx.	Licenciatura	Estudiante	Soltera	Católica	Atizapan
6	Carlos	M	24	Veracruz	Preparatoria	Taxista	Soltera	Católica	Tultitlan
7	Sandy	F	24	Edo. Méx.	Licenciatura	Aux. Contador	Viuda	Católica	Tultitlan
8	Monse	F	17	Edo. Méx.	Preparatoria	Estudiante	Soltera	Católica	Naucalpan
9	Martha	F	24	Edo. Méx.	Licenciatura	Tesista	Soltera	Católica	Zumpango
10	Sofi	F	37	Edo. Méx.	Comercial	Ama de Casa	Madre soltera	Católica	Tultitlan
11	Gladio	F	33	Edo. México	Comercial	Empleada	Casada	Católica	Tultitlan
12	María	F	14	Guerrero	Primaria	Predicadora	Soltera	T. de Jehova	Tultitlan
13	Alma	F		Edo. México	Primaria	Limpieza	Casada	Católica	Tultitlan
14	Omar	M	35	Edo. Méx.	Licenciatura	Comerciante	Casado	Católica	Cuautitlan I.
15	Güera	F	53	Edo Méx	Secundaria	Ama de Casa	Casada	Católica	Tultepec
16	Canelita	F	24	Edo. Méx.	Licenciatura	Maestra	Soltera	Católica	Tultepec
17	Quique	M	32	Edo. México	Licenciatura	Litigante	Unión Libre	Católica	Tultitlan
18	Flor	F	45	Veracruz	Secundaria	Ama de Casa	Casada	Católica	Tultitlan
19	Piña	F	34	Edo. México	Secundaria	Ama de Casa	Casada	Católica	Xhala
20	Sendy	F	24	Edo. México	Turismo	Ama de Casa	Unión Libre	Católica	Tlalnepantla

Construcción de una enfermedad psicosomática: gastritis

ESTRUCTURA FAMILIAR.													
No	Nombre	Tipo de familia	No integr.	No hijos	Lugar En familia	Tipo De educación	Papel en Fam.	Carácter	Relación con los padres		Papel Madre	Papel Padre	Relac hermanos
									Madre	Padre			
1	Anís	Funcional	6	4	4to	Rígida	Consentida	Sumisa-enojona	Bueno	Malo	Sumisa	Rígido	Buena
2	Patt	Funcional	5	3	3ro	Flex. confianza	Enojón	enojona	Bueno	Malo	Flexible	Ausen enojón	Buena
3	Axel	Uniparental	5	2	1ro	Flex. /rígida	Enojón	enojón	Bueno	Malo	Flexible /estricta	Ausente	Regular
4	Cristal	Funcional	6	4	1ro	Rígida confianza	Consentida	alegre	Bueno	sin coment.	Flexible /estricta	Ausente	Buena
5	Aneth	Funcional	6	4	1ro	Rígida	la responsable	alegre	Bueno	Malo	Sumisa	Rígido	Rivalidad buena
6	Carlos	Uniparental	3	2	2do.	Flexible	Consentido	Alegre enojón	No hubo	Bueno	Ausente	flexible	Buena
7	Sandy	Funcional	5	3	1ro	Flex /rígida	Intermedia	enojona	Bueno	1ro. Malo 2o. Bueno	Sumisa	Estricto	Regular
8	Monse	Funcional	6	4	4to.	Flexible	Consentida	alegre-enojón	Bueno	Bueno	Flexible	flexible	Buena
9	Martha	Funcional	4	3	3ro	Flexible	Consentida	Fuerte-enojón	Malo	ausente	Controladora	Flexible -ausente	Buena mala
10	Sofí	Funcional	11	9	5to.	Tradicional	Consentida	tranquilo	Malo	Bueno	Ausente	Flexible -ausente	Buena mala
11	Gladio	Funcional	9	7		Tradicional	Consentida	Enojón -fuerte	Bueno	ausente	Flexible	Ausente -seco	buena
12	María	Funcional	6	4	3ro.	Rígida confianza	Loquita alegre	fuerte enojón	Buena	Reclamos	Estricta flexible	ausente	Regular
13	Alma	Uniparental	8	7	1ro	Rígida ausente	Mamá	enojón	Mala	ausente	Ausente	Ausente	Mala
14	Omar	Funcional	10	8	7mo.	Tradicional	Motivador	Enojón	buena	ausente	Dura	Ausente	Buena
15	Güera	Funcional	8	6	4to.	Rígida	Consentida	triste, enojón	Buena	Reclamos	Sumisa	Rígido	Buena
16	Canelita	Uniparental	5	4	3ro.	Flexible	mamá	impulsiva, enojona,	Reclamos	Reclamos	Ausente	Ausente rígido	Regular
17	Quique	Uniparental	5	4	3ro.	Rígida Tradic.	ninguno	enojón	Buena	Reclamos	Sumisa	Ausente moralista	Regular
18	Flor	Uniparental	5	4	3ro.	Flex sin comunic.	consentida	fuerte-enojón	Buena	ausente	Sumisa	Muerto	Buena
19	Piña	Funcional	9	7	5to.	Flexible	consentida	Fuerte enojón	Buena	ausente	<<>>	<<>>	Regular
20	Sendy	Funcional	6	4	3ro.	Rígida	Consentida	Fuerte explosiva	Buena	ausente	Rígida -estricta	Rígido sin comunic.	Regular

SEXUALIDAD					
No	Nombre	Edad 1ra. Menstruación	Experiencia	Educación sexual	Alteración menstrual
1	Anís	sin dato	sin dato	No hubo	No
2	Patt	11	Dolorosa	Si hubo	No
3	Axel	No tuvo	n/a	No hubo	n/a
4	Cristal	11	Sin dato	Si hubo con culpas	Mucho dolor
5	Aneth	11	Fea dolorosa	No hubo	Mucho dolor
6	Carlos	No tuvo	n/a	No hubo	n/a
7	Sandy	15	Normal no quería	Si hubo	Mucho dolor
8	Monse	13	horrible	Si hubo	No
9	Martha	9	traumática	No hubo	Mucho dolor
10	Sofí	15	fea	No hubo	Trastorno Hormonal quistes periodo irregular
11	Gladio	13-14	normal	No hubo	No
12	María	12.-13.	normal	Rígida	Mucho dolor
13	Alma		feo	No hubo	mucho dolor
14	Omar	No tuvo	n/a	No hubo	n/a
15	Güera	No recuerda	Sin dato	No hubo	Sin dato
16	Canelita	15	buena	Si hubo	Irregular quistes
17	Quique	No tuvo	n/a	No hubo	n/a
18	Flor	14	miedo	No hubo	irregular
19	Piña	****	****	No hubo	irregular
20	Sendy	13-14	buena	Si hubo	Mucho dolor

Construcción de una enfermedad psicósomática: gastritis

PADECIMIENTO												
No	Nombre	Tratamiento	Resultados	Tratamiento Alternat.	Forma Diagnóstico	Edad	Pad. Anterior.	Padecimi Post.	Emociones asociadas al padec.	Emoción durante la vida	Origen De la gastritis	Fam con gastritis
1	Anís	No recuerda	regular	Té alimento	Oral	55	gripa, colitis	Gripa colitis suturación de seno	Estrés odio al papá angustia miedo coraje rencor	rencor temor coraje angustia estrés tristeza	Estrés Temor Angustia miedo	Esposo
2	Patt	Ranitidina	bueno	Té alimento	Oral	14	gripa	gripa	Enojo con padre tristeza alegría	Enojo Tristeza alegría Enojo Odio	Alimento	n/o
3	Axel	Ranitidina, alcagel	al principio	Té alimento	Oral	10	tumor gripa tos catarro	Tumor Gripa colitis	Enojo tristeza	rencor al papá tristeza	Alimentos irritantes	Tía política
4	Cristal	Melox	bueno	Leche	Oral	6	Reumas Dolor en columna gripa colitis	Reumas cintura, columna colitis	Nervios angustia	Alegría Enojo Tristeza ansiedad	Alimentos irritantes	mamá hermanas
5	Aneth		bueno	caseros	Oral ultrasonido	15	Trastorn. Alimen. Soplo colitis	Colitis Infecc vaginales y urinarias	tristeza desacuerdo coraje contenido enojo miedo	miedo nervios estrés enojo tristeza	Nervios Contención De sentimientos	mamá hermanas
6	Carlos	Melox	bueno	Té alimento	Sin comentarios	19	gripas infección en los genitales	gripa	Tristeza enojo soledad	tristeza soledad enojo ansiedad	Alimentos irritantes	n/o
7	Sandy	No recuerda	no recuerda	Leche	Oral	15	Diarrea vómitos	sin dato	No recuerda	Nervios orgullo enojo tristeza	No comía	n/o
8	Monse	Ranitidina, melox gel	al principio	alimento	Oral endoscopia	8	no recuerda	infecc. Vías urinarias	Nervios estrés	Nervios orgullo	Alimentos irritantes	hermana tía
9	Martha	No recuerda	al principio	alimento	oral	16	hepatitis hipotensión	Gripa infec, vaginales	Enojo coraje opresión	enojo coraje ansiedad tristeza	sentimientos alimentación	Tía mamá
10	Sofí	No recuerda	*****	caseros	Oral	31	Bronco-neumonía quistes	Fibrosis quística	Angustia tristeza enojo	tristeza enojo angustia desesperación	angustia	hermana
11	Gladío	Ranitidina buscapina	al principio	alimento	Oral	32	colitis, estreñimiento		Enojo estrés	Enojo estrés	Enojo alimentos irritantes	n/o
12	María	Santac	al principio	Leche	Oral	7	Asma Soplo en el corazón gripa	asma bronquitis gripa	Enojo Miedo Estrés ansiedad nervios	Enojo reclamos nervios miedo tristeza	enojo nervios miedo	hermana mamá
13	Alma	Ranitidina otros	al principio	alimento	oral	***	estreñimiento	Ácido Úrico colesterol alto ulcera	Enojo Alegría Rencor	Enojo Tristeza ansiedad	Alimentos irritantes	no
14	Omar	No recuerda	bueno	Leche	Oral	16	insuficiencia anemia	Nauseas vómito	Enojo Coraje explosión	enojo ansiedad tristeza	Vómito alcohol corajes	n/o

Construcción de una enfermedad psicosomática: gastritis

15	Güera	Naturista	bueno	Naturista	Oral	33	apéndice garganta virus	Depresión hipertensión	tristeza depresión impotencia coraje reclamos	Tristeza enojo	nacimiento de hija c/retraso alimentos	toda su familia
16	Canelita	Ninguno	*****	Acupuntura	Oral	23	colitis	colitis	Tristeza Enojo miedo	Miedo Tristeza Enojo reclamos ansiedad	Alimentos irritantes	Mamá
17	Quique	Ninguno	*****	caseros	oral	***	apendicitis garganta	gripas	Ansiedad enojo depresión	depresión enojo volubilidad estrés	odio	n/o
18	Flor	Ranitidina	bueno	alimento	Oral	43	Gripas recurrentes estreñimiento	quistes menopausia	Angustia alegría enojo	Angustia Enojo Alegria tristeza	Infidelidad de esposo Alimentos irritantes	hermana
19	Piña	No recuerda	*****	Acupuntura	Oral	14	Gripa garganta migraña reumas	Migraña gripa,	ansiedad	enojo odio alegría tristeza ansiedad	angustia enojo tristeza	no sabe
20	Sendy	Buscapina comp.	bueno	ninguno	Oral	14	Migraña	estreñimiento migraña dolor tendones	Enojo alegre	enojo reclamos tristeza ansiedad	alimentos irritantes y corajes	hermana

Construcción de una enfermedad psicósomática: gastritis

ALIMENTACIÓN									EVACUACIÓN		
No	Nombre	No. Comidas	Alimentos.	Alimentos. que carece	Tiempo comer	Personas c/que come	comida después del Dx	Gusto dominante	Tipo de Excremento	Problemas. De Evacuación	veces
1	Anís	2.-3.	pollo, pescado, verduras	Evita irritantes	15 min.	sola	Todo s/ irritantes	dulce	sin dato	estreñimiento	0-1
2	Patt	2	carnes rojas, pollo, refresco	irritantes	30 a 60 min.	mamá y hermanas	Todo s/ irritantes	agri/dulce	Tronco	estreñimiento	1.-3
3	Axel	3	pollo, arroz	irritantes	60 min.	mamá y hermanas	Todo s/ irritantes	picante/agrio	sin dato	estreñimiento	1
4	Cristal	3	pan, leche, cereal	irritantes	30 min.	toda la familia	Todo s/ irritantes	agri/dulce	macizo, color café	hemorroides y estreñimiento	1
5	Aneth	3	jamón, queso, verduras, leche	irritantes	10-30 min.	sola y a veces con su familia	Todo s/ irritantes	agri/dulce	café claro y oscuro	hemorroides y estreñimiento	sin dato
6	Carlos	2	Sopas pollo,	irritantes	30 min.	familia o solo	Todo s/ irritantes	agri/dulce	café claro y oscuro	estreñimiento	2
7	Sandy	3	fruta, leche	irritantes	10 a 30 min.	sola	Todo s/ irritantes	sin dato	sin dato	estreñimiento	sin dato
8	Monse	2	fruta, verduras	irritantes	10 a 30 min.	familia	Todo s/ irritantes	picante/agrio	trozos despedazados	estreñimiento	2
9	Martha	2.-3	irritantes	irritantes	30 min.	papá o familia completa	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	plumas, trozos, bolitas	estreñimiento	1c/3 días
10	Sofi	3	agua, jicama	irritantes	muy rápido	familia	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	troncos	estreñimiento	1c/2 días
11	Gladio	2.-3	condimentada	irritantes	15 a 30 min.	esposo	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	trozos despedazados	estreñimiento	0-1
12	María	2.-3	refresco, res, chile, leche	verduras	30 a 60 min.	familia	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	troncos	estreñimiento	2
13	Alma	02-mar	irritantes y grasosas	irritantes	10 a 30 min.	sola o con su familia	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	troncos	estreñimiento	
14	Omar	2	picante, refresco	irritantes	90 min.	esposa e hijos	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	*****	estreñimiento	
15	Güera	2.-3	picante, pollo, verdura	irritantes	60 min.	hijas	Todo s/ irritantes	salado, dulce, picante	como diarrea o duro	estreñimiento	1
16	Canelita	3	pollo, lechuga, jitomate	irritantes	15 a 30 min.	sola	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	*****	estreñimiento	1
17	Quique	3	res, pan, azúcar, café, cerdo	pescado, calabazas	15 min.	familia	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	****	hemorroides y estreñimiento	1
18	Flor	3	arroz y pollo	irritantes	45 min.	hijas	Todo s/ irritantes	agridulce	****	estreñimiento	1 a 2
19	Piña	2.-3	huevos, frijoles, pollo	irritantes	rápido	hijos o sola	Todo s/ irritantes	agridulce	***	estreñimiento	1
20	Sendy	2.-3	picante, grasas	irritantes	rápido	esposo e hija	Todo s/ irritantes	dulce, agrio, picante	*****	estreñimiento	1

DESCRIPCIÓN DE CATEGORÍAS

DATOS DEMOGRAFICOS. Esta categoría nos da información sobre el nombre, genero, edad, lugar de nacimiento, edad de migración, si es que emigro, el motivo por el que lo hizo, escolaridad, estado civil, ocupación, religión y la zona en donde vive.

ESTRUCTURA FAMILIAR. Son los datos de la familia, esta categoría contiene los indicadores: tipo de familia, número de integrantes, número de hombres, número de mujeres, el lugar que ocupa entre sus hermanos el entrevistado, el papel que desempeña (enojón, aislado, consentido, entre otros), el tipo de educación que recibió, los vínculos que hay y los alejamientos entre los miembros de la familia.

SEXUALIDAD Y MENSTRUACIÓN (sólo en el caso de las mujeres). Esta categoría nos da información sobre el tipo de educación sexual que recibieron, la libertad en la familia para hablar sobre el tema, la vida sexual de la persona, el tipo de método anticonceptivo que se utiliza, así como las enfermedades relacionadas con esta categoría. En el caso de las mujeres nos informa la edad en la que empezaron a menstruar, el lugar, cómo fue su experiencia, si hubo o no información previa sobre este acontecimiento, si presentó o presenta algún tipo de trastorno o dolor durante la menstruación, la duración, si ha habido embarazos o abortos y el motivo de estos últimos.

PADECIMIENTO (Gastritis). Está categoría busca saber por medio de qué fue hecho el diagnostico si a través de entrevista o algún estudio en particular, el tipo de tratamiento llevado a cabo, los resultados, si hubo tratamiento alternativo y los resultados de éste, la edad a la que apareció el padecimiento, enfermedades anteriores, enfermedades posteriores y sus respectivas edades, las emociones asociadas al padecimiento, emociones durante la vida, motivo de padecimiento, familiares que padecen la misma enfermedad.

ALIMENTACIÓN. Esta categoría contiene información sobre el número de comidas, los alimentos dominantes, alimentos que evita o carece, el tiempo dedicado a cada comida, sentimientos, personas con quien come, alimentación antes y después del diagnóstico, gusto dominante.

EVACUACIÓN. Nos arroja información sobre el tipo de excremento, si hay algún problema a la hora de evacuar, si padece de estreñimiento, las veces que evacua por día, las veces que orina al día o si es que existe algún otro tipo de complicación.

Se presentan las categorías antes descritas con sus respectivos indicadores y fragmentos de la entrevista.

- **Datos demográficos**

- **Estructura Familiar**
 - Carácter
 - Rol desempeñado en la familia
 - Tipo de educación
 - Relación con padres

- **Sexualidad Menstruación (mujeres)**
 - Educación sexual
 - Experiencia de la primera menstruación (en el caso de las mujeres)
 - Trastornos ginecológicos (sólo mujeres)

- **Padecimiento –Gastritis-**
 - Motivo
 - Emociones Asociadas al padecimiento
 - Otras enfermedades que manifiesta el entrevistado

- **Alimentación**
 - Tipo de alimentación
 - Tiempo dedicado para comer
- **Evacuación**
 - Veces por día
 - Problemas

Datos demográficos

Con los datos obtenidos a través de las entrevistas podemos observar lo siguiente: La mayoría de los entrevistados nacieron en el estado de México (17 de 20 entrevistados). En los municipios donde residen las actividades que predominan son las industriales por lo que su domicilio se encuentra rodeado, en todos los casos, de zonas industriales. Entre las principales industrias del Estado de México están la automotriz, la papelerera, la textil, la química, la ensambladora de máquinas y la de alimentos. El comercio y la industria aportan la mayor parte de los ingresos a la economía estatal y son las actividades que proporcionan el mayor número de empleos a la población. “La industria manufacturera se sitúa principalmente al este y noreste de la entidad, reporta 40,210 unidades económicas entre las que se cuentan: plantas automotrices, laboratorios farmacéuticos o industrias de aceites y grasas; también aparecen diseminados en barrios y localidades: tortillerías, herrerías y panaderías”⁵³. Es decir hay varias fábricas rodeando su colonia, entre las cuales podemos encontrar sólo por mencionar algunas:

Bacardi	Copamex	Galletas Gaby	Cola
Volvo	Bachoco	Quimex	Sonrics
La costeña	Jarritos	Fabrica Nacional de	Dixon
Coca cola	Rastro Municipal	Vidrio	Berol
Pepsi	de Tlalnepantla	Fandeli	Cementos
Jumex	Canon	Aceros Dondisch	Anahuac
Minza	Bimbo	Tornel	Aceitera Maravilla
Liconsa	Unilever	Good Year Oxxo	IEM
Helados	Holophane	Firestone	Termoeléctrica de
Holanda		Rubermaid	Lechería

⁵³ SEP, Estado de México. *Historia y Geografía*. Tercer grado, México, 1997.

SAGAR, 1998. INEGI, *Síntesis de Información Estadística I y II*, 1998.

Sus lugares de trabajo o de estudio por lo regular se encuentran de 45 a 60 minutos de distancia. Esto implica una carga de estrés para llegar a tiempo en un lugar tan transitado como es la zona metropolitana.

RESULTADOS DE CATEGORIAS

Estructura familiar

La primera categoría que se analizó fue la de estructura familiar, por ser este el espacio en donde se forma la personalidad del hombre. En la familia se van formando y codificando los estilos de vida que darán forma y crearán una manera de relacionarse con el cuerpo imprimiendo así el sello que guiará a la persona para enfrentarse y vivir situaciones. También es una muestra de la cultura en que se vive y es reflejo de las costumbres, lenguaje, ideas y creencias de toda una sociedad. Este pequeño microcosmos está regido a su vez por creencias, hábitos, costumbres, alimentos que se van heredando de generación en generación, sabores, por ejemplo, algunas posturas, carácter, gestos, formas de expresar nuestras emociones, gustos, entre otros. “Cada familia estructura sus formas de resistencia o de resignación a la normatividad social y eso se observa en su manera de ver y sentir el cuerpo humano”⁵⁴. El cuerpo se vuelve un reflejo de la familia en la que nació el sujeto.

Carácter

Anís

Antes era tímida, introvertida, dependiente, eh..., muy sobreprotegida porque ellos así me sobreprotegieron y yo me sentía que sin ellos yo no podía realizar, entonces todo el tiempo los obedecía, aun estando casada y después de separada siempre los obedecí e hice lo que ellos me determinaban.

Aneth

Yo soy bien, lloro por todo, soy muy sentimental (...) de mi papá creo que me parezco a él en lo responsable y este, pero también hay veces que me parezco a él en su

⁵⁴ López, R. S. (2000). *Zen y cuerpo humano*. México: Editorial Verdehalago CEAPAC.

carácter..., muchas veces si les he hablado mal a mis hermanas y me porto como él, las trato como él, pero cuando ya me empecé a dar cuenta de eso como que intente cambiarlo porque yo decía a mi no me gusta ¡no![...] el carácter que tengo pero, me..., también me hizo muy insegura a partir de esa educación y muy obsesiva, también en otras cosas, por ejemplo mi papá que era muy exigente ahora yo me exijo mucho, me exijo demasiado.

Monse

Mi carácter es... soy muy orgullosa, una de las cosas malas de mi carácter ja, ja, ja, yo soy muy responsable en mis cosas no me importa desvelarme cuando ya termine mis obligaciones, [...] a veces no se sabe conmigo cuando estoy de buenas o cuando estoy de malas, porque también hay veces que no me salen las cosas y cuando me hablan yo respondo así de que –cállense todos- cuando me enoja es fácil que explote, pero en algunas ocasiones mi mamá dice que es cinismo yo digo que no. Enfrente de las personas rara vez me ven enojada.

Omar

Yo era bastante corajudo en algunos momentos, en aquel tiempo si era un poco explosivo en el carácter, lo que me dijeran me molestaba y empezaba a pelear, no a pelear a golpes pero si a discutir, entonces si era lo único que luego como no podía desquitar ni hacer nada me quedaba con las ganas de decir las cosas, me quedaba con el coraje entre mi por no hacer más bronca, me enojaba pero a la vez yo mismo me calmaba.

Gladio

Siento que yo me parezco en el carácter, (...) en lo enojón a mi papá, mi papá es bien enojón, yo soy muy enojona, soy de las personas de que aquí, de que yo cuando me enoja exploto y digo todo lo que quiera, pero a los tres minutos ya se me olvido, a los tres, cuatro minutos ando como si nada hubiera pasado [...], yo tengo el carácter y a la mejor la explosividad de mi papá, igual y a la mejor la madurez de mi mamá, porque mi mamá es una persona como que bien madura, bien centrada (...). Siento que soy más enojona, bueno... como que me cambió mucho el carácter ya cuando me case, porque antes si me metía mucho u opinaba mucho sobre mis hermanos.

Quique

He notado que de repente tengo estados de ánimo muy variables, de repente soy una persona muy efusiva, muy alegre, soy muy entusiasmado, de repente me deprimó, me enojó, exploto, de repente me comporto con una neurosis muy extrema, pero yo pienso que es producto de ese estrés, que no he sabido manejar, últimamente ha sido muy frecuente, de unos dos años para acá

Sendy

Mi carácter, a veces soy muy agresiva o me desespero muy rápido, pero hay veces que soy muy tranquila, muy paciente, como que trato de platicar, como que primero trato de arreglar las cosas por un lado, pero si no resulta como que no, como que me pongo muy..., me desespero, me pongo agresiva, grito, no sé, a la mejor por eso siempre peleó con mis hermanos.

Canelita

Yo soy igual que mi madre... soy igual, soy igual, no sé, tengo muchas cosas de ella, soy berrinchuda, impulsiva, yo soy enojona, soy miedosa e impulsiva, cuando me enojó me lo guardo, no soy de las que expresa –estoy encabronada- estoy enojada y no demuestro, me lo guardo.

Güera

Era muy rebelde, muy arrebatada, me salía siempre con la mía, (...) a veces me decían no le echas mucho chile y yo le echaba más, porque mi papá me decía no sabe a nada, a ellos les gustaba mucho el picante y a veces le echaba poco, a veces casi nada y así, luego me dice ay, no le echas casi nada de chile y yo le hecho más. Es que a veces si no medía mis impulsos, era muy impulsiva, antes era más fuerte, yo creo que es por (ja, ja), pues me enfrente a muchas cosas con mi papá.

Piña

Mi carácter es el más fuerte, [...] si a mi me dicen y siempre ellas me han dicho – es que si a ti te dicen y no te parece algo luego y luego dices y no te quedas callada, luego, luego lo dices- y si porque antes con mi mamá, en la etapa de la secundaria no te interesan las cosas, me ponía, le gritaba y le decía- y a horita me dicen mis hermanas – lo que hagas a horita lo vas apagar, con la vara que midas serás medido-.

Alma

Mi mamá es muy arrebatada y yo también.

Flor

El carácter de mi papá era recio, enojón y yo soy un poquito enojona también. Me gusta que las cosas estén bien ordenadas, me molesta en la casa cuando hay tiradero, me gusta todo ordenado, es lo que me molesta el tiradero.

Sandy

Considero que me parezco más, a la mejor a mi papá, no sé, no me había puesto a pensar en ello, el fuerte quizá en lo estricto, casi no me parezco a mi mamá de mi mamá tengo quizá la paciencia.

Patt

A veces me molesto muy rápido como explosividad, algunas veces lo manifiesto mandándolo todo a..., pero lo que tengo yo es que soy muy agresiva o sea algo no me parece y luego y luego me voy a los golpes, me golpeo más con mi hermana y yo le gano porque ella es más chiquita (ja, ja).

Martha

cada día me parezco más a mi mamá y digo es que no puede ser, al menos en ese sentido no quiero ser como ella, no quiero ser [...] suelo ser demasiado impulsiva y siento como que me hirvió la sangre, como que me súper enoje, me puse bien roja y dije chingada madre yo ya hice lo que tenía que hacer porque me dice que no me voy a ir, me encabrone, fui y avante la puerta, estaba bien encabronada me fui a ver a la otra chica que estaba entregando las selladoras y le dije que paso en donde vas y me dice pues apenas vamos a terminar de entregar el primer turno y yo ¿cómo que apenas vas a terminar de entregar el primer turno? y me dice, pues si se me hizo tarde y no sé que tanto y digo no sabes que onda yo no me puedo quedar y ella- por qué- y le dije que porque tenía un compromiso.

Axel

Yo soy el enérgico en mi familia. [...] me parezco en el carácter a mi papá, porque a sí su carácter era como el mío muy fuerte, que por todo se irritaba.

Cristal

Sin datos

Sofy

Sin comentario

Maria

Yo soy de carácter fuerte, muy... expreso lo que siento de las personas, soy franca, bueno si... eso, así me describiría. Eso enojona y alegre, cuando me enojo, me enojo mucho, pero siempre estoy sonriendo, casi todos los días me enojo, pero has de cuenta que en la mañana me enojo y ya para al rato ya se me olvida, pues si estoy medio día enojada y medio día alegre, pero es menos lo que estoy enojada que lo que estoy alegre.

Carlos

Yo me parezco a mi abuelo, era de un carácter fuerte, yo exploto muy fácilmente, yo cuando una persona me cae mal o siento que no lo hacen como yo quiero, entonces yo... , carácter es muy fuerte, explosivo, de volada digo lo que siento y mi abuelo era igual antes, él si no le gustaba o no le parecía algo rápido te lo decía, pero no te lo dice nada más, yo no pienso que hablamos, como somos muy explosivos, hablamos fuerte, entonces, nosotros pensamos que hablamos pero en si estamos gritando, regañando, entonces si me parezco demasiado a mi abuelo, creo, no si demasiado, demasiado. Mi padre me dijo que yo no..., yo siempre pensaba que hablaba, yo siempre había tenido que cuando hablo fuerte siento que es normal, pero el me dijo sabes que – es que tu pierdes la cabeza, tu no piensas las cosas, tú no más a lo que vas y yo le decía no como crees, pero siempre decía no o si gritando, y ahí te das cuenta que si la estas regando.

La primera constante que encontramos en los entrevistados es que son muy volubles en el manejo de sus emociones, la emoción que más domina en la mayoría de ellos es el coraje y la ira. Estas personas son de carácter muy explosivo, se enojan con facilidad, pero también en muchas ocasiones se guardan el coraje y no lo expresan. Aunque parezca contradictorio la mayor parte del tiempo se muestran alegres. También en varios casos encontramos que se

muestran obsesivos por mantener el control de una determinada situación. Otro referente común que se observa es que se estresan fácilmente ante las situaciones de su vida cotidiana, a su vez se exigen y si no pueden cumplir esta exigencia se sienten aun más estresados. También se observa que en algunos casos cuando las cosas no salen o no se hacen al modo de la persona esto causa cierto malestar que en algunos casos desemboca en un enojo explosivo.

Rol desempeñado en la familia

Anís

Yo era la súper consentida, y digo súper, porque, y yo creo que eso me hizo mucho daño, por eso mi, mi..., lo introvertida, mimada y a lo mejor caprichosa porque si llega a ser uno medio caprichoso y que todo lo merece uno y después se... que uno se merece lo que se gana.

Aneth

Yo sólo soy la niña bonita que saca diez en la escuela ¿no? y la inteligente (...). Yo soy la consentida de mi mamá y mi hermana Araceli de mi papá.

Monse

Yo siento que soy... me consienten mucho, pero consienten más a mi hermana la grande, o sea a mí me consienten porque soy la chiquita y me compran todo y si me peleo con mis hermanas regañan a mis hermanas y a mí no, pero consienten también mucho a mi hermana la más grande. Mis hermanas a mí me ven como la consentida (...) tú eres la niña consentida, por lo mismo que mis papás me consienten mucho, mis papás me dan muchos permisos, a ellas era de que cuando iba a ir a fiestas les decían a veces que no porque estaba muy lejos y a mí no me dicen nada, me dan más libertad.

Omar

Yo siento que yo soy... no sé la importancia que yo podría tener... (...) siento que, vaya que hago que toda la familia se sienta un poco a gusto, en el sentido que soy el que siempre hago las bromas, en que oye te sirvo un refresco, soy el todo, y cuando no he estado me extrañan y me reprochan porque no voy, referente a lo económico

(...) cuando ellos llegan a tener una apuración en lo económico se los doy, ellos sienten que tienen un apoyo en mi y cuando necesitan algo me buscan.

Gladio

De mi papá yo siento que soy su consentida y mi esposo me lo ha dicho y me lo dice – tú eres la clásica niña consentida de tu papá-, yo le puedo decir a mi papá bien o mis hermanos cuando quieren decirle algo a mi papá o pedirle algo me dicen a mí, así como pídele esto a mi papá, o dile esto a mi papá o tú le dices y ya después yo le digo, pero, como que a mi no me gusta mucho reconocerlo, [...] pero si es cierto mi papá, como que yo soy la consentida de mi papá y raro, porque a lo mejor todo mundo piensa que es mi hermano a lo mejor por ser el único hombre, pero no.

Quique

No desempeña algún papel

Sendy

Yo soy la enojona, para ellos soy la enojona, para mi mamá así como que soy la..., para mi mamá somos Karina y yo las consentidas, ya después Claudia y al último Juan.

Canelita

Antes yo era como la mamá de Luz María, de mis hermanos, bueno más o menos y ahorita no.

Güera

Yo era la, era la consentida, la enojona, la gritona, me decían güera de cariño

Piña

Yo era la consentida y hasta ahorita sigo siendo porque con mi hermana con la que tuve problemas, [...] le daba coraje, porque a mí me jalaban para todos lados y hasta ahorita me siguen jalando – que vamos con la flaca para- y yo ando con mi papá y mi mamá para todos lados y ella es el coraje que tiene – y como para ella sí y porque vamos por ella y hasta a horita tiene el coraje-

Alma

Yo era la... has de cuenta que yo era la mamá, yo cuidaba a mis hermanos, tenía que enfrentar los gastos, por qué, porque yo hacía algo para vender porque tenía que cuidar a mis hermanos, hacía la comida, el quehacer, has de cuenta que venía quedando en el lugar de mi mamá, yo era la mamá, mis hermanos me veían igual, todo lo que querían me lo pedían a mi o que querían comer o su ropa limpia siempre yo.

Flor

Yo era la consentida en mi familia y sigo siendo la consentida, aunque ahora ya es diferente porque a veces uno tiene que regañar y a veces nos consideran las regañonas, enojonas, me dice mi esposo y mis hijas que soy muy enojona.

Sandy

Dentro de mi familia yo soy la intermedia, bueno es que siento que aquí no, o quien sabe nunca me he puesto a analizar las cosas (...). Mi mamá quizás platica más conmigo, pero que de ahí tenga alguna preferencia no creo. Mi papá lo mismo que con mi mamá platica más conmigo, pero nos tratan a todas igual.

Patt

Yo no siento que sea la consentida, el enojón yo creo (ja, ja), no hay consentido a todos nos tratan por igual.

Martha

En mi familia yo soy... a veces si he sido la consentida (...) hay veces que trato de ser la fuerte de que a mi no me pasa nada y a mi no me dobla nada.

Axel

Yo soy el enérgico en mi familia, pero luego cambian las cosas y luego como que ya siento que yo podría ser el consentido.

Cristal

Sin datos

Sofy

En mi familia yo era la consentida siempre, yo creo que si era la consentida, porque siempre ha sido así más por parte de mi papá, de mi mamá no mucho pero de mi

papá si, yo digo porque él no me arremete, él siempre se aguanta de todo lo que le diga y con los demás se pelea, hasta se enoja, discute, conmigo no, yo le puedo decir muchas cosas, regañar y todo y no, conmigo no se enoja y con mi mamá siempre estoy platicando con ella, siempre ando para todos lados con ella, en vacaciones me voy con ella, siempre se acuerdan de mi, me traen cosas a mi, siento que antes que todo primero se preocupan por mi, pero desde antes de nacer.

Maria

Siento que soy la que... enérgica, la loquita.

Carlos

Yo soy el consentido de la familia,

Como se puede observar la mayoría de los sujetos son los consentidos de la familia, en algunos casos también son considerados los enojones como en el caso de Flor, Axel, Patt, Sendy y Güera. Otra cosa que se observa en dos casos (Alma y Canelita) que fueron y se sintieron la mamá en algún momento dado, este rol implicaba mucha responsabilidad a su corta edad, creando preocupación y tal vez, como en el caso de Alma, reclamos hacia su madre por no ejercer su papel de madre y habérselo dejado a ella. Tal vez el hecho de que la mayoría de los entrevistados hayan tenido el papel de consentidos en la familia jugo un papel importante en el desarrollo de un bajo nivel de tolerancia hacia la frustración, es decir, el hecho de que la mayoría de las veces tenían todo bajo control, en muchas ocasiones, sin la necesidad de hacer berrinche había enseñado en ellos que tenían un control sobre muchas situaciones familiares, tal vez ahora el no poder ejercer el mismo control sobre las cosas que pasan a su alrededor crea ansiedad, enojo y en algunos casos frustración provocando enojo.

Algo que cabe resaltar es que en la mayoría de los casos siempre se fue el consentido de uno de los dos padres, de hecho en los casos en donde alguno de los hermanos tenía, también, gastritis era el consentido del otro padre o del mismo, por ejemplo en los casos de Sendy, donde su hermana también era la consentida de su madre, en el caso de Aneth, donde su hermana era la consentida de su padre, en el caso de Monse su hermana mayor también era

consentida y padecía gastritis, en los tres casos los hermanos padecen de gastritis.

Tipo de educación

Güera

La educación fue muy rígida, él imponía que... antes se usaba que las tardeadas, hacían (...) si ya teníamos la mayoría de edad ya podíamos tener novio, ya cuando cumpliera la mayoría de edad, entonces fue así (ja, ja, ja), yo ya ansiaba cumplir 18 años, yo salía mucho con mi hermana.

Gladio

Toda la educación se la..., ahora si que se la dejo a mi mamá como un setenta y ochenta por ciento, porque mi papá cuando tenía el tercero dormía casi todo el día, para rendir en la noche, cuando tenía el segundo se dormía un rato en la mañana y ya se iba a las dos de la tarde, y en la mañana, ahora si que se iba a las seis de la mañana y llegaba a las tres de la tarde y se dormía temprano. Si nos ayudaba hacer tareas pues dentro de sus posibilidades porque el estudio hasta tercer año de primaria, pero lo que respecta a él yo siento que si fue muy seco, seco en que no permitía la comunicación como mucha gente

Omar

Mi mamá se encargo de mi educación más que nada, porque mi papá trabajaba, era obrero, trabajaba todo el tiempo rolaba turnos, a mi papá lo vi muy poco, ahora lo veo más seguido, pero en ese entonces mi mamá era la que estaba al tanto de todo. Veo bien la educación porque a pesar de ser puros hijos varones todos estábamos, teníamos quehaceres en la casa, cuando sobraba tiempo, bueno yo jugaba la mayor parte del tiempo porque era de los menores, pero mis hermanos si hacían sus quehaceres y ya cuando terminaban jugábamos todos juntos, mi mamá también jugaba, juegos de antes, cuerda, pelota, eran muy flexibles cuando tenían que hacerlo y rígida cuando se trataba de castigarnos, hay si recuerdo que era dura, nos castigaba no dándonos postre en la comida o con una varita o a cinturonzos donde debe de ser y nada más.

Aneth

Mi mamá siempre es la que se encargaba de mi crianza. [...] yo siento que el ambiente en el que me criaron fue de mucha exigencia y así como de mucho reprimir, de mi mamá no tanto porque ella es muy sumisa y ella hacía todo lo que decía mi papá o nos educaba como decía mi papá y mi papá siempre fue con nosotros muy exigente y restrictivo para otras cosas y entonces, siempre fue así he. [...] cosas que me exigían reprimir entonces ahora tengo el carácter que tengo pero me..., también me hizo muy insegura a partir de esa educación y muy obsesiva, también en otras cosas por ejemplo mi papá que era muy exigente ahora yo me exijo mucho, me exijo demasiado.

Anís

Entre mis hermanos y mi papá, perdón mis papas se encargaron de mi su crianza y educación, [...] por un lado fue muy bonito puesto que tuve cinco papás y, este, cinco autoridades que la verdad me han apoyado mucho, mis papás ya murieron, pero mis hermanos me siguen apoyando. [...] Ellos supuestamente este, era de que nos casáramos, darnos una carrera aunque sea ligera para que nos pudiéramos mantener en lo que nos casábamos y llegará el momento en que nos mantuvieran porque antes así se estilaba que este uno prácticamente estaba allá dedicada a <<vas a trabajar un tiempo, te vas a casar, te van a mantener y tienes que obedecer a tu marido, ser sumisa y abnegada y este muy señora de tu casa>>.

Quique

Mis padres se encargaron de mi crianza, mi crianza fue llevada acabo con mis padres, principalmente por mi madre, como era la persona que se encontraba en el hogar (...) fue una educación tradicionalista con ciertos tabús, mis padres tuvieron nada más la formación primaria, fue una educación tradicionalista, con estos tabús, con estos prejuicios, más sin embargo nos educaron. El clásico tabú en cuanto al sexo, la virginidad, a la mujer, al rol del patrón de la mujer y del hombre, en cuanto al hombre el machismo y a la mujer la sumisión y que no... a mis hermanas es a las que más trabajo les ha costado contradecir eso, esos patrones que les pusieron mis padres, que socialmente ya no concuerdan con su forma de ser de ellos.

Martha

Mi educación estuvo a cargo de mi mamá... [...]. Yo creo que a veces fue demasiado flexible y esa misma flexibilidad que en ese momento ellos no se ponían de acuerdo que reglas eran las que se iban a respetar en la casa o quién acaba de dar la última palabra de lo que se iba hacer, entonces en la mayoría de las veces si he sólido aliarme a quién más me conviene eso es desde que yo me acuerdo, siempre ha sido así, porque mi mamá decía no y yo iba y le decía a mi papá y ya iba mi papá y le decía como que no la vas a dejar ir y pues se peleaban entre ellos, pero a final de cuentas yo me salía con la mía, entonces si fue más por conveniencia, me gustaba mi conveniencia, pero ya viéndolo desde otra postura siento que a veces si hizo falta como dicen ellos meter la mano dura.

Sendy

La educación que nos dieron fue, por parte de mi papá era muy, muy, nos daba muchas prohibiciones, no podíamos tener amigos, no podíamos salir a partir de tales horas y no debíamos de salir y por parte de mi mamá, así como que ella nos daba un poquito más de libertad, si nos exigía mucho en el aspecto de la escuela, del quehacer, como que todo tiene que estar en orden, todo tiene que estar muy limpio, llegan de la escuela se cambian, acomodan su uniforme en su lugar, la limpieza, el orden si nos exigía mucho, ya cuando... y era muy, mi mamá si nos pegaba, mi papá no, bueno yo que recuerde mi papá nunca me pegó, nos regañaba, mi mamá era así, ya cuando fuimos creciendo como que mi mamá nos dio más libertad ya luego nos dejo de pegar y regañar, fue más tranquilo.

Axel

Sin datos

Sandy

Mis papas se encargaron de mi crianza y de mi educación, este estuvo más a cargo de mi mamá. Mi educación... fue flexible creo yo, había más tratos estrictos por parte de mi papá, pero la que estaba más tiempo al lado de nosotros fue mi mamá, por eso te puedo decir que fue flexible, los tratos estrictos de mi papá.. a lo mejor ... no

buscaba la manera de hablar , sino él llegaba y gritaba, pegaba. Pues al principio uno se siente mal, después uno se acostumbra, ya sabes.

Sofy

De la educación se encargo mi mamá, fue de darte de comer, que no te enfermaras como tiene muchos hijos pues no pueden atender a todos, entonces de lo que se preocupan es de que comas y que vayas a la escuela, nada más porque con tanto quehacer que tenían que no tenían tiempo de otra casa. Mi papá era nada más cuando llegaba de trabajar, jugaba con nosotros, nos hacia comidas sabrosas, nos platicaba historias, nos leía libros.

Canelita

La educación con mi abuelita y mi tía fue... es que siempre he sido una niña que hace lo que tiene que hacer, entonces trato, yo hacia lo que me decían, no me trataba de buscar problemas, entonces pues como que no les daba mucho problema, como que era así como que – ahí esta Canelita, era una niña muy tranquila, que no me castigaban ni nada, a veces cuando si me portaba mal en ocasiones lo que hacia era darme unos pellizcotes porque eso acostumbraba mi abuelita, [...], no recuerdo una rigidez ni una flexibilidad nada más estaban para que yo estuviera bien, pero la que se encargaba era mi mamá, a la mejor a regañarnos, pero realmente nunca han sido muy rígidos conmigo ni muy flexibles y yo siento que he sido una niña muy tranquila.

Piña

Mi mamá se encargó de mi educación, mi mamá y mi papá, fue buena, la consideró buena, estuvo buena la educación que tenía con todos nosotros, nada más que luego si uno se pone de necia que no hace esto hay que atenerse a las consecuencias.

Alma

La educación nada más nos dieron lo que fue la pura primaria, ella era muy rígida, muy dura, nunca platicábamos con ella, nunca teníamos consejo de ella, ni nada de eso. Nunca estaba para preguntarnos que pasaba con nosotros, que teníamos, nunca se interesaba por ponernos atención. A mí me hubiera gustado que nos pusieran más atención, y hubiera sido mejor la educación.

Flor

Mi mamá se encargo de mi educación, nada más ella, ella quedó pensionada, mi hermana la mayor se puso a trabajar, la educación fue buena, yo pienso que buena, no hubo mucha comunicación, porque ellas son más de pueblitos y es más recatadas, había comunicación, no mucho pero había. Mi mamá era tranquila.

Maria

Mi mamá se encargó de mi educación, está estuvo muy bien, porque mediante esa educación nos enseñó a ser responsables de nuestros actos, mediante esa educación nos enseñó lo que es bueno y lo que es malo, me pareció bien. Fue flexible con nosotros, con mi hermana Aurora yo, con mis hermanos mayores fue un poquito más dura, pero con nosotras fue más flexible.

Patt

Mis padres se encargaron de mi crianza y mi educación más mi mamá, fue al parecer buena, porque no hemos salido no sé... no estamos en ningunas drogas ni nada por el estilo, estamos estudiando, todo, bueno mi hermana y yo. La educación fue de confianza, más que nada confianza fue lo que nos ayudo a todos. Yo le tengo más confianza a mi mamá pues platicamos de todo y no es que ¡ay! esto no se lo platico porque me va a regañar, sino que todo lo platicamos.

Carlos

Mi educación..., más que nada me daban mucha libertad, si yo estudiaba y sacaba calificaciones arriba de ocho me mandaban de paseo o medaban todo, todo lo que yo quisiera, fue buena la educación, yo pienso, porque yo con gentes mayores así, yo respeto, pero, no fue mala ni buena, yo con todos me llevo bien. Para mí fue buena y fue un tiempo.

Monse

Mi educación estuvo a cargo de los dos, fue muy flexible, ellos así como que, si nos exigían, pero nos exigían lo normal no era así de que nos tuvieran todo el día haciendo tarea, siempre nos decían que podíamos hacer la tarea en cualquier sección de la casa: en la recamara, en el estudio, en el comedor, siempre y cuando la hiciéramos, nos acostumbraron a hacerla temprano para que, por decir, en las noches

tenemos que preparar nuestro uniforme, arreglar nuestras cosas no era así de que muy estrictos. Si pedimos permiso nos dan chance, a veces se ponen exigentes, porque el carácter de mi papá es medio extraño, no sé si lo hace por (...) de que dice – no, no vas- y a al ratito ya te dio permiso. A mí hubiera gustado que el tipo de educación cambiara cuando nosotros necesitáramos ir algún lado a hacer tarea o que necesitábamos que nos explicaran algo siempre me ayudaban a mí, a mí, a mí me hubiera gustado que cambiara.

Cristal

Sin datos

El tipo de educación, en la gran parte de los sujetos, es por un lado rígida y por el otro lado flexible o actitud sumisa, como en los caso de Aneth, Güera y de Anís. Las tres tenían un padre muy impositivo, rígido, controlador e iracundo, mientras su madre era sumisa y se doblegaba a las exigencias de su marido. Esto creaba descontento en ellas y en algunas ocasiones una alianza con la madre y un reclamo o rencor hacia el padre.

Cabe destacar que la educación casi siempre estuvo a cargo de la madre, en la mayoría de los casos el padre se ausentaba de la casa ya sea por motivos de trabajo, abandono o muerte, en los casos de Gladio, María, Sendy, Güera, Canelita, Alma, Aneth y Flor aunque tuvieron a su padre presente (exceptuando a Flor y Alma) vivieron extrañándolo, buscando su cariño y su atención. Aneth ha competido con su hermana, que también tiene gastritis, por el cariño de su padre, ellas han vivido en una constante rivalidad por él.

En trece de los veinte entrevistados la relación con al menos un hermano era pésima, constantes peleas, conflictos, agresiones verbales y físicas por obtener el cariño del padre. El nivel del conflicto varía desde los casos en los que sólo discuten, casos en los que hay agresión física o, incluso, se han tenido una ruptura en su relación por varios años dejándose de hablar definitivamente.

Relación con padres

Martha

- *Pues con mi mamá hasta la fecha digamos que si me llevo bien, porque en la etapa de la adolescencia tuvimos muchas dificultades. [...] Pero mi mamá a veces creo que mi mamá es un tanto sobre protectora, con ese afán de estar sobre protegiendo, pues si es el pleito con ella, porque yo quería ir con mis amigos, estar con ellos y mi mamá decía tú de la casa a la escuela, vienes haces tu tarea y yo te quiero aquí, entonces si me revelaba y eran los pleitos. Cuando peleamos muy fuerte le venían crisis y después ya tenía la diabetes, entonces se ponía muy mal y yo me acuerdo de tres ocasiones que tuvo la crisis hasta tuvieron que ponerle el medicamento debajo de la lengua para que reaccionará.*
- *mi papá es buena persona, pero siempre ha sido un tanto periférico, entonces pues si nos a apoyado en todo lo que queremos hacer y demás pero hay ocasiones en que me da la impresión que todo lo que te da tiene un precio, entonces, a veces si te pide de que – ya es hora de que me retribuyas todo lo que te he dado, a veces por eso son nuestras fricciones entre él y yo, porque él quisiera que ahorita yo estuviera trabajando y que ganara no se cuanto y que yo ya no estuviera allá en la casa, no me lo dice verbalmente, pero yo lo siento así.*

Sendy

- *Mi mamá nos pegaba, pero con ella ha sido con la que más he tenido comunicación y era la que trataba de vestirnos mejor, porque luego mi papá era él que daba los gastos y todo.*
- *con mi papá casi no tuve mucha, mucha relación, porque él casi no estaba en la casa en la mañana salía a trabajar, ya llegaba hasta en la noche era siempre lo mismo, lo mismo y pues pocas veces salimos con él, así como que de chicas para que nos llevara algún lado pocas veces, casi siempre fue con mi mamá. Con mi mamá era la que nos, nos sacaba un poquito más, como que nos íbamos con ella para acá o que nos llevaba a tal lado, y con ella si tuve un poco más de*

comunicación y hasta la fecha si tengo un poco más de comunicación con ella que con mi papá.

Güera

- *mi papá, él era, tenía, era muy rudo con el trabajo [...] a mí me parecía una persona muy fuerte yo decía que no se cansa (...) si había un problema decía yo lo saco, pero se enfocaba mucho a mis hermanos, él se enfocaba más a ellos, porque decía que la mujer se casaba y no necesitaba el estudio o eso y eso me parecía mal, no me gustaba y me revelaba y le decía qué por qué, si (...) él decía que la mujer es sumisa, que la mujer siempre debe estar sometida al hombre, que la golpea, que no le da de comer, siempre esta en su casa.*

Gladío

- *Mi papá trabajaba como soldado es muy serio, muy seco, hasta la fecha, siempre trabajó de obrero y rolaba turnos [...] toda la educación se la dejó a mi mamá, porque mi papá cuando tenía el tercero dormía casi todo el día, cuando tenía el segundo se dormía un rato en la mañana y ya se iba a las dos de la tarde, llegaba a las tres de la tarde y se dormía temprano. [...] pero lo que respecta a él yo siento que si fue muy seco, seco en que no permitía la comunicación [...]. A mí me hubiera gustado que fuera más expresivo, pero, pues se acostumbra uno a como fue, pero yo siento que si me hubiera gustado.*
- *Mi mamá es más expresiva, así como que los besos son más seguidos, los abrazos, los apapachos, si como que mi mamá es más expresiva.*

Omar

- *Mi papá muy poco nos... él regañaba, pero él no... Se la pasaba trabajando todo el tiempo, era igual que mi mamá su fuerza de carácter, él con sólo decir va a pasar esto si no obedeces y punto no había la necesidad de golpes.*
- *Pienso que mi mamá siempre fue una persona fuerte, de fortaleza de carácter, fortaleza moral, era bastante férrea en sus decisiones de hacer las cosas, [...] mi mamá tuvo ocho hijos de diferentes edades y bueno ya unos más grandes de edad, ninguno salió drogadicto, borracho o con un vicio fuerte, ninguno, al contrario.*

Aneth

- *Entre mi papá y yo porque no había otra relación más que esa, exigir, tú eres la niña que saca dieces y yo te exijo, con mis hermanas fue igual, ahorita yo veo que con mis hermanas las más pequeñas ya no tanto, pero conmigo si era así yo me acuerdo, de hecho tengo un trauma yo en primer año la maestra me sacó un tres y yo me puse a llorar y me acuerdo que hasta tuve una crisis de nervios porque yo me puse a llorar muy feo y a temblar hasta espante a la maestra y ellas pensaron que me había pasado algo o no se que pensaban, pero yo si me acuerdo que fue porque la maestra me había sacado tres y nada más de pensar que tenía que llegar a mi casa y enseñarle el tres a mi papá era así como, me aterrorizaba, entonces... si conmigo fue demasiado exigente y ahorita con mis hermanas no.*
- *Me llevo mejor con mi mamá, como ahorita ya puedo platicar con ella y decirle, no sé hacerle comentarios nos llevamos mejor, porque antes si estaba como muy a lo que dijera mi papá, como que no era su naturaleza de ella portarse como se portaba, lo hacía por mi papá, yo siento, pero a partir de que yo empecé acercarme más a ella ahora nos llevamos bien, por ejemplo ella me cuenta sus cosas y yo las mías, bueno no todas sigo teniendo así como mis límites con ella.*

Axel

- *Cuando hablo de mi papá siento mucho rencor (...) una vez que yo me caí a la zanja me regañó y me pego en lugar de que estuviera conmigo o algo me regañó y me pegó, me acuerdo mucho de eso, tenía como tres o cuatro años, no me acuerdo de su cara. No le diría nada, no quiero conocerlo.*

Anís

- *Mi mamá era sumisa y abnegada, muy callada, nunca nos regañó, nunca nos ofendió, no nos golpeo, era muy cariñosa muy amable. Para mí era una belleza de mamá. Mi papá era enérgico, intransigente, impositivo y si nos hizo daño a todos porque teníamos las dos partes: la parte sumisa y la parte impositiva y eso fue lo que yo no quise tener dentro de mi matrimonio.*

Sandy

- *Con mi mamá creo que me llevo bien, también le tengo confianza, últimamente ya chocamos quizá en algunas formas de pensar y ella se exalta cuando no pienso igual que ella, entonces pues a nadie le parece que quiera que opinen igual.*

Sofy

Sin dato

Quique

- *Mi padre nos abandonó, tenía 10 años y yo lo sentí porque quiero mucho a mi madre y yo veía como sufría y como a pesar de la ausencia de mi padre nos pudo sacar adelante a mis hermanos y a mí.... (...).*

Canelita

- *...no teníamos dinero y creo que un día antes mi papá no llegaba y se fue a tomar, entonces mi mamá se fue a pedir prestado para, creo que unas velas que me faltaba y ese día llegó mi papá y le empezó a decir de cosas a mi mamá y le dije ya cálmate papá, mañana vamos hacer nuestra primera comunión y (llora) debes estar contento por nosotros y no recuerdo que fue exactamente lo que me dijo, pero me dijo así algo que no le importaba y yo me que de así, al otro día estaba triste (llora)... todavía me causa tristeza... si cierto en muchas ocasiones si me faltó mi papá, mi mamá, cuando me pego más eso fue en la primaria porque. [...] me tenía que ir solar a la escuela sola también...*

Piña

- [...]

Alma

- *.... mi mamá me golpeaba mucho, son recuerdos malos, es lo que recuerdo más, los golpes o él negarte de algo que tú necesitabas y nunca te compraba algo [...]. Mi mamá se dedicaba andar en la calle y ya. Lo que no me gustaba era que me levantaban a las cinco de la mañana y me acostaba a veces a las once, diez de la noche. Me levantaban temprano porque era la que iba a la leche. Cambiaría si pudiera todo de mi familia.*

Flor

- *Él murió... empezaron a pelear afuera y él salió, aventaron de balazos y le toco a él, recuerdo todo eso y empezamos a llorar, unas señoras nos llevaron a tomar un café, un té... así lo recuerdo, yo tenía cinco años y todavía lo recuerdo, es todo lo que recuerdo de él. De mi familia me llevaba bien con mi hermana [...]. La relación con mi mamá fue muy, muy buena y hasta la fecha, yo la quiero mucho a mi mamá, ya esta grande ya tiene 84 años, siempre nos ha apoyado, nos da consejo, es muy amorosa.*

Maria

- *Con mi mamá me llevó bien y con mi papá no, porque siento que él ha fallado, siento que ha fallado en la crianza de nosotros y por eso no me caí bien, para mí haber fallado es no haber estado con nosotros en toda nuestra etapa de pequeño [...], él ha estado lejos de mí casi toda mi vida, como unos 4 o cinco años estuvo con nosotros, todo lo demás se la paso en otro País. [...] Lo que no me gusta también es de mi papá... que nos haya dejado. [...] Creo que hay diferencia entre mi papá y nos... otras.*

Patt

- *Con mi papá es con el que casi no porque él es muy... se enoja muy rápido, entonces se pone de malas y se mete a su cuarto y ya, siempre ha sido así. Cuando se enoja...pues se enoja y si esta viendo la tele la apaga y ya (...) como para darnos a entender que nos callemos y pues ya se va. Nosotros seguimos normales de todos modos ya sabes que se va para su cuarto.*
- *Con quien menos platico es con mi papá, con él casi no convivo, pues como te digo se molesta muy rápido y para él mandarlo todo a ... es la mejor solución pues no como que no, no lo completo porque no, es una grosería (ja, ja). No habla con groserías pero... pues no pero si es más su vocabulario. La persona más fuerte de mi familia es mi mamá porque todo lo soluciona ella y todos tenemos problemas corremos con ella sus problemas se los guarda y trata de solucionarlos por sí mismos.*

Carlos

- *Si pudiera cambiar algo, cambiaria la unión de mis padres la cambiaria, tenerlos unidos, que estuviera mi mamá con nosotros, eso si lo cambiaria, por que es muy duro, te imaginas, es muy duro que tu vayas a la escuela y llega el 10 de mayo, firmas de boletas y siempre, casi siempre va la mujer y como mi papá trabajaba, [...] mi tía, tenía que dividirse entre sus hijos y nosotros porque... –sabes que tal día te toca ir por tu regalo, entonces era muy difícil, hacer todo, eso si lo cambiaria. (Grr). Para mi no es extrañar, no la extraño porque nunca he estado con ella, extrañas a lo mejor cariño, pero no a ella, no, a ella no, el cariño sí, pero a ella no. Es una necesidad, yo creo que con el simple hecho de verla, ya.*

Monse

mi papá cuando hay problemas él se mantiene, nunca lo ves que dude, de hecho cuando (...) seguro con él, como que es muy fuerte, cuando él tiene broncas nosotros no nos damos cuenta porque él no las expresa, no sé si trabaje o que

Cristal

- *Sin dato*

La mayor parte de los entrevistados señalan que han mantenido una buena relación con su madre, no así con su padre con quien el trato en casi todos los entrevistados es difícil incluso, en algunas ocasiones no existió como en los casos de Axel, Flor, Alma y en otros fue o ha sido por breve tiempo como con María. En otros el padre aunque estuvo con su familia no podía compartir momentos con ellos debido al horario de trabajo.

Se observa que en algunos de los entrevistados el que su padre no hubiera estado con ellos les genera reclamos hacia él, María y Axel son un claro ejemplo de ello.

Otro dato que se encontró fue que en los casos Patt, Axel, Aneth, Sandy, Monse, Martha, Sofy, María, Güera, Canelita, Piña, Sendy importante es que mantienen una rivalidad con alguno de sus hermanos por el cariño del padre.

SEXUALIDAD

Se averiguó sobre esta área para saber que tipo de educación sexual se había recibido en el hogar, independientemente de que la persona entrevistada haya sido hombre o mujer, sin embargo en el caso de éstas últimas se enfocó más a la menstruación debido a que en el caso de los hombres la información era nula y en algunos casos no les gustaba abordar el tema.

Los puntos a analizar en esta categoría fue: la educación sexual que recibieron los entrevistados, la experiencia que vivieron las mujeres en su primera menstruación, así como las enfermedades ginecológicas que padecen o que llegaron a padecer.

La menstruación es una condición exclusiva del cuerpo femenino, esta se encarga de desechar mucus y ácidos grasos. Dicha función está regulada por el hígado que se nutre de estrógenos, cuando estos desaparecen o bajan su producción, el hígado funciona a menor capacidad con lo cual el trabajo que este órgano realiza (eliminar toxinas), se ve entorpecido. Si el hígado se ve sobrecargado de toxinas, se dificulta la capacidad circulatoria provocando fuertes dolores de cabeza. Otro padecimiento relacionado con esta sobrecarga es la presión arterial alta, provocada también por el exceso de hierro.

De ahí el interés de analizar el ciclo menstrual en esta investigación debido a la función que realiza el hígado en el proceso digestivo. Si el hígado no se encuentra funcionando bien provocará problemas tanto en el ciclo menstrual como en la digestión.

Educación Sexual

Aneth

mi papá es así como muy machista y siempre esta diciéndonos que no nos dejáramos manosear y que quien sabe que y siempre nos amenaza toda la vida de donde me salgan embarazadas, entonces siempre ha sido de que no vayamos a salir

embarazadas y siempre decía o me dice que cuando una mujer tiene relaciones sexuales antes de casarse que ya no vale y lo que un hombre siempre quiere es acostarse contigo y mi mamá apoyaba eso que dice mi papá porque cuando ya tienes relaciones sexuales con un hombre te trata diferente y ya no te respeta y en realidad la sexualidad nunca, nunca hablamos en mi casa, ni siquiera mi mamá se acerco a decirme : oye fijate que te va a pasar esto cuando vas a menstruar y yo me acuerdo que cuando menstrué me puse a llorar y ya sabía que era lo que me estaba pasando porque en la escuela lo vi, pero por ejemplo mi mamá nunca me dijo nada.

Alma

Fue el maestro el que me dijo, ya cuando me había manchado me hablo y platico conmigo, que eso era normal y que no me debía de espantar. Yo ni sabia de la menstruación, no sabía que iba a pasar, no sabía, en la escuela no nos dijeron.

Patt

fue algo normal porque mi mamá ya me había hablado de eso,

Anís

En mi casa no había comunicación.

Canelita

Obtuve información en la escuela y por mi mamá

Cristal

Sin dato

Flor

...mamá de eso nunca nos hablo, como que le daba pena a ella hablarnos de ese tipo de tema a ella, entonces yo veía a mi hermana la mayor cuando ella empezaba a reglar y todo eso, por eso nos dimos cuenta... [...] La sexualidad en mi familia era con pena, nunca se hablo de ella, no hablábamos de eso, ya cuando fuimos más grandes en la escuela entre amigas que nos platicábamos, en el trabajo.

Piña

Sin comentario

Carlos

[...]

Sofy

Sin comentario

Quique

Yo la fui descubriendo entre platicas de primos, compañeros, fue muy tranquilo, programas en la televisión, muy buenos programas en el canal once, libros que me interesaban y hablaban de sexualidad, porque en la casa no se habla del tema, mis padres no saben manejar otro criterio.

Maria

Sin comentario

Martha

Mi mamá no me había comentado nada, mi mamá es muy especial de vez en cuando yo me acuerdo de haber visto en el baño los papeles, pero uno entre mil con sangre, las toallas no, antes no traían la bolsita entonces se envolvían en periódicos

Monse

No me espante porque ya se me hacía normal, mis amigas me platicaba, mi mamá me decía, se me hizo muy normal

Omar

Sin comentario

Güera

Sin datos

Sendy

Ya me habían comentado en la secundaria y mi mamá, no fue nuevo. Cuando llego lo esperaba

Gladio

Nunca supe cuanto... como se contaba, lo que pasa es que es algo muy chistoso, pues té enteras de tu menstruación y eso por las hermanas, mi mamá pues como que veía de un pueblo nunca le dijeron nada y pues allá nunca nos dijo nada a nosotras, sino que mis hermanas las más grandes eran las que nos decían.

Sandy

Mi mamá me había hablado antes, pero no, no quería (ja, ja), creo que no, por los comentarios que había escuchado que era muy incómoda y además no era nada agradable para mí estar sangrando cada mes y ahora tampoco.

Axel

Sin comentario

En la mayoría de los casos casi no se habló de este tema en casa, incluso era visto como un tabú, en el caso de Gladio, Flor, Martha, Aneth por ser su madre de procedencia provinciana el tema era visto con pena e incomodidad, en otros casos sólo no se hablaba del tema y en otros más no hubo comentarios en la entrevista sobre esto.

Se puede observar, en general, que el tema no se abordó en el hogar por una u otra causa e incluso con algunas entrevistadas este acontecimiento llegó de sorpresa, incomodándolas, espantándolas y en algunos casos horrorizándolas.

Sexualidad femenina: experiencia de la primera menstruación

Alma

Yo tuve mi primera menstruación a los trece años, fue muy feo, sentí mucho miedo y pena porque no tenía quien me hablara de eso, tenía mucho miedo. Fue en la escuela, fue el maestro el que me dijo, ya cuando me había manchado me hablo y platico conmigo, que eso era normal y que no me debía de espantar. Nada más sentí que algo me bajo así y ya, no me dolió mucho, pero ahora si siento cólicos, muchos cólicos, quince días antes de que me baje, son cólicos y dolores, siempre tuve los dolores, pero no eran tan fuertes como ahora, ahora fue de mi niño el segundo y ya, de ahí empezó. Antes si sentía los cólicos, pero no tan fuertes como ahora.

Gladio

Yo tuve mi primera menstruación como a los trece, catorce años, siempre fui muy irregular. [...]El primer día, bueno el primer día si y las dos primeras horas sentía el malestar, así como retortijón, pero de ahí en fuera nada más ese ratito y ya y a veces ni siquiera eso.

Maria

Mi primera menstruación la tuve a los doce, trece años. Me dan cólicos los primeros días, el primer día más bien, es dolor de la espalda y del vientre, inflamación. El primer día es abundante, es regular.

Piña

... al principio mi ciclo era normal, pero ya después, cuando me aliviaba me ponían el aparato, cuando me alivie de Luis mi ciclo o era al año, porque no me bajaba nada, ya hasta que fue al año quince días, de Elí era lo mismo al año quince días y de Mary fue lo mismo al año quince días, pero a horita de la Mary al año me empecé a controlar con pastillas, yo me descontrolaba porque yo muy bien no le tomaba confianza alas pastillas, me empecé a controlar con una inyección, y luego y luego que me puse la inyección me bajo, luego me duro quince días, luego al mes,, luego a los dos meses me bajo y como que se me descontrola y así dure un tiempo y ay después me la deje y ya no me la puse, se me descontrola otra vez, me bajaba cinco días y como a los cuatro, tres días me bajaba, a horita es irregular, pero cuando me bajaba me bajan coágulos, a veces es abundante, porque antes me controlaba.

Güera

Sin dato

Sendy

Mi ciclo menstrual inicio a los 14 años, entre los trece y los catorce, ya me habían comentado en la secundaria y mi mamá, no fue nuevo. Cuando llego lo esperaba, pero ahora ya no me gusta, en ese entonces tenía ilusión porque llegara. Es irregular cada treinta o de repente de pasa unos días más o a los veintiocho, no es algo exacto. En esté último tiempo si siento muchos cólicos, como de un año a la fecha empezaron los cólicos, no le encuentro un por qué, he tenido inflamación, infecciones vaginales, desde que me embarace, hace como dos años y medio empezaron las infecciones.

Sandy

Mi primera menstruación comenzó a los 15 años, no fue doloroso, fue doloroso como a partir de los 17, 17,18 años fue doloroso a partir de esa fecha. Cuando me di

cuenta que me había bajado ya había pasado porque fue el día que me hicieron mi fiesta (ja, ja), ni cuenta me di, ya cuando... para dormirme fue cuando me di cuenta, no, no sentí nada, ni miedo, ni nada. [...] De los 18 años para, que sería, antes de que me embarazara me dolía mucho, pero de que me embaraza para acá ya no.

Sofy

Empecé arreglar a los 15 años, mi primera regla fue un puntito nada más, de ahí a los tres meses, luego a los cuatro. Mi menstruación era de un día o medio día y ahora, pero ve todos los problemas que tengo ahora, tengo quistes. Mi menstruación era dolorosa, mucha inflamación, me ponía botellas de agua caliente o a veces era una caliente, una fría, pero tengo los dos ovarios llenos de quistes, tengo fibrosis quística, me dijeron que porque mis hormonas a veces están muy altas y a veces están muy bajas, no hay un control o algo que este nivelado y eso es lo que me ha provocado tener quistes, esto ya tiene años, incluso me dijo [...] eran unos dolores horribles, me dolían las piernas y aunque no tenía sangrado fuerte eran unos dolores que me tumbaban que no podía ni caminar y todavía me provocan en un ovario el dolor muy fuerte.

Flor

Mi primera menstruación comenzó a los catorce años, fue con miedo, porque en ese entonces, como que la mamá de eso nunca nos habló, como que le daba pena a ella hablarnos de ese tipo de tema a ella, [...], fue con miedo y decía esto cada mes me va a pasar, no me agradaba, no fue doloroso, ahorita me duelen los ovarios, cuando voy a empezar me duelen los ovarios, nada más, es lo único, nunca he sufrido de estómago, lo único es la cintura y los senos que luego empiezan a doler. [...]Ha habido alteraciones en mi ciclo últimamente, al principio era cada quince días, pero dijo el médico que era por la menopausia, síntomas de menopausia, ahorita ya estoy normal cada 28 días o cada treinta, he sido una persona regular.

Martha

Mi primera menstruación la tuve a los nueve, fue muy traumático, para esto mi mamá no me había comentado nada, mi mamá es muy especial de vez en cuando yo me acuerdo de haber visto en el baño los papeles, pero uno entre mil con sangre, las

toallas no, antes no traían la bolsita entonces se envolvían en periódicos así es que ese día yo fui a la tienda, regrese y la china fue la que me dijo ven y yo le dije que paso, yo solo sentí como si en ese momento me saliera un poquito de pipi pero no le tome importancia, entonces regrese y me dice ven acompáñame al baño y yo que pasa, que hice, bájate el pantalón y cuando hago así el pantalón estaba manchado, entonces que onda que me pasa, porque, cuando y cuando y ella no te me dijo no te espantes va hacer esto cada mes va a ser tu menstruación,

No sentí nada en ese momento iba yo en cuarto año, pero lo que fue sexto me daban unos cólicos espantosos, espantosos, yo me revolcaba en la cama y mi mamá nunca fue de esas personas de que por un dolor faltaras a la escuela, tenías que estar de veras enferma para que faltaras a la escuela así es que yo mamá me siento mal no pues que ni modo, , actualmente me dan pero... tengo periodos, periodos en que casi no me dan cólicos y periodos en que los cólicos me desgarran por dentro como si unas uñas me hiciera así PAM es doloroso.

Monse

Mi ciclo menstrual empezó a los trece años. Cuando llego yo dije -hay que feo- es algo que no me agrada, no me espante porque ya se me hacía normal, mis amigas me platicaba, mi mamá me decía, se me hizo muy normal, no me espanto, pero a mi no me gustaba, yo me sentía así como -hay que horror- a mi me incomodaba mucho. El día que llego no sentí ningún malestar. Duro normal, cuatro días. Sé que va a llegar por fechas, porque yo me he dado cuenta que a muchas de mis amigas les dan cólicos quince días antes o cólicos un día antes y a mi no me dan. La menstruación..., no me sigue gustando, es horrible.

Patt

...yo tuve mi primera menstruación a los once años. La primera vez fue muy dolorosa, me dolió mucho, fue algo normal porque mi mamá ya me había hablado de eso, pero me sentía mal porque... yo sentía que me dolía mi panza, pero no sabía porque hasta que entre al baño y ya me di cuenta que... me daba igual hasta que... fue muy dolorosa y sigue siendo dolorosa en la actualidad, me duele mucho cuando

llega, el primer día nada más. El dolor es... cuando empiezo... cuando yo me doy cuenta que empiezo es cuando empiezo a sentir el dolor y como que se me empiezan abrir las caderas, siento así como si me las abrieran, entonces hay veces que ya no puedo más, me acuesto y me duele más y tengo que estar moviéndome para que no me duelan, no me gusta que llegue, me dan cólicos.

Anís

Tuve alteraciones en mi ciclo menstrual siempre era muy abundante duraba hasta siete aunque nunca hubo dolor..

Canelita

Tengo alteraciones en mi ciclo menstrual, empecé a menstruar a los quince años, cuando empecé a menstruar le dije a mi mamá y bajo las toallas y me dijo bien, !no que chido! lo que pasa es que mi hermana empezó a menstruar antes que yo y mi mamá tenía mucho miedo con ella, a sí como que qué le voy a decir y mi prima le dijo, no que apláudale, dígale que, qué bueno, entonces cuando mi hermana empezó a menstruar lo hicimos, a lo mejor ya estaba preparada, ya estaba esperándolo y así como que ya me bajo, fue un momento como de alegría, pero desde el principio fui irregular y con dolores.

Cristal

Mi ciclo menstrual comenzó a los once años, me da dolor en el vientre y a veces me da dolor muy fuerte en la cintura. Mi ciclo dura tres días, es regular.

Aneth

Yo tuve mi primera menstruación a los once o doce, no recuerdo iba en sexto de primaria, no sé. [...] tuve muchos cólicos y siempre el primer día que venía me bajaba así como un fluido muy café así como chocolate que ya después va tomando como color y se ve que es sangre y abundante [...] yo antes sabía que me iba a bajar porque empezaba a sentir así como molestias en el estómago, me dolían las piernas, El primer día que me bajo fue muy chistoso porque estaba tomando clase y sentía como si me estuvieran picando, como una punzada en la vagina sentía y me movía [...] me estaba molestando mucho y pedí permiso para ir al baño salí y este entonces ya cuando vi mi pantaleta vi como café y dije ¿qué es? y dije a la mejor ya me va a

bajar y me dio como pena porque todos se dieron cuenta, no estaba manchada ni nada pero la maestra me dio la toalla y yo así como que ashh, ya regrese y todo, me puse la toalla llegue a mi casa y le dije a mi mamá que me había bajado y me puse a llorar y mi mamá así como que ashh por que lloras si te tenía que pasar y yo así como que- yo no quería que me pasara.

En casi todos los casos exceptuando dos o tres vivieron una experiencia dolorosa y traumática, esto debido a que como se observó anteriormente la mayoría no tuvo una educación previa o por lo mismo que era vista como algo malo era rechazado por las entrevistadas.

Trastornos ginecológicos

Aneth

Dolores muy fuertes en mi menstruación e infecciones vaginales abundantes

Cristal

Da dolor en el vientre y a veces me da dolor muy fuerte en la cintura

Canelita

Desde el principio fui irregular, [...] tenía quistes, [...], He padecido de infecciones vaginales

Anís

Sin comentario

Alma

Siento cólicos, muchos cólicos, quince días antes de que me baje, son cólicos y dolores, siempre tuve los dolores, pero no eran tan fuertes como ahora, ahora fue de mi niño el segundo y ya, de ahí empezó. Antes si sentía los cólicos, pero no tan fuertes como ahora.

Sandy

De los 18 años para, que sería, antes de que me embarazara me dolía mucho, pero de que me embaraza para acá ya no.

Gladío

Sin comentario

Sendy

En esté último tiempo si siento muchos cólicos, como de un año a la fecha empezaron los cólicos, no le encuentro un por qué, he tenido inflamación, infecciones vaginales

Güera

Sin dato

Patt

Cuando yo me doy cuenta que empiezo es cuando empiezo a sentir el dolor y como que se me empiezan abrir las caderas, siento así como si me las abrieran, entonces hay veces que ya no puedo más, me acuesto y me duele más y tengo que estar moviéndome para que no me duelan, no me gusta que llegue, me dan cólicos.

Monse

Sin comentario

Martha

Lo que fue sexto me daban unos cólicos espantosos, espantosos, yo me revolcaba en la cama [...] actualmente me dan pero... tengo periodos, periodos en que casi no me dan cólicos y periodos en que los cólicos me desgarran por dentro como si unas uñas me hiciera así PAM es doloroso,

Maria

Es dolor de la espalda y del vientre, inflamación.

Sofy

Mi menstruación era dolorosa, mucha inflamación, me ponía botellas de agua caliente o a veces era una caliente, una fría, pero tengo los dos ovarios llenos de quistes, tengo fibrosis quística, me dijeron que porque mis hormonas a veces están muy altas y a veces están muy bajas, no hay un control o algo que este nivelado y eso es lo que me ha provocado tener quistes.

Piña

Es irregular, pero cuando me bajaba me bajan coágulos, a veces es abundante.

Flor

Ahorita me duelen los ovarios, cuando voy a empezar me duelen los ovarios, nada más, es lo único, nunca he sufrido de estómago, lo único es la cintura y los senos que luego empiezan a doler.

Los trastornos menstruales que se encontraron en las entrevistadas fueron los siguientes: cólicos muy dolorosos, dolor en el vientre, dolor en la espalda baja, cintura y caderas. Además de los trastornos que presentaban estas mujeres a la hora de llegar su periodo en dos casos se encontraba presente quistes en los ovarios: Sofy y Canelita, en el caso de Sofí el dolor de su menstruación era insoportable, dolores que la obligaban a estar en cama y no le dejaban seguir con su rutina, en el caso de Canelita también se presentaba un dolor pero no era, al parecer, tan intenso como el de Sofy. En la mayoría de los casos el dolor era agudo en el primer día de su periodo, en nueve casos veían este acontecimiento como algo feo con el que no estaban contentas, en el caso de Monse le horrorizaba está situación aunque ella no presentaba ningún malestar en su período.

Un trastorno ginecológico que también acompañaba a estas personas eran las infecciones vaginales que se presentaban frecuentemente, las causas eran variadas desde que consumían antibióticos hasta el tipo de ropa.

PADECIMIENTO – GASTRITIS-

En está categoría se les pregunto el motivo por el cuál ellos creen que surgió la gastritis, las emociones que acompañan al entrevistado cuando viene el dolor, las emociones que los han dominado a lo largo de la vida, así como las enfermedades que han sufrido antes y después de haber surgido la gastritis.

Motivo

Aneth

las últimas veces que llegue ir al médico por la gastritis me decían que era porque me mal pasaba o porque no comía bien o porque comía mucha comida chatarra y que también por el estrés y los nervios porque de hecho me recetó y diagnosticó colitis nerviosa, yo creo que si era la comida aunque todavía lo dudo, pero por ejemplo cuando apareció la gastritis la primera vez yo considero que no estaba ante mucho estrés, que no me mal pasaba, y, a la mejor si comía mucha comida chatarra.

Cristal

...de la gastritis fue a partir de que empecé a entrar a la primaria [...] por lo regular podría ser después de un, o podría ser un problema o una situación de nervios y a veces simplemente me pasaba nada más de repente. Yo creo que me dio tal vez por que no me alimentaba como debería de ser, pienso que fue por eso.

Canelita

La gastritis empezó hace como un año, me comenzó a doler el estómago, no los momentos en que más se me inflamaba era cuando yo iba en la tarde en la universidad, porque comía puras garnachas, mucho chile, quesadillas.

Anís

La gastritis comenzó hace como 4 años a los 55, digo porque yo casi tenía el vientre parejo y se me empezó a inflamar y inflamar el estómago y es lo que dicen que por eso, y ahora esa inflamación [...] Pienso que lo que origino mi enfermedad era el estrés de ir con mi papá, era muy enérgico, intransigente y como yo no me acostumbre a ese tipo de vida de, de energía, pues no era agresiva, porque no era agresiva, sino que me acostumbre al tipo de vida que llevaba con mi mamá y mis hermanos, que no, no había pleitos, no había problemas y todo se resolvía a través de la prudencia, yo no tolere vivir con mi papá.

Alma

La gastritis ya tiene como cinco, seis años, según porque no tuve la alimentación adecuada, no comía a mis horas, tenía como a los veintinueve años, pero más que nada fue cuando fui al doctor y él me dijo que tenía gastritis, pero antes yo no sabía.

Axel

Los dolores del estómago por la gastritis al principio fueron muy leves, pero ya después si sigues comiendo mucho chile, refresco, sal, limón, café, en exceso te dan unos dolorzazos, [...] Yo creo que me dio gastritis por comer mucho chile en principal, porque yo de chiquito comía chile, los chiles verdes los comía así de mordidas, como mi papá me enseñó a comer así mucho chile de chico.

Sandy

A los quince años me empezaron a dar los dolores de gastritis. [...] por lo regular yo siempre me levantaba me iba a la escuela y no me daba hambre por más que me decía que desayunara no me daba hambre y a veces comía, [...] de ahí me vinieron esos dolores, me ardía el estómago, la boca del estómago era muy... me dolía mucho me habían dicho que era gastritis [...] Problemas no tuve.... mmm... quizás la fiesta quizá y la escuela, la gastritis creo que apareció un poquito antes. Mi fiesta me causaba emoción.

Gladío

Cuando estaba embarazada me dio como dos veces la gastritis yo nunca había sentido un dolor de esos hasta mi embarazo, fue hasta el embarazo, yo le achacaba de que tomaba..., muchas pastillas todo el embarazo me la pase tomando hierro, y yo se lo atribuí a las pastillas que nunca en mi vida había tomado tantas pastillas y luego ocho meses, nueve meses, estar tomando tantas pastillas. [...] Coincide que pasaba por un coraje cuando sucedían los dolores, coraje, soy muy enojona y soy muy... y cuando no, yo siento que cuando no desquito mi coraje es cuando es cuando me... o que me siento muy estresada es cuando me viene el dolorcito, porque, quién sabe, pero es cuando lo resiento más, a horita.

Sendy

Yo empecé con la gastritis desde que estaba chica, desde que iba en la secundaria, como a los trece años, catorce, fui con el doctor me dijo que tenía gastritis, me prohibió el refresco, el chile, porque si me gusta el refresco, el chile, las grasas, y ahora lo sigo consumiendo.

Güera

Tenía 33 años cuando empezó la gastritis, vivía lo de Luz María, la tuve como a los treinta y dos, en ese entonces sentía mucha desesperación, me sentía abandonada, sin apoyo, siempre exigiéndole que estuviera aquí, que viera, pero nada más llegaba y se desaparecía, si me sentía muy angustiada, me sentía enojada conmigo y con él, conmigo por no exigirle y decirle que su deber era estar aquí al pendiente, me sentía sin poder, sin nada. Yo sentía el dolor seguido (ja, ja) y no podía probar el picante porque luego y luego me dolía el estómago, siempre andaba enojada.

Patt

Soy la única de la familia que tiene gastritis, empezó hace como año y medio, dos años algo así aproximadamente, me di cuenta porque comía algún picante o refresco y luego y luego sentía como si comenzaran a bombardear mi panza. [...]Yo creo que me dio gastritis por comer picante y refresco que era lo que más consumía, cuando aparecía el dolor tomaba agua, tomar mucho agua y ya se me disminuía.

Omar

Yo siento que la gastritis, me daba mucho por volver el estómago cuando me levantaba, me da por vomitar cuando me levantaba, será porque también cuando yo tomaba mucho, tome un poco a los quince años, dieciséis, me daba por tomar, claro que no tomas mucho a esa edad, pero lo poco que tomas a esa te hace daño y me provocaba náuseas cuando me levantaba, pero se me fue quedando la mañita de que me daba náuseas y a veces vomitaba sin haber tomado nada y yo pienso que eso debilitó mi estómago y seguí yo como siempre comiendo grasas, picantes, tomando licor y me resulto fácil yo creo a los dos años fue cuando comenzó el problema de la gastritis.

Monse

Viene el dolor cuando voy a tener un examen o una exposición me pongo tan nerviosa que me empieza a doler el estómago.

Martha

Cuando me ardía el estómago, a mí me empezaron a vender la idea de que era gastritis porque veían que comía, desde que yo tengo uso de razón siempre he

comido demasiado, demasiado chile demasiado y mi mamá me decía ya no comas tanto chile porque te va a dar gastritis y ya no comas tanto chile, entonces empiezo a sentir el dolor en la boca del estómago, y después empiezo a sentir que cuando, en ese momento pues yo trataba de ser fuerte, ahora como que ya me doy el chance de llorar, pero antes no, entonces no podía yo decir las cosas y siento como el nudo se me hace y como me empieza a doler la mandíbula se me ponía tiesa, el nudo aquí en la garganta como una bola muy grande,

Maria

Empezó la enfermedad como a los siete años, yo le achaco a como nos trataba mi maestra, ahí me empezó. La presencia de la maestra me producía nervios y eso hacía que me doliera el estómago y de hecho el doctor me comentó que era gastritis nerviosa, actualmente sigo tomando el medicamento.

Sofy

Apareció la gastritis eran las preocupaciones de esto empezó lo recuerdo porque fue cuando mi hija estaba internada, empezaba a sentir ese malestar

Carlos

La tengo desde hace cinco años, yo pienso que empezó por mal pasos de comidas, de todo o por cualquier cosa. Te empieza arder el estómago espantosamente, sientes que por dentro te están cocinando en vida, es más, si eructas sientes caliente

Piña

Yo empecé desde chica, porque me acuerdo que luego me decían no comas chile, no comas limón agrio, no pues a mi no me duele nada, le echaba más limón con chile, o la valentina o búfalo, antes se usaba mucho la salsa búfalo, pero ya que me empezó a doler ya no. Empezó nada más en la boca del estómago, pero hubo un tiempo en que si llegaba a sudar las manos, una desesperación, sin salida, pero luego otro tiempo nada más el dolor como que te quema.

Flor

La gastritis empezó hace dos años, me di cuenta porque esa vez comí picante y empezó el dolor en la boca del estómago y no, no se me quitaba, tome una pastilla y no, tuve que ir al médico y me dijo que era gastritis. Como que me daba el dolor de

la boca del estómago hasta atrás por los riñones y medio un poco de diarrea, cuando como picante o cosas muy grasosas, al otro día amanezco con el ardorcito y me dan ganas de volver.

En todos los casos reportan que la causa principal de la gastritis fue la mala alimentación que tenían basada en un exceso de salsa, refrescos y grasas, sólo en tres casos comentaban que se habían dado cuenta de que después de un coraje o alguna situación estresante les venía un dolor en el estómago. Cabe decir que la mayoría de los entrevistados no han puesto atención a la relación problema dolor, no han observado ante que situaciones en concreto aparece el dolor. Aunque no habían relacionado el origen de su enfermedad con una emoción cuando se les pregunto que tipo de situación vivían por esa época respondían una situación estresante, que por lo regular se encontraba fuera del control de estas personas como en el caso de Güera, ella tuvo a su hija con retraso mental eso la ponía en choque con sus sentimientos y su deber de madre, así como el no recibir un apoyo total de su marido; con María y Cristal que son hermanas paso algo muy similar, ambas presentaron la gastritis entre los siete y ocho años, edad en la que iniciaban su primaria, ellas por ser Testigos de Jehová tuvieron muchos problemas para poder adaptarse a las reglas de la escuela. Con Sofí el quedar embarazada y no desear al bebé así como el que su hija se encontraría hospitalizada y sumando el hecho de que el padre de su bebé no reconocía su paternidad le creaban frustración provocando el deseo de deshacerse de su hijo, no desear que naciera.

Casi en la mayoría de los casos la génesis del padecimiento se encuentra en un sentimiento de impotencia, de falta de control de la situación.

Emociones asociadas al padecimiento

En este apartado se hace una exploración sobre las emociones que han acompañado a la persona antes o después de experimentar un episodio de gastritis, así como las circunstancias en las que se llegaban a presentar.

Aneth

Cuando me enojo o tengo mucho coraje tengo un hueco en el estómago en el mismo lugar donde tengo la gastritis ahí siento mi enojo, mi coraje, el miedo, cuando me espanto luego y luego siento como si se me hiciera un hoyo debajo de las costillas donde me duele la gastritis, pero nunca he puesto atención de que paso antes de que me diera gastritis.

Cristal

Cuando el dolor comienza siento desesperación, nada más siento en el estómago. [...] Me pongo nerviosa casi a todo, cuando voy a conocer a una persona, cuando voy a ir a un lugar nuevo, por lo regular es para todo casi (ja, ja). Creo que los nervios me controlan más que nada.

Canelita

Cuando comienzan los dolores había una emoción..., una de las emociones que predomina en mi es la tristeza en ese momento. La emoción que más vive en mi es el enojo, ahorita ya no, ahora es la tristeza, el miedo. [...] a veces era muy enojona, nada me parecía, nada me gustaba, no hablaba, totalmente indiferente, no sonreía, sola, entonces ahorita, no expresaba para nada, con solo decirte que me daba miedo tocar a la gente, no podía ni expresar, ni hablar, ni tocar a la gente [...]. Las cosas que me ponen nerviosa son las situaciones que no puedo controlar, lo que este fuera de mi control, mira yo me considero una persona muy insegura y muy miedosa, yo tengo miedo a enfrentar cosas como mi trabajo, me daba miedo ha hablar en publico.

Anís

Empezó mi estrés, y empezó mi nerviosismo y angustias, angustias y angustias, y siempre un nudito en el estómago que no, ahora si que era la sensación de algo que sube y baja, de la angustia o del temor o el miedo a enfrentar muchas cosas que me tuve que enfrentar porque mis hermanos se casaron

Alma

Casi siempre me guardaba el coraje y ahora ya siempre lo digo, antes me lo guardaba yo creo que por no molestar a las personas, me quedaba con ese coraje por no ofender a los demás, pero pues ahora ya no

Axel

Me enojo cada vez que me hacen enojar, me enoje hace dos días. [...] siento tristeza, antes sentía alegría. Siento que es una lucha constante. Siento que me falta alegría.

Sandy

mmm... no sé, soy rencorosa pero me acuerdo ya cuando alguien tiene que pagármelo o algo así, no me la paso y tiene que pagármela, ay y estoy alegre, contenta.

Gladío

Pasaba por un coraje cuando sucedían los dolores, coraje, soy muy enojona y soy muy... y cuando no, yo siento que cuando no desquito mi coraje es cuando es cuando me... o que me siento muy estresada es cuando me viene el dolorcito, porque, quién sabe, pero es cuando lo resiento más

Sendy

me siento muy desesperada, no quiero demostrárselo a nadie y les muestro así como que todo esta bien y no pasa nada y todo, pero me trato de hacer, según yo, la fuerte, me da mucha tristeza, me siento muy deprimida, había veces que si me sentía como sola, me daba miedo quedarme yo sola en la casa y había veces que me quería ir con mi mamá pero mi mamá no me podía llevar y me quedaba llorando, de chiquita me quedaba llorando y mi mamá me regañaba y me decía que si ya iba a empezar de chillona, pero me queda así con miedo y aun a la fecha estoy en la casa y como que de repente tengo miedo.

Güera

La emoción que predomina en mi es tristeza cuando empieza el dolor, me siento triste, deprimida, aunque ya no es mucho pero todavía. [...] me empecé a derrumbar desde que nació Luz María, sentí impotencia, algo que no podía yo controlar, que no fue desea... planeada, sentía que no la quería (ja, ja), primero sí (...). Sentí

impotencia, falta de apoyo, me dio coraje, pero ya poco a poco la tuve, aunque (...), pero me sentí con valor (...). Nació morada, ya sin oxígeno.

Patt

Aparecía el dolor sentía tristeza, me sentía mal, a veces cuando estaba nerviosa a parecía el dolor, por algún problema o algo así.

Omar

Siento el dolor, pero llega a tal grado de que lo toleras, pero te provoca mal, te sientes mal y no soportas a nadie, estas de malas con la gente y más que nada eso es tan fuerte que ya lo sientes como parte de ti y llega el momento que si le pones atención te duele y de todas maneras ese mismo dolor te provoca que estés de mal genio.

Monse

La emoción que predomina más en mi es mmm... soy muy nerviosa, pero de ratos me enojo...

Martha

La emoción que siempre me ha acompañado es mucho enojo y mucho coraje, porque cuando siento que me arde el estómago y cuando siento como... es que es lumbre, yo la siento como lumbre o como si fuera una cortada cuando le pones limón y te arde, así es cuando me enojo, cuando no puedo vomitar todo eso que siento y me lo trago. [...] cuando siento más la gastritis, siento ganas de llorar, me dan muchas ganas de llorar, pero estoy no voy a llorar, no voy a llorar, no voy a ser tan estúpida como para seguir llorando, y estoy no voy a llorar.

Maria

El sentimiento me acompaña en el dolor de gastritis, en el estómago siento más la enfermedad. El enojo se acompañaba de los nervios, es que a veces soy muy enojona, entonces antes era más y este era con alguien que me hiciera algo yo sentía mucho enojo contra esa persona y se acompañaba de nerviosismo. Siento que mi enfermedad es la consecuencia de lo que hago, como un castigo de mis actos.

Sofí

La emoción que pasaba en ese momento era la angustia y al principio del embarazo era hacer corajes, coraje porque yo ya no quería tener un hijo y me vino como a, en

ese entonces, cambiar todos mis planes que yo ya había hecho, nunca pensé en juntarme ni en él (su pareja), pensé en mi vida nada más y pensé en... no me dio alegría y este, después empezó con la angustia porque yo decía – que voy hacer con otro hijo-

Carlos

La emoción que esta más conmigo es tristeza, a veces, tristeza cuando te dejan, tristeza cuando peleas pero la normal no... necesitas sufrir para sentir. Soledad, es algo que cada quién se busca lo que quiere, yo me lo busque a veces si empiezo a sentir, pero a veces no.

Piña

Luego ando preocupada, y ya después me dan los dolores, o será porque como muchos irritantes al mismo tiempo, o a la mejor estoy alterada pero no le he puesto mucha atención a eso.

Flor

La emoción que más prevalece en mi es la alegría, a veces la angustia, angustia de que los hijos van creciendo..., el enojo, el enojo está más presente. [...] Me trago el enojo, me quedo así no hago nada, ya hasta mucho después de que se lleno el costalito.

Las emociones que están asociadas al padecimiento son el enojo, este generalmente deriva de alguna situación que no podían controlar o en la que ellos no eran los dominantes. Ansiedad generada por la impotencia de perder el mando sobre diversas situaciones. La tristeza también se encontró entre las emociones más recurrentes esta última debido a su ineficacia por mantener el control. La imperante necesidad de obtener el dominio de la situación los lleva a generar fuertes obsesiones y construir muchas responsabilidades con las que muchas veces no pueden cumplir, el resultado es que la frustración se torna aun más elevada y el descontento es en primer lugar con ellos mismos, sin embargo de esta insatisfacción se culpa a otro, no reconocen que generalmente el coraje se deriva de su frustración por no tener la última palabra en las situaciones a las que se enfrentan. Es pertinente mencionar que en algunos casos se presento también

el miedo asociado a hacer mal las cosas, lo que provocaría que sus relaciones personales no fueran buenas y esto en su percepción los llevaría a la soledad.

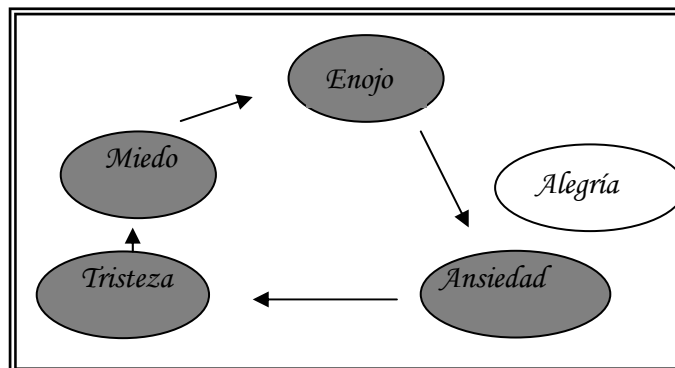
Mediante el diagrama de los cinco elementos se puede explicar y entender muy bien este cuadro de emociones: enojo, ansiedad, tristeza y miedo, recordando que el dominio de una emoción puede con el transcurso del tiempo generar otra.

Emociones durante la vida (predominantes)

Según la teoría de los cinco elementos el cuerpo y las emociones forman una red de cooperación, en la que si un elemento entra en desequilibrio los demás se verán afectados en algún grado. Esta lógica la podemos observar en los siguientes diagramas en donde se describirá la ruta que ha seguido la emoción de cada persona entrevistada para trazar un esquema general de las emociones en la gastritis.

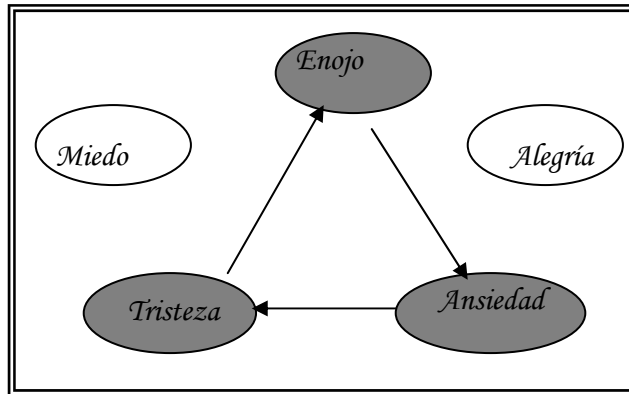
Aneth

Desde niña ha vivido con mucho **temor** hacia su padre por no poder cumplir con las exigencias que le marcaba, ser la mejor, así que cuando no puede llegar a cumplir con sus propias exigencias le causa mucho **enojo** y frustración que le genera **ansiedad** por que no puede llegar a cumplir sus metas (metas que han sido impuestas por su padre) causándole mucha **tristeza** pues si no las cumple pierde la atención paterna, llevándola otra vez al **miedo** y al **enojo** por esta situación.



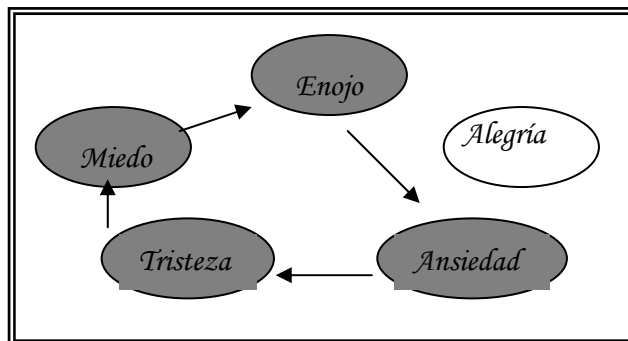
Cristal

Es una persona muy exigente consigo, esta exigencia viene por parte de su madre quien le impuso una religión por la cual se vio obligada a dejar sus estudios dejando inconclusa la primaria, situación que le creaba **enojo**, las confrontaciones entre sus creencias religiosas y lo que aprendía en la escuela le generaban **ansiedad**. Ella sentía apoyo de parte de su padre, pero poco tiempo después dejó a su familia para irse a E.U. sintiendo mucho su partida (**tristeza**).



Canelita

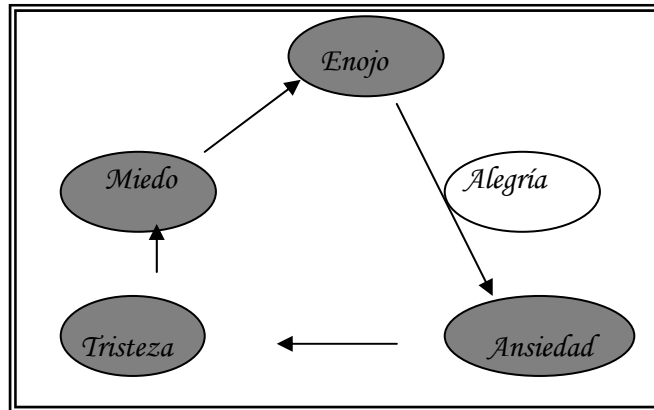
Ella vive con muchos reclamos y resentimiento (**enojo**) hacia su madre por haberla dejado con su abuelita, comenta que vivía esperando su llegada **ansiosamente** y cuando se daba cuenta que su madre no llegaría por ella le causaba mucha **tristeza** que era acompañada de **miedo** y **enojo** con ella porque sentía que no la quería.



Anís

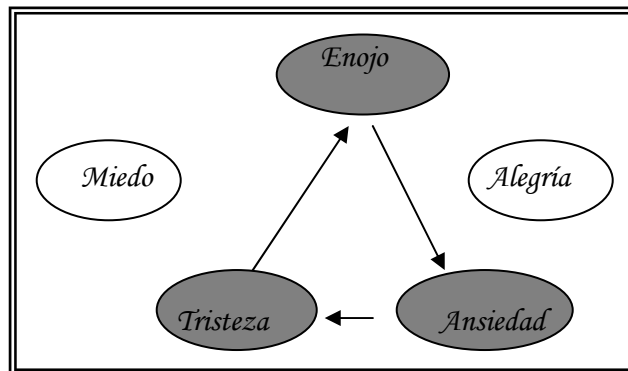
Ella tenía muchos reclamos (**enojo**) hacia su padre y sus hermanos, con su padre por ser un hombre duro e impositivo, su sola llegada a la casa le generaba mucha **ansiedad** porque eran inevitables las confrontaciones que había entre ellos dos, esta misma relación la repitió con su esposo, hacia sus hermanos sentía lo mismo porque le hicieron

vivir una situación de mucha protección por ser la menor y cuando creció la dejaron de ver, ella tuvo que enfrentarse sola a la vida situación que le creaba mucho **miedo** y **ansiedad** y que después devino en una fuerte depresión (**tristeza**) y miedo por enfrentarse a la vida.



Alma

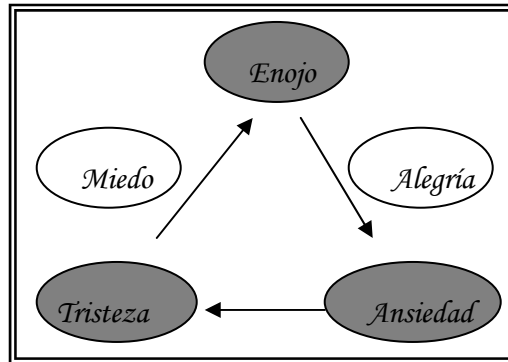
Ella vive con mucho resentimiento (**enojo**) hacia su madre pues la responsabilidad de cuidar a sus hermanos fue de Alma. Ella fue la mamá de sus hermanos y tenía que ver por ellos y en algunas ocasiones hasta por su propia madre, no vivió una infancia como tal, siempre estuvo encargada de los deberes de la casa, esta situación le generaba mucha **ansiedad** porque tenía que preocuparse, en varias ocasiones, por el sustento. Ahora siente mucha **tristeza** porque le hubiera gustado vivir su infancia y no haberse casado tan joven.



Axel

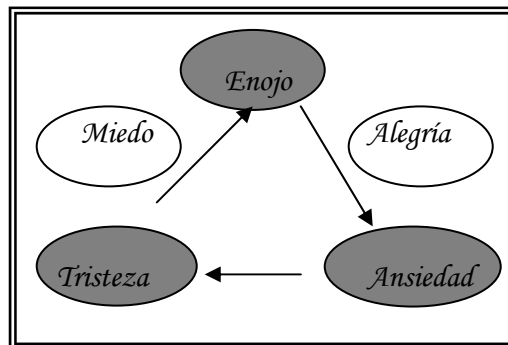
Mencionó que tiene un gran rencor (**enojo**) hacia su padre por que lo abandono, el sólo hablar de él le hace cambiar su rostro y lo llena de **ansiedad** y **coraje**, también manifiesta que le hubiera gustado tener a su padre con él. El ha sentido la separación de muchas

personas a su corta edad: su padre, amigos, maestros, debido a que su madre se volvió a casar situaciones que le han provocado mucha **tristeza**.



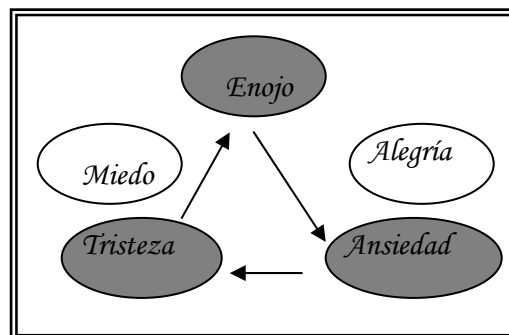
Sandy

Desde pequeña ha sido muy exigente consigo misma, esto lo adquirió de su padre un hombre duro y dominante. Cuando Sandy no puede lograr las metas que se impone la embarga un gran **enojo**, frustración y molestia, pasando primero por la **ansiedad** y la **tristeza** si no las alcanza. Vive en gran competencia familiar con dos de sus hermanas por el reconocimiento de su padre.



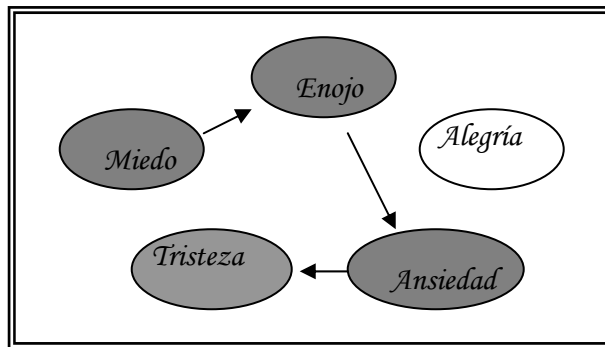
Gladio

Desde pequeña ha sido muy explosiva (**enojona**) en su carácter, cuando las cosas no salen como ella lo planea empieza a ponerse muy **ansiosa** y explosiva. Siempre deseo que su padre pudiera expresarles cariño porque nunca lo hacía esto la llena de **tristeza**.



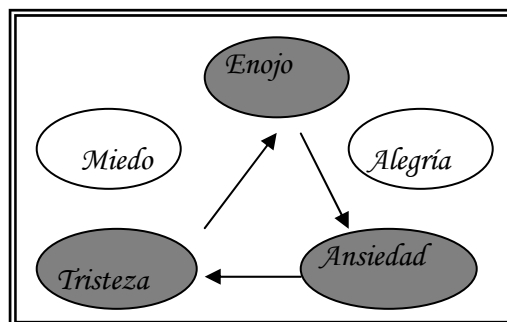
Sendy

Desde pequeña ha vivido sintiendo mucha soledad y rechazo por parte de su madre, esta situación le generaba mucho **miedo** y **tristeza**, cuando se quedaba sola en casa se ponía muy ansiosa y buscaba por toda la casa con mucho **miedo** por darse cuenta que se encontraba sola, cuando se daba cuenta de esto se ponía a llorar y terminaba **enojándose** con su madre por haberla dejado. Ahora que ya creció siente mucha frustración y **enojo** porque no pudo terminar su carrera ya que sus padres la corrieron de la casa y como no tuvo a donde ir, se caso y se embarazo poco tiempo después, ahora siente mucha **tristeza** y mucho **coraje**, además su papá no pierde la ocasión para decirle que lo decepciono haciéndola sentir más culpable y frustrada.



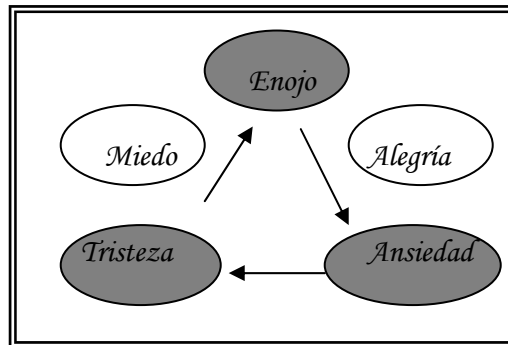
Güera

Siempre ha sido muy enojona, pero la ruta de sus emociones la encontramos más clara cuando nació su hija menor con un retraso mental, esto le provoco **enojo** con todo el mundo, era una hija no deseada, su marido no la apoyaba y termino siéndole infiel y dejándola sola con el compromiso de criar a tres hijos, esto aumento aun más su **coraje**, desesperación y **ansiedad** sumergiéndola en una terrible depresión (**tristeza**) que duró varios años.



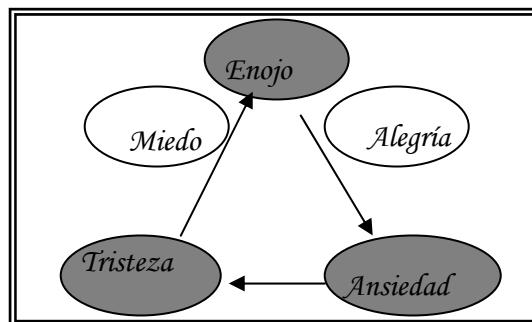
Patt

Ella tiene muchos reclamos (**enojo**) hacia su padre porque nunca ha sido tolerante y suele enojarse con mucha facilidad gritándoles a todos, esta situación le provoca mucho malestar porque siente que nunca ha podido establecer un vínculo estrecho entre su padre y ella, la sola presencia de él en casa la pone de **malas** y la llena de **ansiedad** porque solo piensa en que momento se va a enojar con ella o con el resto de su familia, esta misma situación la llena de **tristeza** porque le hubiera gustado que su padre fuera más cariñoso con ella y con sus hermanas.



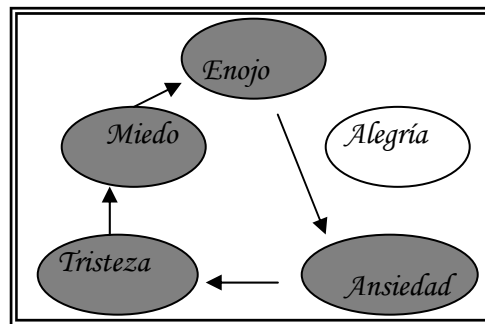
Omar

El tenía un carácter muy irritable, cualquier cosa que le dijeran lo tomaba a mal, se desahogaba tomando mucho sin embargo no podía sacar todo el **coraje** que tenía dentro. Esto debido a que sus padres eran muy estrictos y no le permitían hacer muchas cosas había una relación muy respetuosa de él hacia ellos por lo tanto siempre se quedaba con ganas de reclamarles muchas cosas sobre todo a su madre, su niñez fue bonita pero tiene mucha **melancolía** porque su madre era muy dura y rígida. Vivía con mucha **ansiedad** pensando si las cosas que hacía estaban bien y si no defraudaría a sus padres.



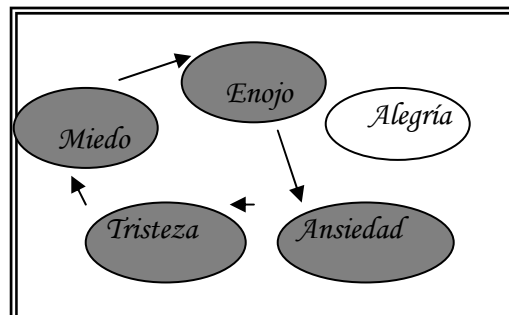
Monse

Viene de una familia donde todos han sido médicos, ella es la menor y todas sus hermanas han sobresalido, esto le genera mucha **ansiedad** por el compromiso que esto representa, si falla en algo y si algo interfiere en sus metas estalla y se **irrita** con todos, tiene **miedo** de no poder seguir el camino marcado para toda la familia: la medicina. Ella se entrega totalmente a los estudios y tiene calificaciones ejemplares, se guarda muchas cosas **corajes**, reclamos y sus más profundos sentimientos, ante todos es una mujer fuerte e inflexible sin embargo por esto mismo no se permite expresar debilidad ni **tristeza**. Tiene mucho **miedo** de fallar generándole mucha **angustia** y **tristeza**.



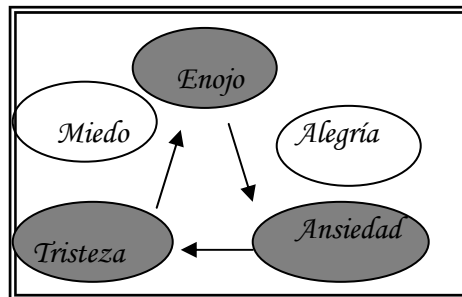
Martha

Ella tiene muchos reclamos hacia su madre y su padre. Le molesta ver como su madre trata a su padre esto la **enfurece** porque piensa que sólo usa a su papá. Con su papa esta molesta porque el vive diciéndole que cuándo va a trabajar porque estudio una carrera y que la debe desempeñar. Estas dos situaciones las vive con mucha **ansiedad** y malestar porque no les puede decir como se siente, a esta situación se le suma la mala relación que lleva con su hermana y la competencia que hay entre ellas dos para llamar la atención de su padre por lo que su vida se vuelve más tensa y angustiante, se pone de malas con todo mundo, cuando encuentra trabajo esta muy **ansiosa** por no poder cumplir con las exigencias que este demanda provocándole **miedo** y regresando su **irritabilidad** y **coraje** hacia los demás por lo que es muy fácil que renuncie y termine en pleitos con su jefe.



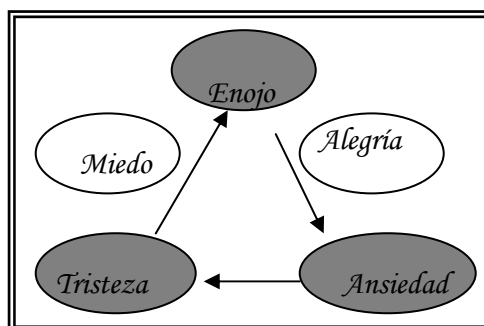
María

Ella se **angustia** y se pone ansiosa muy fácilmente, esta situación empezó cuando entro a la primaria, como es testigo de Jehová la maestra le exigía mucho y la confrontaba con sus ideas religiosas aunando esto con las exigencias de su madre. Todas las mañanas se despertaba con mucho **miedo** y **ansiedad** por que tenía que ir a la escuela, esta situación la hacia ponerse de **malas** y le molestaba todo. Aunque poco tiempo después dejo la primaria llegando sólo hasta tercer año y sin intención de buscar otra opción sus emociones permanecieron ahora se pone **nerviosa** cuando va hablar ante gente o alguna situación determinada llenándose de **miedo** y molestándose si algo interfiere con esto. Vive con mucho **rencor** hacia su padre porque las abandono cuando eran pequeñas y regreso después, cuando habla de esto se llena de lágrimas de **coraje**, pero a la vez con mucha **tristeza**.



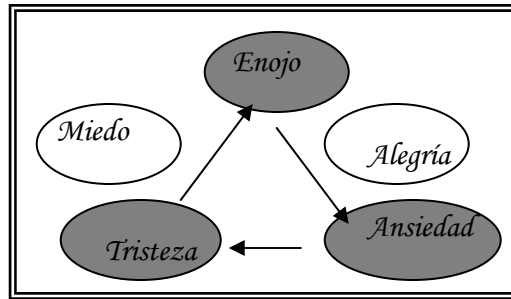
Quique

Tiene muchos **reclamos** con su madre por ser muy autoritaria y con su padre por haberlos abandonado. Su madre exige mucho y lo chantajea para poder obtener dinero de él esta situación ha provocado que no pueda atender a su familia como a él le gustaría provocándole mucha **ansiedad** y generándole conflictos con su pareja. Por la situación tan tensa que vive es muy **irritable** y se molesta fácilmente con los demás ocultando sus necesidades de cariño y comprensión en una barrera de dureza y exigencia y provocándole mucha **tristeza**.



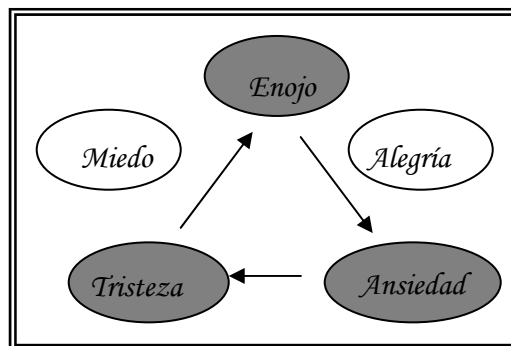
Sofy

Sofy vive **reclamando** mucho hacia la vida por haberse embarazado, molesta consigo misma por no haberse prevenido y truncando sus sueños de seguir estudiando. Esta situación le genera mucha **ansiedad** porque ve que pasa el tiempo y ella sigue encajonada en una situación de madre soltera viendo sus sueños de estudiar sin poder lograrlos llevándola a una profunda **tristeza** y mucho **coraje**.



Carlos

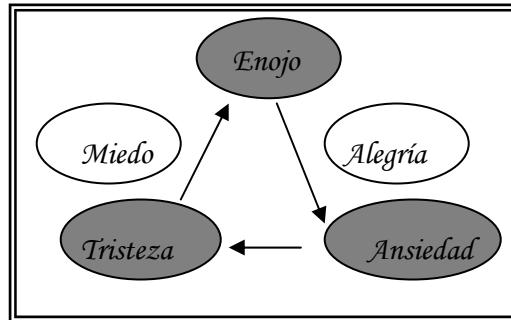
Tiene muchos **reclamos** a su madre porque lo abandono cuando sólo tenía dos meses de edad y se fue con otra pareja, esta situación le hizo vivir mucha **tristeza** porque nunca tuvo a su lado a una madre que lo apoyará, que lo dejará a la escuela, que lo acompañara en los festivales del día de la madre, esto le genera reclamos y **coraje** hacia ella. También le causa mucha **tristeza y ansiedad** ver como su padre se partía en dos para poder ser padre y madre al mismo tiempo sin volver a tener otra pareja, sólo viviendo para sus hijos.



Piña

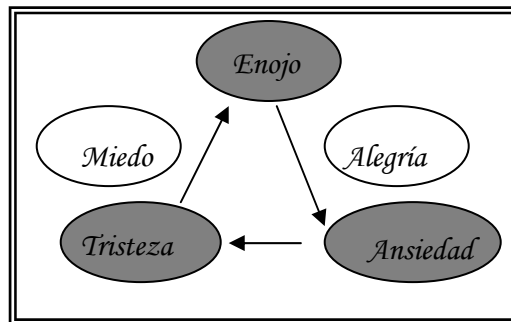
Desde pequeña vive compitiendo con su hermana por el cariño de sus padres, aunque ella siempre ha tenido la preferencia de ellos, comenta que no ha sido fácil porque ha tenido que hacer muchas cosas para sobresalir y poder ganarle a su hermana generándole **ansiedad**. Actualmente su hermana y ella ya no se hablan e incluso dice que se **odian** a causa de un conflicto que tuvieron hace algunos años. Su esposo actualmente

reside en Estados Unidos situación que la tiene muy **triste** y **ansiosa** por su regreso y que le ha generado mucho **enojo** con él.



Flor

Es una persona muy obsesionada con la limpieza y el orden y si ve algo que este fuera de su lugar se **enoja** y explota fácilmente. Es muy **ansiosa** y esta ansiedad a aumentado porque sus hijas están creciendo y pronto harán su vida y se irán haciéndola sentir vieja y propensa a que su marido la engañe como ya lo hizo hace algunos años situación que le provoco mucho **coraje** y **tristeza**.



Las emociones que predominan son el enojo, la ansiedad y la tristeza, en muy pocos casos encontramos el miedo. En catorce casos se encontró una relación triangular entre enojo, ansiedad y tristeza, en cinco casos la relación fue entre enojo, ansiedad, tristeza, miedo y sólo en un caso fue una relación triangular entre miedo, enojo y ansiedad. Los entrevistados son personas que viven añorando una relación más estrecha con alguno de los progenitores, que tienen reclamos con el mismo progenitor, que siempre están llenos de coraje y que en muchas ocasiones viven controlados por el enojo y la ansiedad. En algunos casos el miedo les invade cuando pierden el control sobre alguna situación o cosa en particular, provocando enojo y tristeza no sólo por la perdida de control en la situación sino también por la

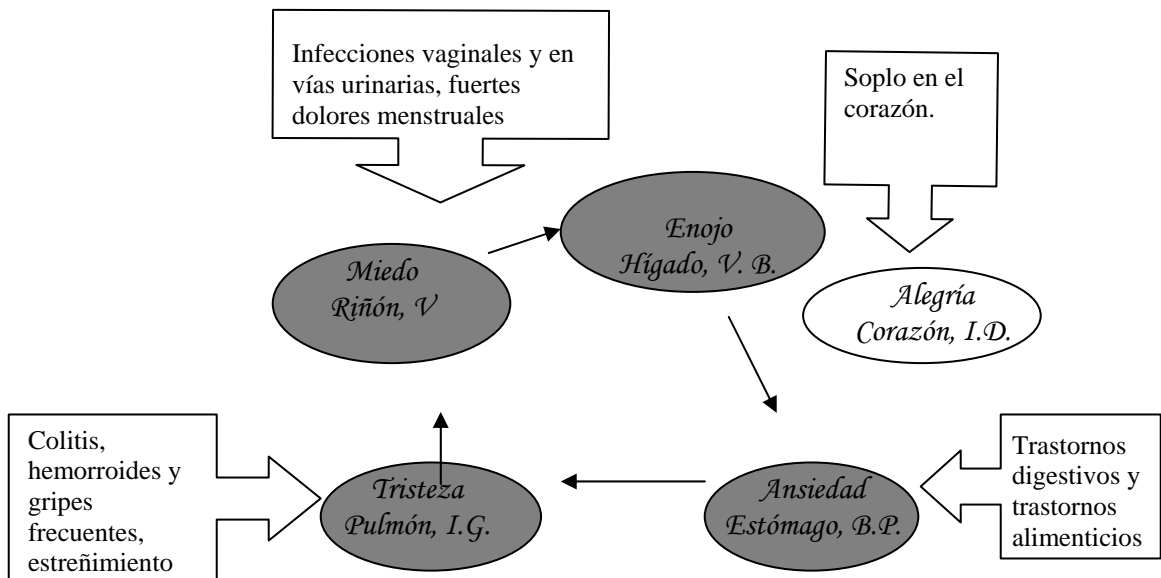
implicación que tiene esta como por ejemplo perder el reconocimiento social del padre.

Enfermedades acompañantes

La gastritis no es la única enfermedad que se encontró en las personas entrevistadas siguiendo la ruta de las emociones podemos mostrar a través del diagrama de los cinco elementos el porque de estas enfermedades acompañantes. Recordando que si un órgano esta afectado puede dañar a otro y en consecuencia todas las funciones con las que este esta involucrado.

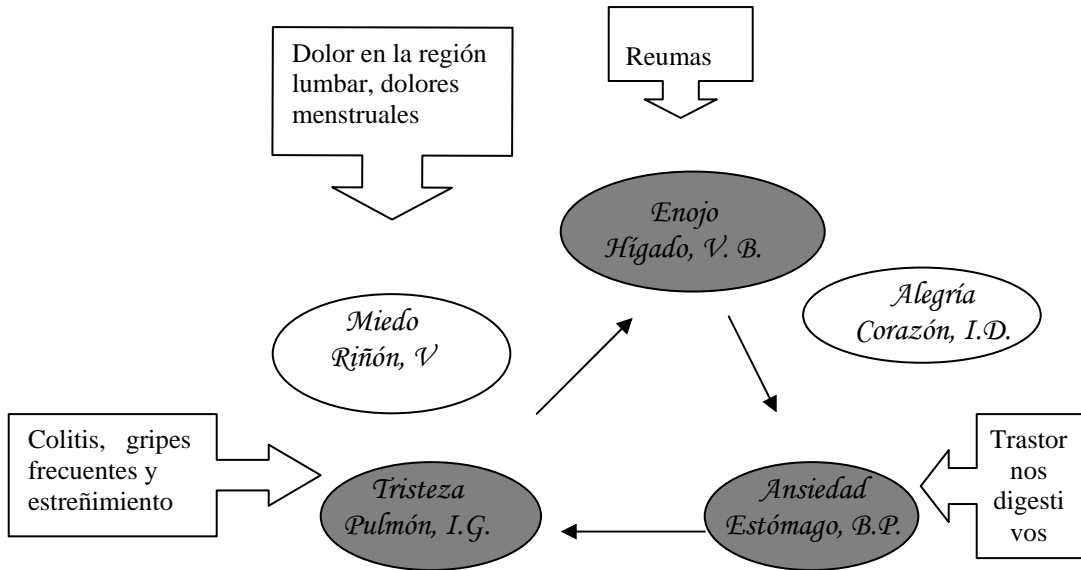
Aneth

Aneth padeció en su adolescencia de trastornos alimenticios (una mezcla entre la bulimia y la anorexia según comentó ella), dolor abdominal, Soplo en el corazón en su infancia, colitis, hemorroides, infecciones en las vías urinarias, infecciones vaginales, gripes y estreñimiento, dolor en las rodillas.



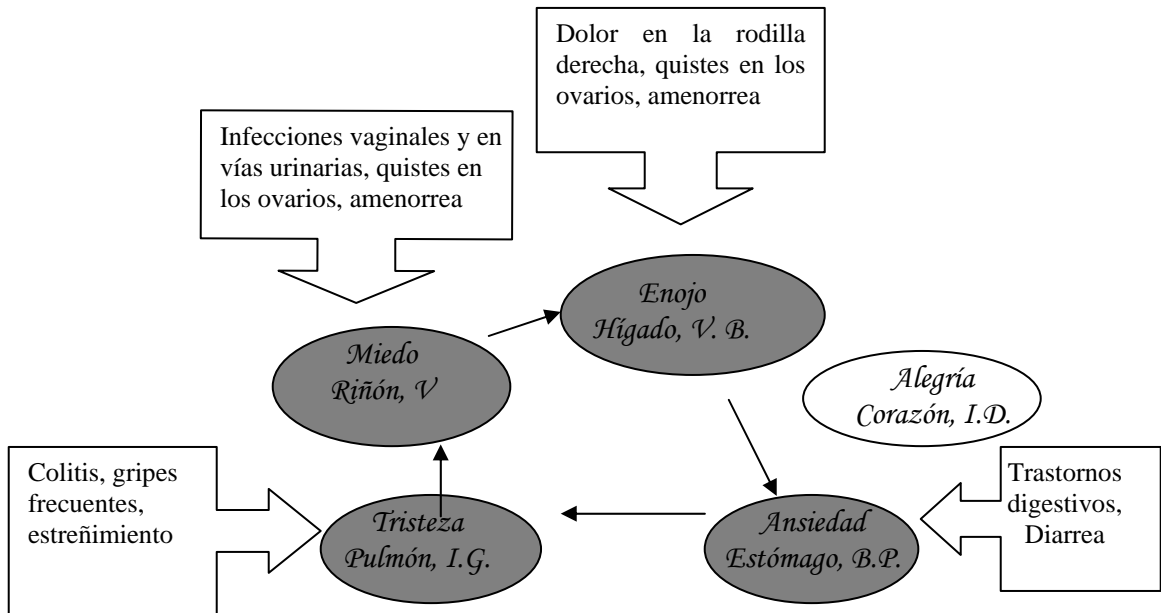
Cristal

Reumas, dolores de columna en la región lumbar, gripas frecuentes, colitis, dolor de cintura y estreñimiento, dolor constante en las rodillas.



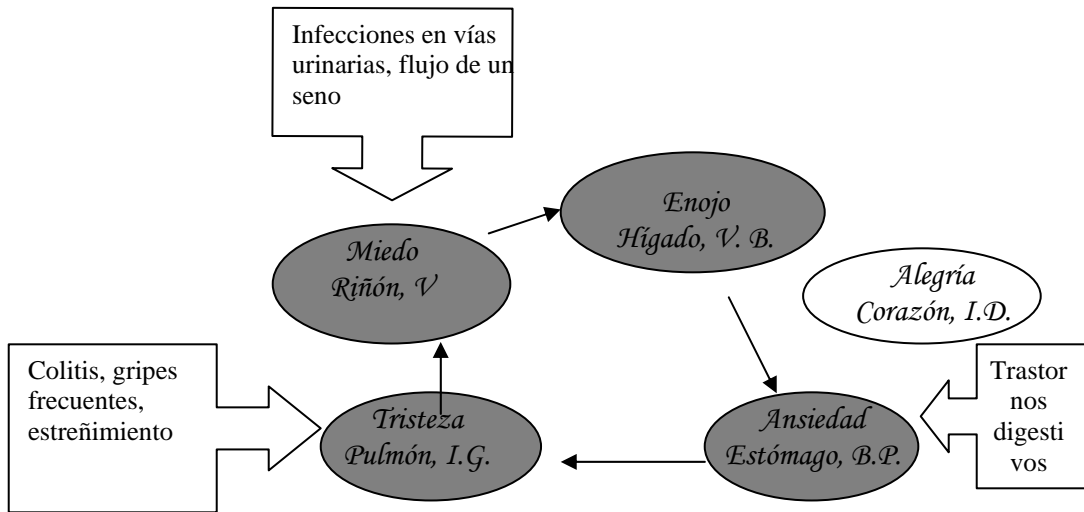
Canelita

Colitis, quistes en los ovarios, amenorrea, dolores frecuentes de estómago, diarrea, infecciones vaginales, estreñimiento, dolor en la rodilla derecha, dolor en la región lumbar...



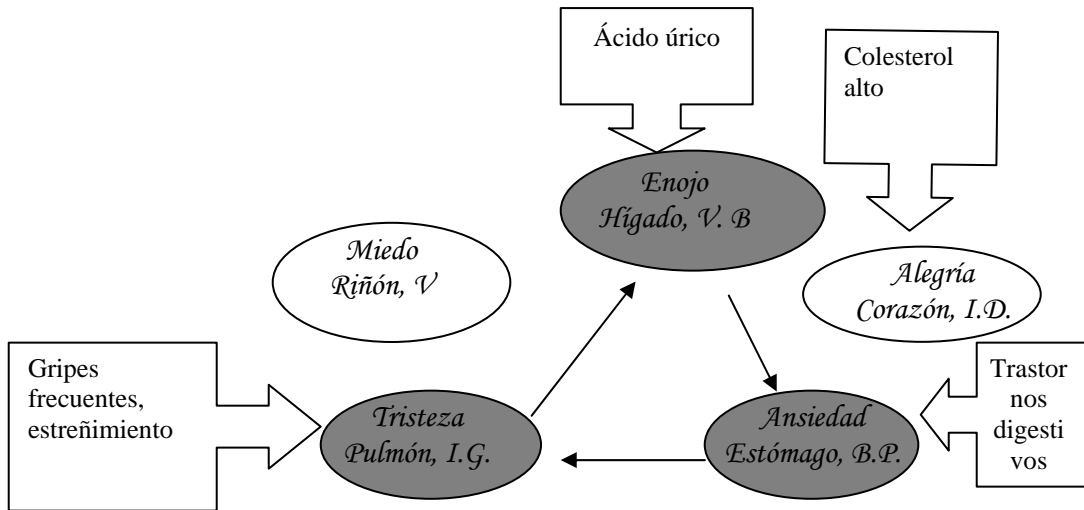
Anís

Infecciones en las vías urinarias, flujo en un seno, trastornos digestivos, estreñimiento, colitis, gripas frecuentes, dolor en la región lumbar, golpes y accidentes con las rodillas especialmente la derecha.



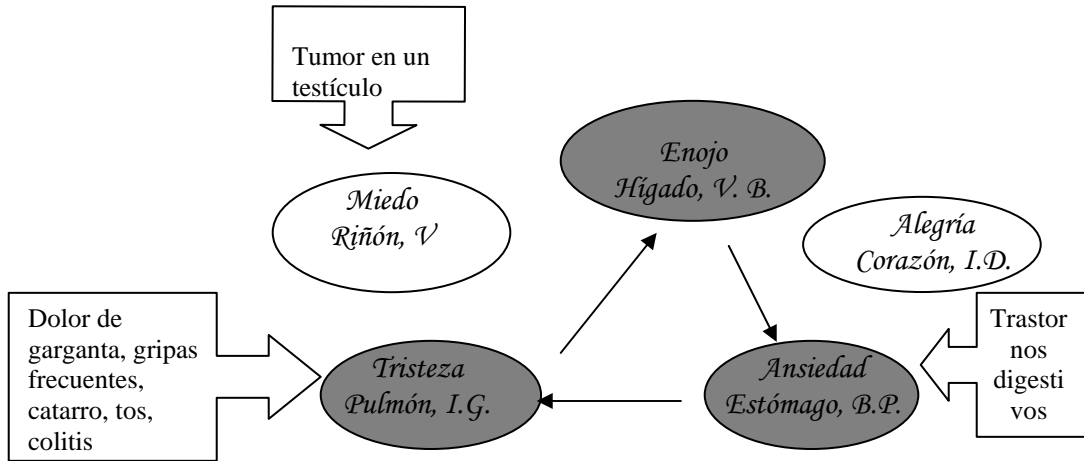
Alma

Ácido úrico, colesterol alto, ulceraciones, gastritis, estreñimiento.



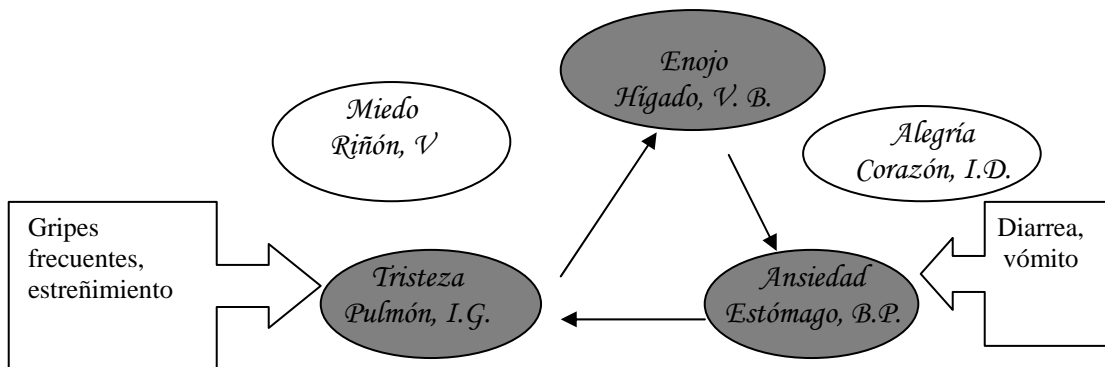
Axel

Tumor en un testículo, primero a los tres años y volvió a surgir a los 11 años, reflujo, estreñimiento, tos, dolor de garganta, gripas frecuentes, catarro, colitis.



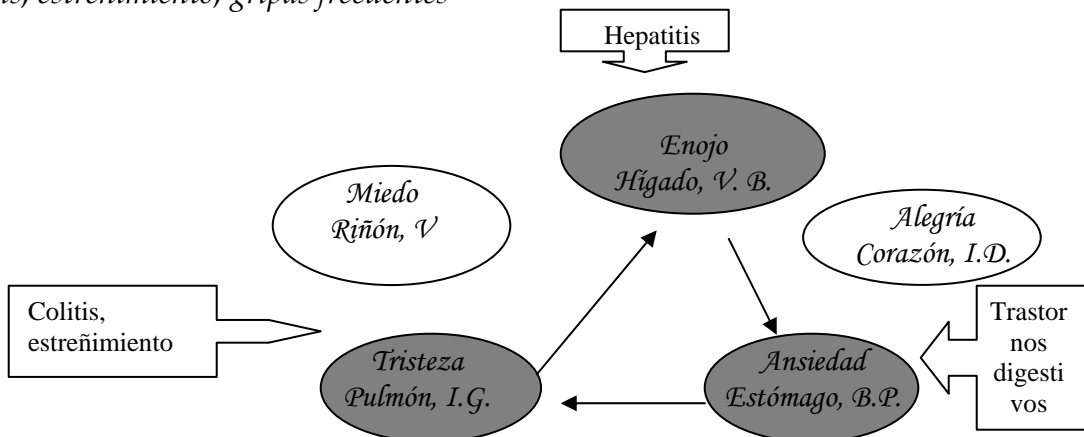
Sandy

Diarrea, vómito, reflujo, estreñimiento, accidentes frecuentes con sus rodillas, dolor en la región lumbar.



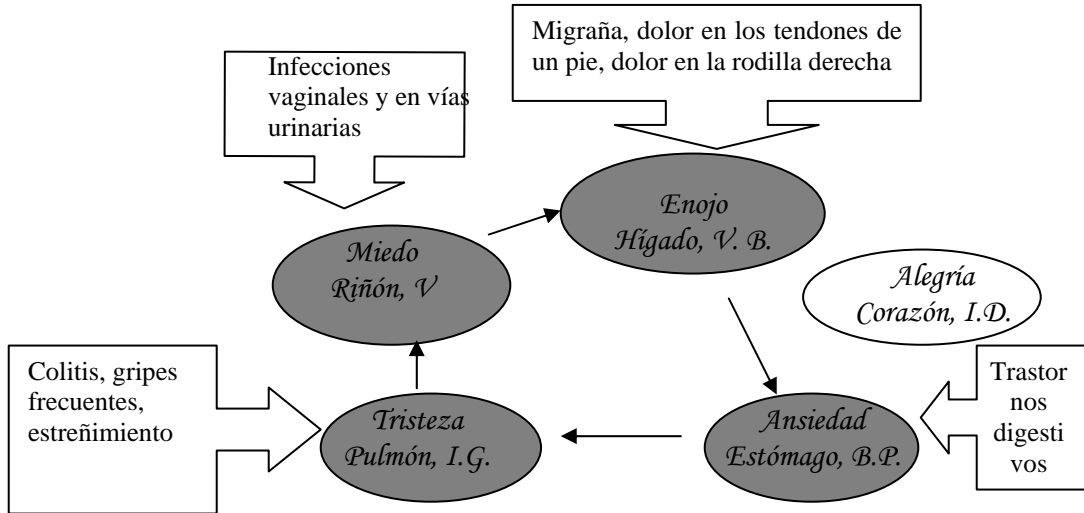
Gladío

Colitis, estreñimiento, gripas frecuentes



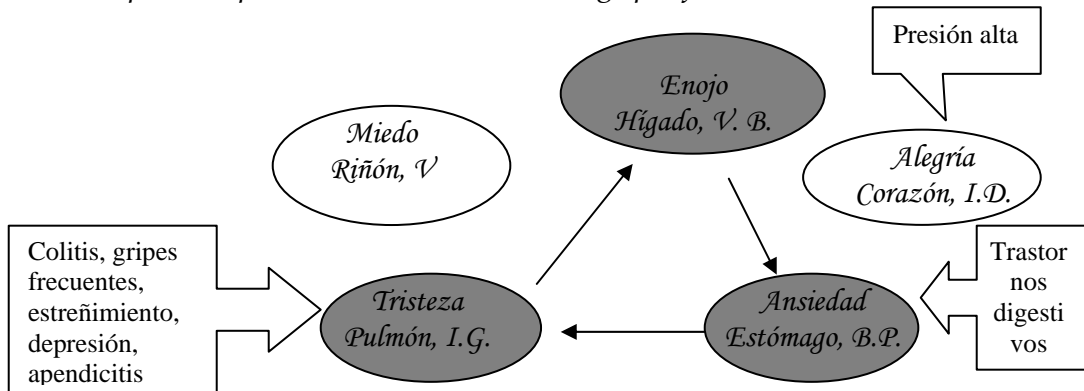
Sendy

Migraña, estreñimiento, colitis, dolor en los tendones de un pie, infecciones vaginales, gripas frecuentes, escurrimiento nasal, golpes frecuentes en la rodilla derecha.



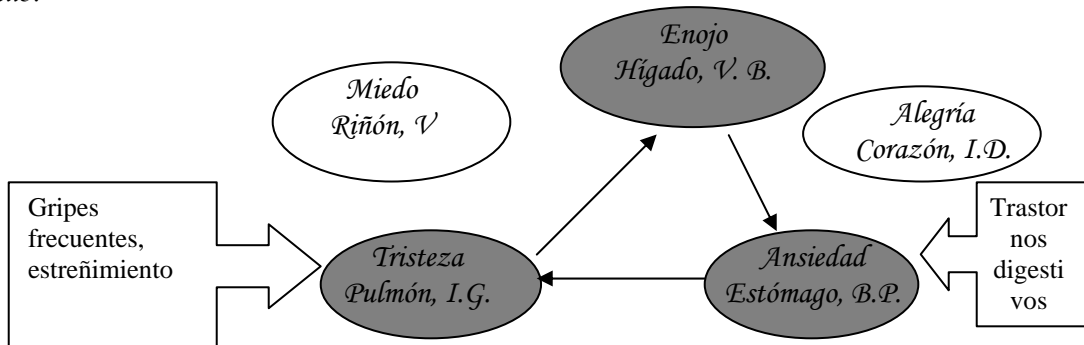
Güera

Apendicitis, depresión, presión alta, estreñimiento, gripas frecuentes.



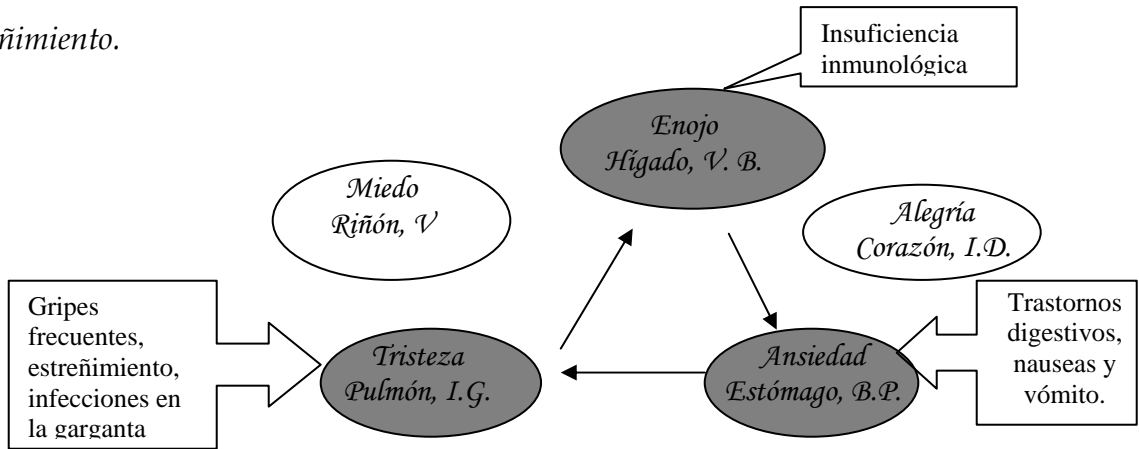
Patt

Gripas frecuentes, estreñimiento, trastornos digestivos, dolores en la región lumbar y rodillas.



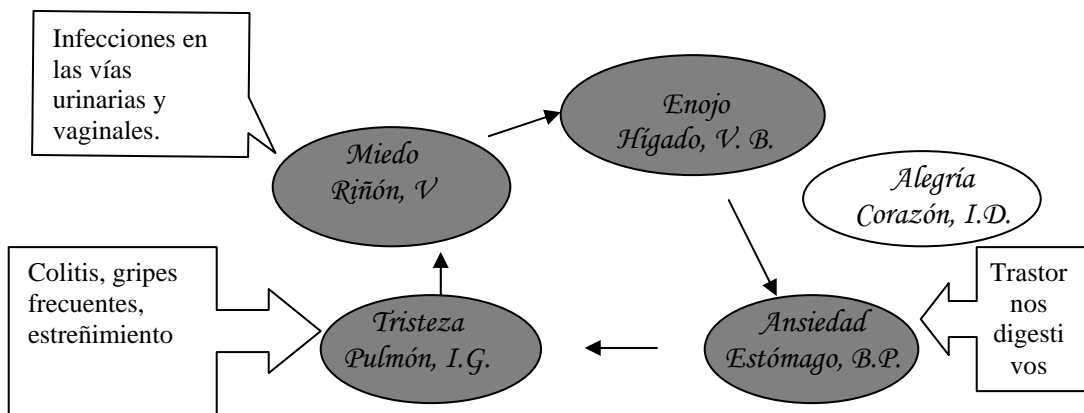
Omar

Insuficiencia inmunológica, infecciones en la garganta, anemia, náusea, vómito, estreñimiento.



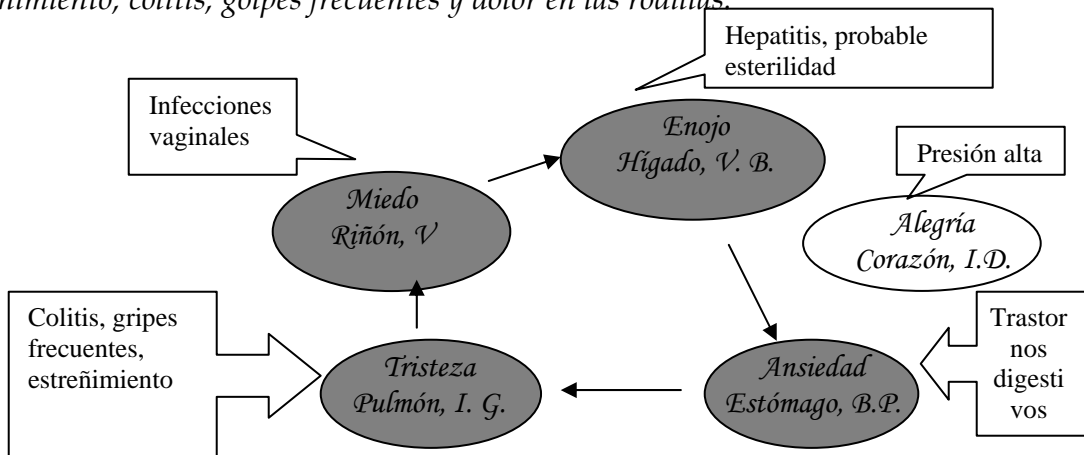
Monse

Infección en las vías urinarias, gripa recurrente, estreñimiento.



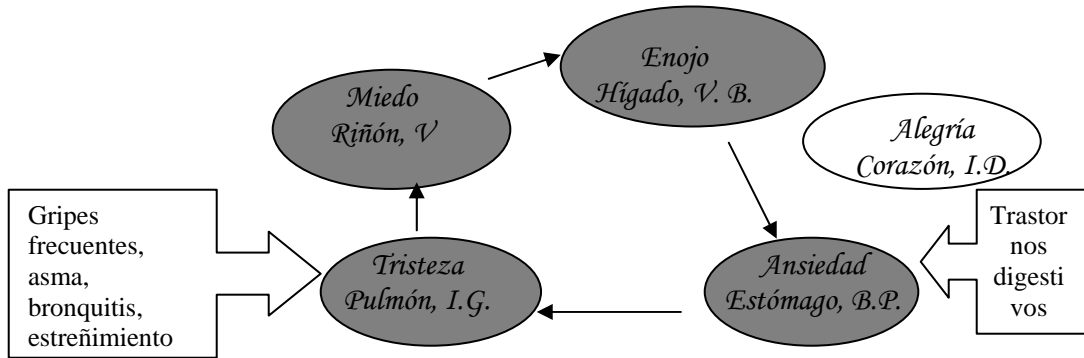
Martha

Presión alta, hepatitis, gripa frecuente, infecciones vaginales, probable esterilidad, estreñimiento, colitis, golpes frecuentes y dolor en las rodillas.



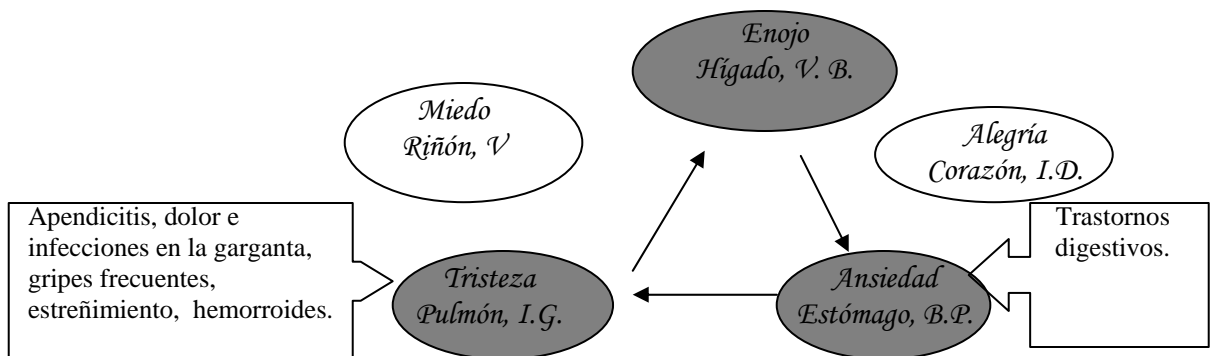
María

Asma, soplo en el corazón, gripa frecuente, bronquitis, dolores en la espalda alta y en la región lumbar, dolores por las tardes en las piernas y rodillas.



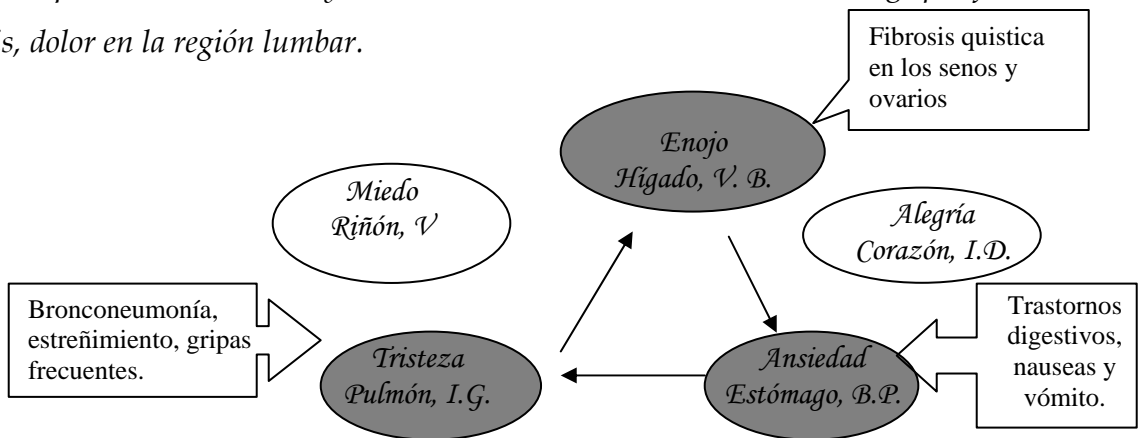
Quique

Apendicitis, dolor en la garganta, gripas frecuentes, hemorroides, estreñimiento.



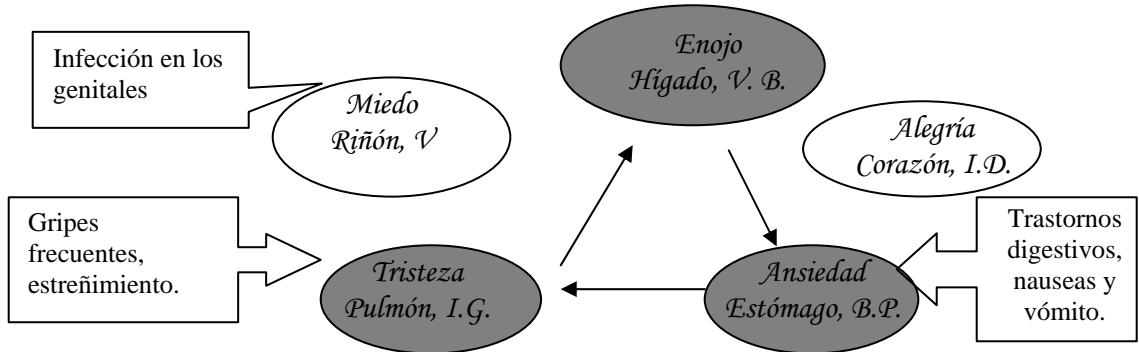
Sofy

Fibrosis quística en los senos y ovarios, bronconeumonía, estreñimiento, gripas frecuentes, colitis, dolor en la región lumbar.



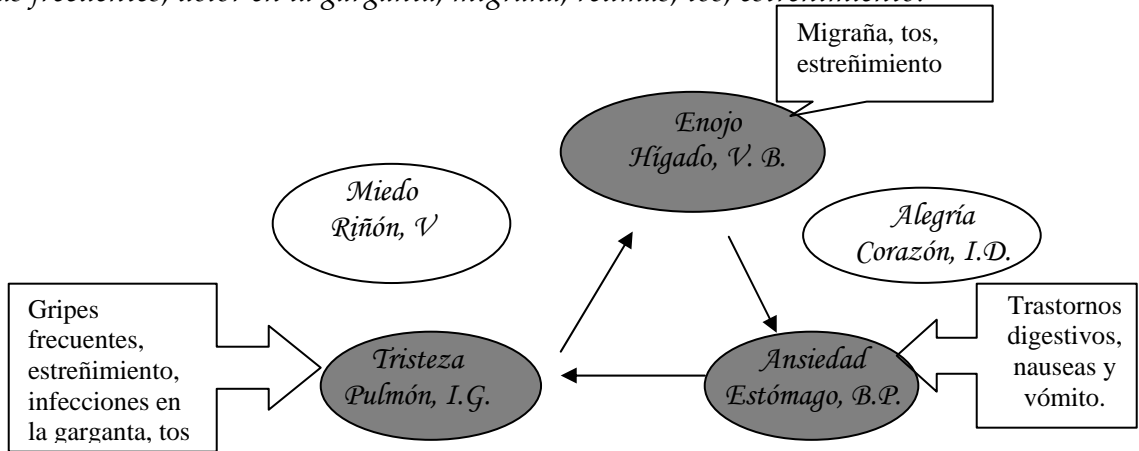
Carlos

Gripas frecuentes, estreñimiento, infección en los genitales, sufrió un accidente en el que se rompió el hueso de la pierna y la rotula derecha.



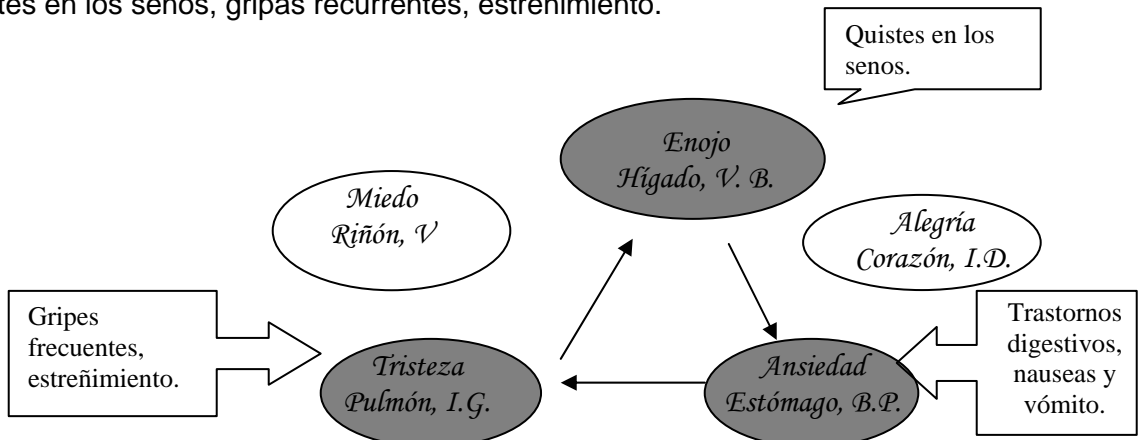
Piña

Gripas frecuentes, dolor en la garganta, migraña, reumas, tos, estreñimiento.



Flor

Quistes en los senos, gripas recurrentes, estreñimiento.



La ruta de las emociones que predominó en los entrevistados fue: enojo, ansiedad, tristeza y en algunos casos miedo, esta ruta coincide con las enfermedades que han padecido los entrevistados a lo largo de su vida. Como se puede observar hay una estrecha relación entre las emociones de la persona durante la vida y sus padecimientos. Se obtuvieron 15 casos en donde predominaron las emociones tristeza (pulmón), enojo (hígado) y ansiedad (estómago) coincidiendo con las siguientes enfermedades: gripas frecuentes, colitis, estreñimiento, tos, catarro. En cinco casos se presentaron las emociones de miedo (riñón), enojo (hígado), ansiedad (estómago) y tristeza (pulmón) coincidiendo con las enfermedades de: gripas, colitis, estreñimiento, infecciones en las vías urinarias, infecciones vaginales, migrañas, con lo que podemos ver que el modelo de cuerpo, salud y enfermedad hegemónico es rebasado por la forma en que se relacionan las emociones y el surgimiento de la enfermedad, cosa que aquí se demuestra, no es una simple casualidad que el dominio de una emoción en el cuerpo genere con el tiempo ciertas enfermedades.

ALIMENTACIÓN

El alimento constituye una fuente importante de energía vital para el organismo de cualquier ser viviente. Los alimentos son salud y vida, sin embargo la vida moderna ha sustituido muchos de los alimentos indispensables para el ser humano por comida. La comida tiene como objetivo saciar el deseo de digerir algo dándole gusto al paladar no importando que esto, muchas veces, dañe el organismo, principalmente el sistema digestivo. “El ser humano, por costumbres arraigadas [...] no deja descansar un solo día a su organismo, obligándolo a un en contra de su necesidad básica a comer más de la cuenta. El organismo no necesita cantidad, sino calidad, en realidad comemos mucho más de lo que el organismo necesita”⁵⁵ y si le aumentamos que lo que ingerimos no es sano, sino en la mayoría de los casos comida basándose en químicos, refinados y conservadores. Todos estos productos dañan nuestros órganos. De ahí la importancia de indagar en esta investigación el tipo de alimento que ingieren, así

⁵⁵ Ávila, Margarita (1999). *Joven y sano: con la alimentación natural*. México: editores mexicanos unidos S.A. Pág. 8

como el tiempo que dedican a su comida, para poder comprender un poco más sobre la génesis de la gastritis.

Aneth

Por lo general siempre como torta y lo hago con mis amigos, a mis comidas les dedico muy poquito, cuando tengo tiempo hasta media hora, porque me gusta comerme las cosas despacito, pero cuando no hasta diez minutos tardo, en la noche si como media hora. Cuando como rápido no las disfruto hasta me da asco, pero cuando como lento si disfruto

Cristal

Yo no comía a pesar de que me obligaban a comer si, pero yo era la que no

Canelita

A las once como una torta o un sándwich y así. A las tres y media ya como comida, guisado, arroz, fruta y ya, ceno a veces que un taquito, que una tortita, que... que unas papitas o que unas palomitas y ya. Como entre comidas palomitas o dulces.

Anís

Puedo hacer los tres alimentos no me da hambre, es más si me da hambre no como, porque estoy sola, me gusta comer en compañía

Alma

Me gustaba el chile, la grasa, lo que era la manteca y ahorita ya tengo que tratar de no comerla. Me gustaba la salsa porque picaba y le encontraba más sabor a la comida, de la grasa porque se veía con más color la comida, se veía agradable

Axel

Mucho refresco, mucha salsa valentina, chile piquin, café. Cuando me dijeron que tenía gastritis pensé que tenía que dejar de comer chile, tomar café o tratar de dejar el refresco, pero como que no me gusto eso.

Sandy

Me ardía más si tomaba yo, refresco o comía yo picante me dolía muchísimo [...] no desayunaba cuando me iba a la escuela

Gladío

Me gusta mucho el picante, el refresco igual y no lo consumo mucho, pero el picante si, el refresco no me afecta, el café negro no lo acostumbro mucho, el cigarro lo deje después de que nació mi bebe lo deje, cuando estaba embarazada fume un buen rato, fume... que te diré... a lo mejor de todo, de todo el embarazo lo habré dejado tres meses yo creo, pero te estoy diciendo que a la mejor una semana, a la siguiente semana si me fumaba un cigarro, pero ya lo deje por completo después de que nació mi bebé ni un cigarro.

Sendy

El sabor que más se me antoja es el picante, hay unas veces que aparto unas naranjas y le hecho salsa valentina o le hecho un, como que siempre a todo le hecho salsa, chile picante o chile piquín.

Güera

y ya no comía el picante, pero apenas lo empecé a comer porque mi hermana come mucho el picante y luego mi cuñado dice come y pues come muy picoso, primero non me ha hecho daño, pero ahora siento que si, siento el ardor en el estómago y me duele...

Patt

Carne de res, es la que más como, lo que son refrescos o jugos y fruta: naranjas, manzanas; verduras: zanahorias, papas, calabazas. Entre comidas como alguna fruta o algo que haya en el refrigerador. La carne de res dos o tres veces, la de pollo dos o tres veces, la de puerco como uno o dos veces por semana es frecuente. Evito comer el picante desde que me enferme.

Omar

no comer picantes, grasas, irritantes, no nada de eso, si me compuse, parece que bien y de ahí ya no me volvió a resultar nada, seguí mi vida normal, hace poco apareció el dolor, me dio un poco, pero yo pienso que fue porque agarre tomando mucho refresco, se me antojaban coquitas de esas chiquitas

Monse

Al principio si tuve que cambiar mi alimentación porque era de mucho refresco, mucho chile, muchas cosas irritantes, entonces las tuve que cambiar, ahorita si tomo refresco y chile, el limón nunca lo voy a dejar, pero no me pudo acostumbrar a comer mis alimentos sin limón, la capsu y la mayonesa que también la tenía prohibida también la como ahorita.

Martha

Yo acostumbro comer por lo regular arroz y carne casi nunca de cerdo, verduras, fruta, agua, pan tortillas, café ese nunca podrá faltar, podrá faltar comida pero café no lo puedo dejar. El picante es un buen, hay veces que desde que desayuno, por lo regular en la casa nunca falta los chiles curados o chipotles y yo nunca puedo estar sin la salsa valentina o la salsa búfalo, entonces si desayuno huevos le tengo que echar chiles, a veces me da hambre como a la una y todavía no esta la comida, entonces bajo y me hago un rollito de jamón pero atascado de salsa búfalo nunca dejo de comer.

Maria

Yo como carne de pollo y de res, la de res es la que más consumo, el pollo es mucho menos, verdura, pero casi no como verdura en el guisado, leche como tres litros por semana, refresco casi no acostumbramos en la familia, por lo mismo que duele el estómago, salsa de esta si como mucho, más salsa que alimento. Los alimentos que evito comer son el chile, aunque a veces me mal paso, la salsa que este demasiado picante y el limón.

Quique

Los alimentos que más consumo son las carnes rojas, pan. Las que evito comer son... las calabazas

Sofy

Imagínate la comida que comía chatarra y todas esas porquerías, entonces ahí me empecé a descontrolar mucho.

Carlos

Me da el dolor cuando bebo o cuando cómo picante, solamente, o solamente que no desayune a la hora.

Piña

Me da cuando tomo mucho refresco, mucho chile pero al mismo tiempo, al mismo tiempo chile bien picante y refresco, porque a horita he descansado porque ya tiene algo de tiempo que no me da, pero si el dolor era muy intenso.

Flor

El alimento que consumimos más es el arroz y el pollo, la carne de res y la de cerdo casi no, creo que cada quince días o cada veinte o hasta cada mes, la carne de cerdo es la que si a veces cada mes, es mas retirado.

La alimentación de los entrevistados por lo regular es muy desorganizada debido a su estilo de vida, por la mañana casi no desayunan o si lo hacen es una comida rápida como tortas, sándwich, café y pan esto suele ser en un lapso de 10 a 30 minutos.

Su dieta está basada en picantes, grasas, refrescos, pocas verduras, pollo y en un caso abundante carne roja. Algo muy curioso es que cuando presentan los dolores de gastritis dejan de comer los irritantes, sin embargo cuando el dolor cede vuelven a esté hábito. Comentan que no pueden dejar de consumir, principalmente la salsa, ya que si no la agregan a su comida no les sabe, son, por lo regular, amantes de la comida condimentada y no les gusta sacrificar el sabor.

ANÁLISIS

El rápido crecimiento de la incidencia en las enfermedades digestivas (ulceras, gastritis y duodenitis) en la tasa de morbilidad de México que en 1996 se encontraba en el lugar décimo octavo y para el periodo 2000-2002 ascendió al quinto lugar nos dice que el problema es ya de índole cultural, es decir, el estilo de vida moderna esta propiciando que cada vez sean más frecuentes este tipo de enfermedades y que se vuelvan parte de la vida cotidiana. Esta investigación estudió cómo las características de una cultura se convierten en una expresión, en un malestar que retorna en una patología. Se indagó sobre el peso de los resentimientos, envidias, malestar y pesares ante la vida y como todo esto se encarna en nuestros cuerpos construyendo lo que hoy conocemos como enfermedades psicosomáticas que forman parte de un proceso de construcción corporal-social en el que interviene la individualidad. El análisis de los datos que se han obtenido reafirma la idea de que el cuerpo humano es una expresión de la existencia, la gastritis como cualquier otra patología es sólo un reflejo de ella.

Iniciare esta parte analizando la forma en como se encontró estructurada la familia de las personas que participaron en esta investigación. Uno de los principales elementos en la familia es el tipo de educación que se ha transmitido, en este caso la mayoría de los entrevistados (13 de 20 casos), recibieron una educación muy estricta y rígida, es decir había muchas imposiciones por parte de uno o ambos padres, pocos permisos, demasiadas obligaciones y una carga moral muy pesada como tener las mejores calificaciones, aberración hacia el tema de la sexualidad, entre otros. En los 7 casos restantes expresaron que habían tenido un poco de mayor flexibilidad en cuanto a los permisos, sin embargo es importante resaltar que estos siete casos provienen de familias muy ocupadas, en donde la casa por lo regular se halla la mayor parte del día sola, ambos padres se encuentran muy enfrascados en sus actividades laborales, el resto de los integrantes se encuentra muy preocupado por su propia vida como para interesarse en la de los demás. Esto hace pensar que la flexibilidad que hay en estas siete familias es más bien desinterés e incluso en algunos casos olvido total, sin embargo a pesar de esto no

se deja de lado la carga moral y la exigencia impuesta desde muy temprana edad, estas ya han sido introyectadas, ya no hay la necesidad de estarlas recordar.

La relación que los entrevistados mantuvieron con sus padres careció de afecto sobre todo por parte del padre, en donde él siempre fue autoritario y extremadamente rígido en las exigencias familiares sobre todo con lo que esperaba de todos o algún hijo en particular, esto generaba, en muchas ocasiones, una relación muy tensa entre padre e hijo (a). En todos los casos él siempre se encontró ausente de casa, los hijos vivieron extrañando un vínculo afectivo que sólo existía a través del acatamiento de las reglas, de la repetición de la conducta del padre. Santiago Ramírez decía “cada vez que en la conducta se realicen las exigencias que impuso (el padre o la madre), emocionalmente se recibirá la aprobación desde adentro; cada vez que se destruyan los viejos moldes surgirá la angustia por la desaprobación y desamor de la imagen interna”⁵⁵. De esta forma los individuos usan la repetición de esquemas conductuales como forma de acercamiento a los padres y se vuelven imagen de ellos, es decir se repiten patrones de conducta, se hereda un sentir, un pensar, un actuar. El sujeto se apropia de las características de sus padres. De su madre incorpora la actitud sumisa que tiene a la hora del enfrentamiento con el padre, donde por lo regular se guarda cualquier comentario, si bien se encuentre en total desacuerdo con el padre el hijo repetirá el mismo actuar, es sumiso reprime su sentir, se lo traga. De esta forma queda inscrita una parte fundamental en el carácter del hijo para poder inscribir en él las reglas que se impongan por parte de los padres, sobre todo del papa, no hay fuerza para decir no. Del padre incorpora las exigencias, la rigidez, el orden de las cosas que lo rodean, este último entraña para los entrevistados dos escenarios 1) tener un excesivo control sobre una determinada situación y 2) obedecer la orden del padre o la madre.

⁵⁵ Ramírez, Santiago. (1977). *El mexicano psicología de sus motivaciones*. México. Enlace Grijalbo. Pág. 27

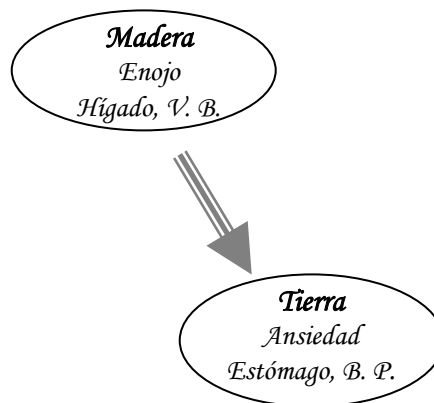
Así, a través de la convivencia familiar y de la propia respuesta ante la vida en sociedad el sujeto va esculpiendo su carácter. En él ya se ha incorporado la sumisión de la madre y la dureza del padre, es decir son personas que se adaptan fácilmente a las reglas sometiendo sus propios deseos provocando un choque de emociones que termina en un sentimiento de frustración. De ahí deriva que sean volubles, que la mayor parte del tiempo predomine la ira, que sean explosivos y que se enojen con mucha facilidad, en excesivas ocasiones tienden a guardarse el enojo, sin embargo, a pesar de esto la mayor parte del tiempo se muestran alegres, accesibles, simpáticos con las personas que los rodean y pocas veces manifiestan su verdadero sentir, Esto se explica porque frente a su padre se contenían y no mostraban sus deseos, el mostrarlos significaba perder el afecto del padre y perder el control, por lo que sólo suelen descargar sus emociones cuando se sienten en confianza y no exista el temor de perder el cariño del otro.

Hay un excesivo deseo de mantener el control de alguna o varias situaciones, la mayoría de estas situaciones son impuestas por el padre a muy temprana edad: tener excelentes calificaciones, ser pulcros, llevándolos a crear una obsesión por mantener el deseo paterno. Este aparente orden que crean en su vida los lleva muchas veces a crear un desorden emocional porque surge un conflicto entre sus propios deseos y los deseos paternos dando como resultado un carácter vulnerable, explosivo, iracundo, sumiso y contradictoriamente fuerte. Esto se puede explicar si retomamos la teoría de los cinco elementos que nos dice que “el elemento madera (órgano hígado) es el encargado de la claridad mental, un desequilibrio en este elemento puede causar dos cosas: 1) pobre facultad de toma de decisiones y carencia de organización; 2) cuando el elemento madera es muy fuerte y desarrollado puede repercutir en una mentalidad obsesiva como por ejemplo el deseo de tener control excesivo y organización de todo y a todos”⁵⁶. El desequilibrio de hígado proviene de un excesivo aumento en su emoción: la ira aunado a la imposibilidad de defender sus propias convicciones y creando una desorganización emocional, perdiendo el control de sus emociones, sin olvidar la

⁵⁷ Haas. E. (1982). *La salud y las estaciones*. España: Vida Natural. Pág. 126

alimentación que lleva el sujeto. Sin embargo la emoción de ira no permanece ahí, domina sobre las demás emociones, en este caso recae en el elemento tierra (órgano estómago) afectando su emoción: la ansiedad y por lo tanto creando un desequilibrio en el estómago y el bazo.

Los problemas digestivos son un padecimiento que suele ser compañero de estas personas. Todos tienen problemas digestivos: colitis, estreñimiento, inflamación en el estómago, por lo que la gastritis no sólo es un padecimiento acompañado de una serie de síntomas, sino un conjunto de patologías relacionadas con una forma de vida, no es coincidencia que en todas estas personas se presenten los mismos padecimientos por lo que esto no se puede pensar como patologías fragmentadas. Como se sabe las funciones del hígado junto con la vesícula biliar son la de producir sustancias para la digestión de los alimentos y el proceso en el que se reparten los nutrientes en el organismo, el hecho de que no exista una correcta digestión nos dice que existe un desequilibrio orgánico, que en este caso ha comenzado en hígado, es decir si las sustancias que secretan el hígado y la vesícula no son óptimas la digestión será mala (sin olvidar la importancia de la forma de alimentación que se está llevando).



Otro factor que acentúa la ira en ellos es que la mayoría se encuentra en una posición o lugar importante en sus familias, casi todos los entrevistados manifestaron ser los consentidos en sus respectivos hogares, este hecho implica

que en varias ocasiones ellos son complacidos por sus padres o por lo menos por alguno de ellos y muchas veces llegan a conseguir tener gran influencia sobre ellos. Para que los hijos puedan conservar este lugar tienen que seguir acatando las imposiciones puestas por el padre, cuando el hijo rechace seguir obedeciendo inmediatamente peligra su lugar y en algunas ocasiones, alguno de los hermanos llega a tomarlo, por lo que están sometidos a una gran responsabilidad la de cuidar y conservar el lugar en el que están. Las personas que no ocuparon el papel del hijo consentido llegaron a ocupar el papel del responsable de los hermanos, sin embargo para los dos casos la exigencia era la misma. Todo esto ya conlleva un enorme trabajo, ajustarse a los cánones requeridos por sus padres, no obstante tenemos que agregar la presencia de un rival: el hermano. En los entrevistados se encontró que la relación con al menos un hermano era pésima, constantes peleas, conflictos, agresiones verbales y físicas por obtener el cariño del padre. El nivel del conflicto varía desde los casos en los que sólo discuten constantemente hasta casos en los que hay agresión física o incluso se han dejado de hablar definitivamente. La persona tiene que defender su posición, por lo que tiene que ser aún mejor de lo que ya es para obtener el amor de su padre, un amor, que hay que recordar, es condicional.

Asimismo suelen estresarse fácilmente ante las situaciones de la vida cotidiana, son muy exigentes y estrictos consigo mismos enfrentando una lucha interna entre el deber y el hacer provocando que exista una enorme carga sobre ellos. Esta carga que no es otra cosa que sus valores morales, las creencias que se les han inculcado, comportamiento social, responsabilidades dentro del área laboral y escolar que se han fijado como meta a cumplir sin permitirse falla alguna. Esta lucha interna se ve reflejada en su cuerpo expresándose sobre todo en la parte media del cuerpo: riñones, viseras y la espalda. La mayoría de ellos reportaba dolores en la región lumbar lastimándose con facilidad las rodillas, Alexander Lowen dice:

“Es en la zona lumbar donde se encuentran dos fuerzas opuestas que provocan tensión una es la de la gravedad que opera en unión con todas las presiones que se ejercen sobre las personas ordenes de la autoridad, obligaciones de la profesión, sentido de culpabilidad y cargas tanto físicas como psicológicas. La otra es una fuerza que actúa hacia arriba a lo largo de las piernas manteniendo la postura erecta del individuo y sosteniéndolo para responder a las demandas y cargas colocadas sobre él, estas dos fuerzas se encuentran en la región sacro-lumbar, tarde o temprano tienen que rendirse, pero cuando las piernas se rinden la espalda se salva. Cuando corre peligro es cuando las piernas no ceden. Nuestras piernas están naturalmente estructuradas para resistir y reaccionar a la tensión, esto es una función de la rodilla. La actividad de la rodilla confiere al cuerpo su flexibilidad. La rodilla es la parte del organismo que absorbe los choques. [...] Cuando las piernas están sueltas y flexibles la presión desde arriba se trasmite a ellas y se descarga a ellas, pero cuando se entiesan las rodillas y se ponen rígidas las piernas para aguantar la presión, está rigidez se extiende hasta el sacro y la pelvis. Toda la presión se localiza en la zona sacro-lumbar que se hace vulnerable”⁵⁷.

Como se puede observar, no es coincidencia que en las personas entrevistadas exista una rigidez con ellos mismos y a la vez un intenso dolor en la región sacro-lumbar; dolor que en las mujeres se vuelve más penetrante en su periodo menstrual.

Con lo arriba mencionado se puede decir que hay una relación entre las emociones y los dolores musculares o de articulaciones. La flexibilidad es la característica más importante de las rodillas, pero si en la vida emocional encontramos que la persona es inflexible consigo misma, entonces, la rodilla se tornara rígida, lo que provocara molestias en la región sacro-lumbar. Las personas que padecen gastritis suelen ser inflexibles y demasiado rígidas consigo mismas, de aquí que encontremos en la mayor parte de las personas entrevistadas problemas en las rodillas y por ende dolor de espalda en la región lumbar. Además no es coincidencia que la rodilla del lado derecho sea la que les provoque más problemas, pues la mayoría de los entrevistados tiene conflictos con una

⁵⁷ Lowen, A. (1996). *Bioenergética*. México: Editorial Diana 223-225

figura masculina, la relación con la figura paterna es difícil y esto se somatiza con molestias en el lado derecho de sus cuerpos. Vale recordar que en la lectura del cuerpo el lado izquierdo es lo que está en relación con lo femenino y el derecho con lo masculino.

Además de los dolores intensos de espalda que se encontraron en todos los entrevistados en la mayoría de las mujeres se presentaron trastornos menstruales como: cólicos muy dolorosos, dolor en el vientre, dolor en la espalda baja, cintura y caderas, algunas de ellas manifestaban que habían padecido de quistes en los ovarios. En la mayoría de los casos el dolor era agudo en el primer día de su periodo, en nueve casos veían este acontecimiento como algo feo con lo que no estaban contentas. Esto podemos relacionarlo con el desequilibrio que sufre el hígado, “cuando hay un exceso de calor en este órgano trae agitación de viento interno de hígado: calambres, rigidez, espasmos, contracciones, rigidez de nuca, adormecimiento de los miembros, torpeza de los movimientos”⁵⁸. Desde un punto de vista emocional podríamos relacionar el intenso dolor que en muchas ocasiones las hacía estar en cama con una excusa para poder renunciar a la responsabilidad y a las obligaciones, Algo que no se permite hacer regularmente.

Un trastorno ginecológico que también acompañaba a las mujeres son las infecciones vaginales que se presentaban frecuentemente, las causas eran variadas: el consumo de muchos antibióticos hasta el tipo de ropa. Sin embargo, como se observó en las emociones que acompañaban a la persona y las enfermedades que padecían, en muchos casos se observaba el miedo, esta emoción es propia del riñón y este órgano es el que se encarga de regular las secreciones sexuales, si éste se encuentra mal, también las funciones que realiza serán deficientes. Este miedo lo podemos relacionar con el temor de perder su posición en la familia.

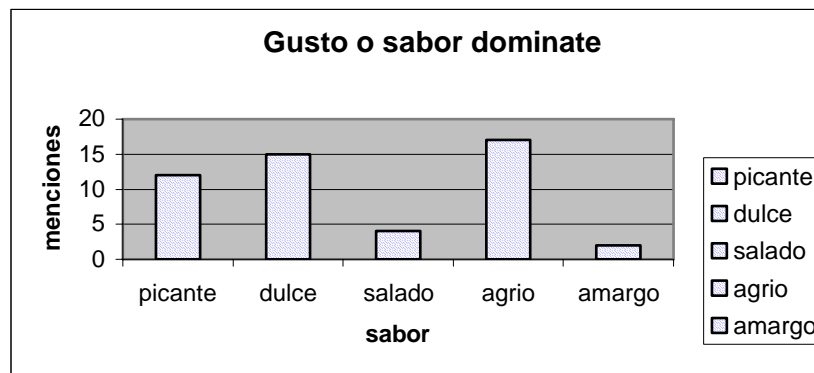
Todos los entrevistados comentan que la causa que les originó la gastritis fue la mala alimentación que tenían, basada en exceso de irritantes, refrescos y grasas,

⁵⁸ <http://www.rednatura.com/contenido/Revista/Azahar4/Zangfu.htm>

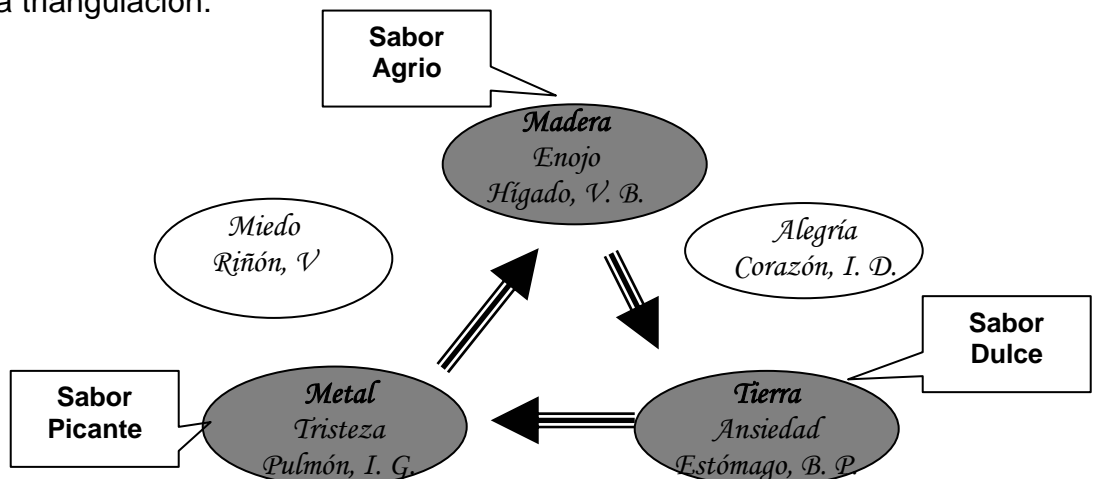
sólo en tres casos comentaban que se habían dado cuenta de que después de un coraje o alguna situación estresante les venía un dolor en el estómago. Es importante resaltar que los alimentos que consumían eran de sabor agrio-dulce-picoso, esta tríada de sabores coincide perfectamente con la tríada de los órganos y emociones del esquema de los cinco elementos que más se repitió en los entrevistados, en el siguiente cuadro se expresa la relación de los órganos y las emociones con los sabores.

Ira Hígado, V. B. Agrio	Tristeza Pulmón, I. G. Picante	Ansiedad Estómago, B. P. Dulce
-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

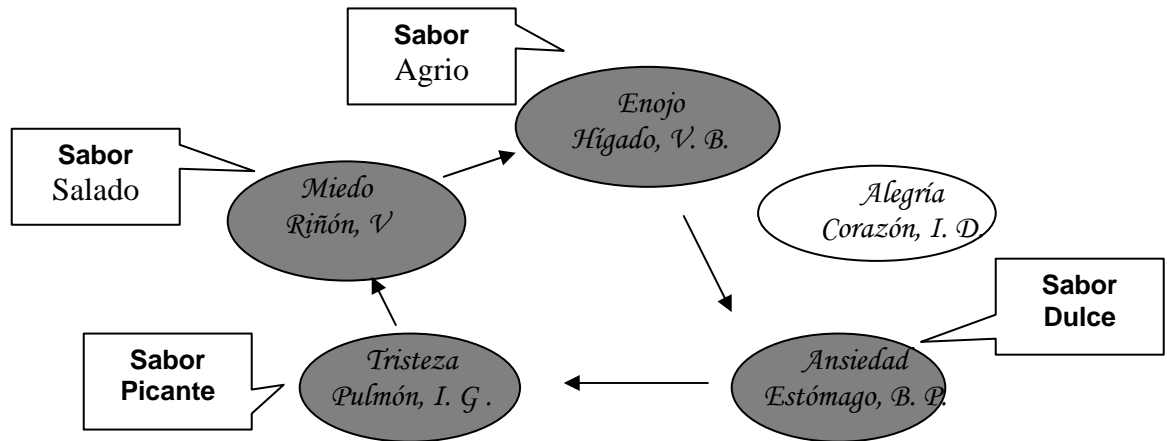
En la siguiente gráfica se muestra la frecuencia de gusto en los sabores:



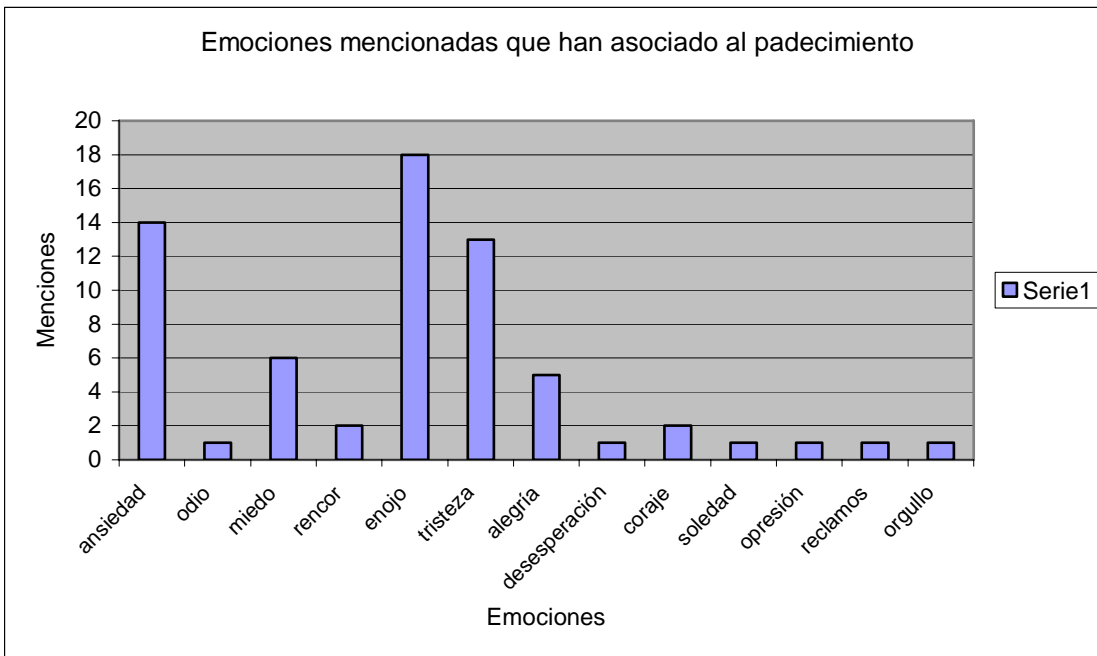
El gusto dominante fue el agrio, seguido de el dulce, luego el picante seguido del salado. Esta relación es muy importante si recordamos que en quince casos se encontró esta triangulación:



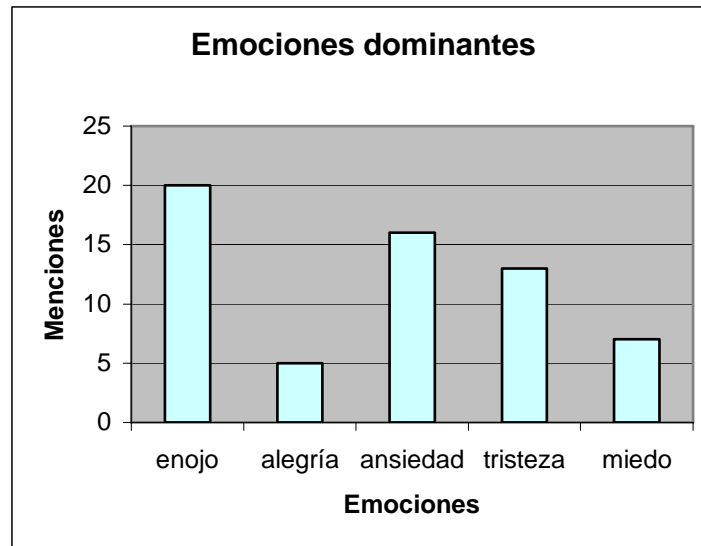
Y sólo en cinco casos se encontró esta relación de los sabores:



Podemos entender porque estos sabores son los que más agradan a estas personas, si el órgano y la emoción se encuentran en desequilibrio el gusto por el sabor con el que están relacionados será muy fuerte. A continuación se presenta un cuadro donde se muestra las emociones que dominaban en los entrevistados.



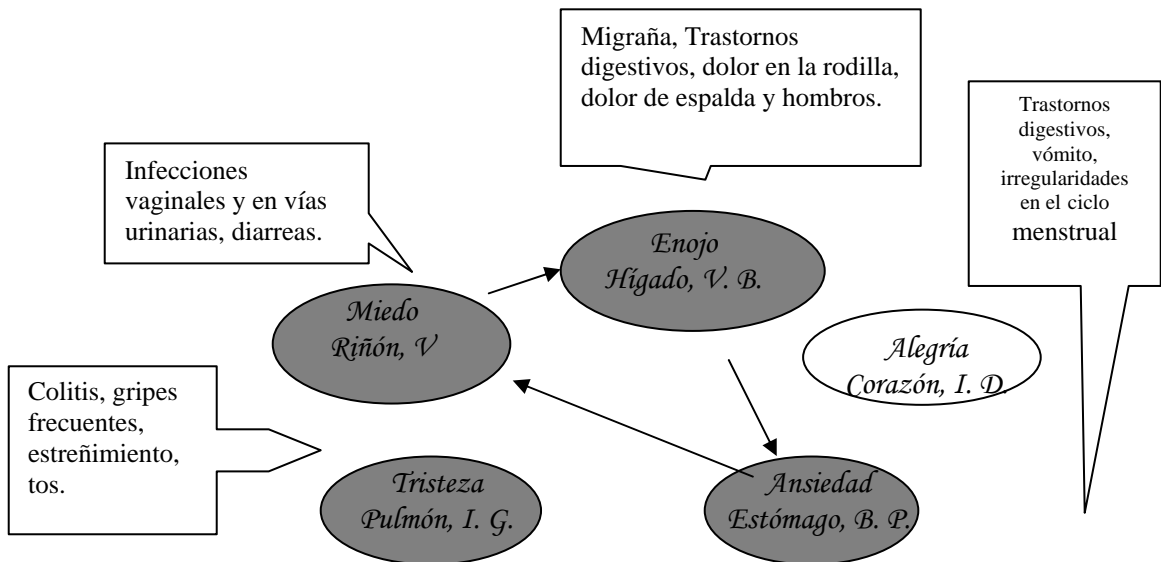
Este cuadro presenta la mención de la emoción tal y como ellos la nombraban, es decir en el enojo se pueden englobar: el odio, el rencor, coraje reclamos y el orgullo; en la ansiedad encontramos: desesperación y opresión; en la tristeza: soledad, y el miedo no fue nombrado de otra forma. Quedando el cuadro de la siguiente manera:



El odio, la ansiedad, la tristeza y el miedo fueron las emociones dominantes en ellos. Se pudo observar un claro dominio del enojo, seguido por la ansiedad, tristeza y por último el miedo. Por lo regular eran personas melancólicas, esta melancolía solían no mostrarla mucho, tendían a disfrazarla de enojo. La emoción que era muy evidente en ellos era la ansiedad, se ponían nerviosos por cosas como: el llegar tarde al trabajo, hacer un examen, hablar enfrente de muchas personas, hacer mal sus deberes, estas situaciones también provocaban ira cuando no salían como ellos esperaban o planeaban. El enojo es provocado por condiciones externas que le impiden a la persona llegar de forma satisfactoria a su meta: que no pase el camión, que haya un accidente rumbo a su trabajo, que sus compañeros de trabajo no realicen sus funciones perjudicando su propio desempeño entre otras. El miedo es de origen interno debido a que la persona crea temores a partir de las ideas que tiene de llegar a perder el cariño de sus padres si falla en el cumplimiento de sus metas. La tristeza surge cuando el sujeto se da cuenta que el amor que recibe de su o sus padres es condicionado y que debe de cumplir con ciertas cosas para obtener amor >>el amor que me da mi padre es condicionado y depende de mí que este siga igual<<.

Como se ha mencionado anteriormente el desequilibrio de un órgano se relaciona también con el surgimiento de ciertos padecimientos o molestias en el cuerpo. Así

entonces las molestias más frecuentes serán aquellas que estén relacionadas con las partes del cuerpo que dominan los órganos afectados, en este caso, por la gastritis. El siguiente esquema menciona las enfermedades más usuales en los entrevistados y donde podemos observar como una vez más coinciden los padecimientos con las emociones dominantes y los órganos desequilibrados.



Se puede apreciar claramente como es que las enfermedades acompañantes de las personas coinciden con los órganos desequilibrados, así tenemos que los problemas de migraña, dolores en la rodilla, dolor de espalda y hombros, problemas digestivos y hormonales están relacionados con el hígado y la vesícula biliar (elemento madera). El mal funcionamiento de hígado crea “gases y calambres estomacales, sobre todo en la parte superior del abdomen, así como dolores >>reflejos<< en los hombros y en la espalda, en los omóplatos. [...] En el sistema chino, los dolores de cabeza, tanto los de tipo migraña como los de tensión, se hallan relacionados con la vesícula”⁵⁹. Las infecciones urinarias se encuentran reguladas por el riñón así como todos los trastornos ginecológicos que comparten parte del problema con el mal funcionamiento del hígado “los problemas ginecológicos pueden estar relacionados con cualquier sistema, [...]”. Esto es así debido a que ki fluye a través del hígado antes de alcanzar los

⁵⁹ Haas, E. (1982). *La salud y las estaciones*. Madrid: Vida Natural. Pág. 58

genitales y el útero comparte con el hígado la tarea de almacenar sangre. La sangre es otra fuerza corporal que afecta a la salud y muchos problemas ginecológicos están relacionados con ella. Ki y sangre son interdependientes. Ki mueve la sangre y esta nutre los órganos que producen ki [...], además los riñones se relacionan con el acto de la defecación cuando nos referimos a la consistencia de las heces: si se lesiona el Riñón y se eliminan muchos líquidos las heces serán duras. Si hay retención de líquidos habrá diarreas,⁶⁰ varios de los entrevistados manifestaron que padecían de diarreas. Los problemas causados por el desequilibrio del estómago y bazo crean “problemas sobre el ciclo menstrual: la regularidad, fluencia y cantidad de sangre”⁶¹ son originados en gran medida por la tensión a la que estamos sometidos y al modo en que nos alimentamos, la rápida ingesta de alimentos que era en promedio de 15 a 20 minutos provocando la “reducción de la movilidad intestinal, por causa, también, de la tensión, resistencia o cólera que producen estreñimiento pues el cuerpo absorbe agua y toxinas del colon en exceso.”⁶² La alimentación de los entrevistados por lo regular es muy desorganizada debido a su estilo de vida rápida, esto tiene que ver por el tiempo que tardan en transportarse a sus lugares de trabajo. Viajan un promedio de 45 minutos de su casa a su destino atravesando por media ciudad y soportando los problemas de tráfico y contaminación. Además su alimentación esta basada en grasas de origen animal que retardan el proceso de digestión, demasiados conservadores, refrescos y pocos vegetales y semillas.

CONCLUSIONES

La gastritis aparece acompañada con un conjunto de patologías, nunca viene sola, sin embargo en el tratamiento de ella es tratada por separado. Para ser tratada es importante retomar como partes fundamentales en el tratamiento el estilo de vida y el manejo de las emociones. Los resultados no nos dejan mentir el dominio de una emoción en la vida cotidiana de una persona genera o puede generar un daño

⁶⁰ <http://www.mujeractual.com/salud/ginecologia/china4.html>

⁶¹ Haas, E. (1982). *La salud y las estaciones*. Madrid: Vida Natural Pág. 126

⁶² Ídem. Pág. 127

orgánico, por eso aquí la tarea fue la de buscar esas emociones dominantes y encontrar el malestar que producían en el cuerpo, encontramos que no sólo, como nos dice la medicina alópata, la gastritis no sólo concierne a los órganos del aparato digestivo, sino también se pudo observar que en esta enfermedad están implicados el riñón y el pulmón con sus correspondientes emociones miedo y tristeza respectivamente, que el malestar estomacal no solo es originado por el exceso de irritantes en la dieta, esto solo es un ingrediente que junto con la ira la ansiedad, la tristeza y el miedo generan todos los malestares ya mencionados por la gastritis. En consecuencia el tratamiento deberá seguir otro camino al transitado por la medicina alópata, se tendrá que tomar en cuenta, necesariamente, el manejo de las emociones en la persona, la situación que esta generando ese malestar emocional y entonces diseñar un esquema diferente en el tratamiento que tome en cuenta lo orgánico y lo emocional como una unidad y que sólo considerándolo así se puede llegar a una solución del verdadero problema que origina la gastritis.

CONCLUSIÓN

No nos da miedo ni vergüenza nuestro cuerpo; lo afrontamos con naturalidad y lo vivimos con cierta plenitud -a la manera de lo que ocurre con los puritanos-. Para nosotros el cuerpo existe; da gravedad y límites a nuestro ser. Lo sufrimos y lo gozamos; no es un traje que estamos acostumbrados a habitar, ni algo ajeno a nosotros: somos nuestro cuerpo. Pero las miradas extrañas nos sobresaltan, porque el cuerpo no vela intimidad, sino la descubre.

Octavio Paz

El objetivo de esta tesis de investigación se cumplió. Se estudió la construcción de una enfermedad psicosomática: gastritis. Se encontró que el manejo de las emociones produce cambios en lo corporal. La gastritis es un padecimiento en donde las emociones se articulan perfectamente con el cuerpo, esto se demuestra al haber encontrado emociones dominantes. Se observó qué emociones están asociadas con la construcción de la gastritis. El odio, la ansiedad, la tristeza y el miedo fueron las emociones dominantes. Además se pudo observar un claro dominio del enojo, seguido por la ansiedad, tristeza y por último el miedo. Por lo regular las personas con gastritis suelen ser melancólicas, melancolía que no solían mostrarla mucho, tendían a disfrazarla de enojo. La emoción que era muy evidente en ellos era la ansiedad, se ponían nerviosos por cosas como el llegar tarde al trabajo, hacer un examen, hablar enfrente de muchas personas, hacer mal sus deberes, estas situaciones les provocaban ira cuando no salía como ellos deseaban. El enojo es provocado por condiciones que le impiden a la persona llegar de forma satisfactoria a su meta. En el caso del miedo es provocado debido a que la persona crea temores a partir de las ideas que tiene de llegar a perder el cariño de sus padres si falla en el cumplimiento de sus metas. Por otro lado, la tristeza surge cuando el sujeto se da cuenta que el amor que recibe de su o sus padres es condicionado y que debe de cumplir con ciertas condiciones para obtener amor >>el amor que me da mi padre es condicionado y depende de mí que este siga igual<<.

El trabajo que se realizó fue el de determinar que factores intervienen en la construcción de la gastritis, no sólo los que maneja la medicina alópata, y analizar las causas emocionales y físicas que intervienen en la construcción de esta patología. Entendimos que para comprender al cuerpo y sus procesos es necesario ir más allá de la referencia a lo orgánico. Hay que hacer un desmontaje de diversos factores que influyen directamente en él, como son la cultura, el contexto social, los procesos históricos, entre otros. En el cuerpo se encuentran inscritos los códigos de la sociedad, si sabemos observar bien el cuerpo de una persona podremos darnos cuenta como es la sociedad donde vive, “el cuerpo humano se vuelve el microcosmos del cuerpo social...”⁶⁰ porque es precisamente este un blanco de ataque en donde a través de diversas técnicas se inscriben las reglas sociales, ¿quiénes son los encargados de tatuar estas reglas en el cuerpo?: los técnicos vigilantes modernos (médicos, sacerdotes, psiquiatras, educadores, psicólogos), que se encargan de construir una idea de hombre hegemónica y que servirá al Estado para ejercer un control sobre los sujetos y sus cuerpos, “el Estado corporiza una imagen del hombre que al ser un modelo para sus espectadores, en y por sí mismo, ordena la sociedad.”⁶¹ La reflexión aquí conduce a centrar la mirada en la ciencia médica moderna que nació en el siglo XIX y que se ha encargado de construir toda un esquema disciplinario que constriñe al cuerpo a una forma de vida y muerte porque de la ciencia médica hemos heredado el concepto de cuerpo que se ha utilizado en la constitución de las ciencias del hombre: un cuerpo fragmentado y visto de manera mecánica. Desde el surgimiento de la medicina moderna se ha desatado una lucha de poder por mantener un control sobre el cuerpo, así esta ciencia se ha declarado como la única válida para estudiar la enfermedad y ofrecer una solución al padecimiento. Pero el control que el médico ejerce sobre el cuerpo va más allá del espacio que le concierne él diagnóstico y eventual curación de la enfermedad, sus límites llegan al área de la moral. El cuerpo ha sido normado por el conocimiento médico, así por ejemplo, se ha perdido la capacidad individual de cada sujeto para decidir

⁶⁰ López, R. S. (2000). *Zen y cuerpo humano*. México: Verdehalago. Pág. 11.

⁶¹ Ídem, Pág. 14.

sobre su propio cuerpo, dejando esa tarea al especialista médico. En consecuencia restablecer la salud de una persona enferma es en apariencia responsabilidad del médico más que del enfermo. El problema se vuelve mayor cuando el mismo médico carece de una visión que le ayude a comprender que la enfermedad a pesar de que tiene rasgos comunes en cada persona se manifiesta de manera singular, si se entendiera esto entonces el padecimiento debería ser tratado de manera única en cada sujeto. La medicina como ciencia encargada de las enfermedades del hombre ha dejado de lado las emociones dejando a la psicología como la ciencia encargada de su estudio, la medicina olvida la emoción a la hora de hacer su diagnóstico y su tratamiento, toma al cuerpo lo fragmenta y lo aísla del ambiente en el que se desarrolla, se esfuerza por crear tratamientos en donde el individuo no sea el encargado de cuidar y administrar su salud y donde él no tenga que cambiar ni abandonar sus hábitos y costumbres. La sociedad actual no está dispuesta a cambiar su estilo de vida, por lo que la ciencia tiene que adaptar y buscar remedios que eliminen el malestar aun cuando eliminando este se estén creando efectos secundarios en el cuerpo. Actualmente los medicamentos que se crean provocan efectos secundarios que originan nuevos padecimientos, por otro lado la ciencia ha creado alimentos en los que ha cambiado su estructura natural para brindar comodidad al hombre moderno, alimentos que no nutren, envenenan al hombre poco a poco llevándolo a su muerte. El alimento es parte fundamental del hombre este es “el combustible del cuerpo, pues de su calidad y cantidad dependerá la energía que hará funcionar su maravillosa máquina corporal. Lo que coma le ayudará a crear lo que es, lo que hace y el modo en que se siente”⁶². El hombre le da la espalda a la naturaleza y se la da así mismo, a su vez se ha vuelto cómplice de la fragmentación que las ciencias han hecho de su cuerpo, emociones, alma, etc. Las ciencias ya han hecho la repartición “lo biológico queda sin relación con lo emocional, lo emocional y biológico de lo espiritual...”⁶³. En suma, los tratamientos son fragmentados no

⁶² Haas. E. (1982). *La salud y las estaciones*. España: Vida Natural. Pág. 34

⁶³ , R. S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I*. México: CEAPAC Pág. 51

hay uno que se encargue de tratar al hombre en su totalidad, ni que conciba una integración de él como una unidad en donde no se deje de lado a la naturaleza.

A la psicología le ha tocado ser la encargada de la parte no-física, su objeto de estudio no es tangible y por lo tanto no se puede desmenuzar y estudiar como ya ha hecho la medicina, por lo que se vale de instrumentos encargados de medir, estandarizar y separar lo normal de lo patológico. La psicología quiere poner mayor énfasis en su objeto de estudio, existe una lucha con las demás ciencias, encargadas de velar por la salud, por darle mayor peso a la mente. Sin embargo en esta lucha nos hemos dado cuenta que ninguna parte es más importante que otra, todas van de la mano y por lo tanto el trabajo ahora consiste en integrar y relacionar lo ya fragmentado. El psicólogo está al tanto de que ya no puede seguir estudiando la mente sin la otra parte que lo conduce: el cuerpo. Es aquí donde se propone una reestructuración para poder entender la enfermedad. La enfermedad no sólo le concierne al médico sino también al psicólogo. Cualquier patología viene acompañada de frustraciones, miedos, vacíos y en algunos casos de soledad e incompreensión que la medicina deja de lado. Por otro lado cuando se va al psicólogo se atienden estas condiciones pero se olvida el malestar físico que acompaña a la persona. Si bien la medicina ha dejado participar a la psicología en su campo atendiendo enfermedades terminales, para que el enfermo y los familiares preparen su duelo y enfermedades psicosomáticas entendiendo este término desde la medicina alópata como el último término para clasificar todo lo que respecta a las enfermedades y que la medicina alópata no logra entender en su totalidad por lo que tiene dos posibilidades "1) decir que el padecimiento es de origen hereditario, negando otras interpretaciones o lecturas del cuerpo con respecto a sus signos y síntomas. 2) Los procesos psicosomáticos se han reducido a causas de origen social-cultural, biopsicosocial, químico, emocional-químico, el tejido sanguíneo como expresión de una baja del sistema

inmunológico, y hasta culminar en crear la nueva disciplina llamada *psicoimmunología*.”⁶⁴.

El término psicosomático va más allá del pensamiento dualista, lo psicosomático hace referencia a la expresión que tienen las emociones en el cuerpo transformándose en una enfermedad, en donde incluyen de manera igualitaria el ambiente y alimentación donde se desarrolla la persona. El dominio de una emoción seguirá una ruta y se depositara en un “órgano que puede ser el más débil o el más fuerte en el interior de su cuerpo.”⁶⁵ En la gastritis en particular la ruta que sigue la emoción parte de un gran reclamo y enojo (hígado) contra una persona, en la mayoría de los casos con un progenitor del sexo masculino, por lo regular va a ser con el que sea más rígido y exigente. Este enojo está presente pero en la mayoría de los casos no es expresado a la persona hacia la que se dirige el reclamo. La ira deriva de la responsabilidad que tiene el sujeto. El padre o la madre siempre le pedirán que sea el mejor, esta petición será una orden que tendrá que cumplir convirtiéndose, muchas veces, en una obsesión (llegar siempre puntual, ser él más ordenado, tener las mejores calificaciones, cumplir con las normas morales al pie de la letra, ser meticuloso, ser él más pulcro) y que él vera como un gran peso, que se convertirá en una responsabilidad. Esta persona se atribuirá responsabilidades y no estará tranquilo hasta poderlas cumplir satisfactoriamente. Si algo obstaculiza su camino provocara que el sujeto explote y se enoje. Es aquí donde la emoción empieza a salirse de control afectando otro órgano: el estómago. El no poder cumplir con las exigencias impuestas por el otro y por él mismo le provocará una gran ansiedad y tendrá nerviosismo si algo obstaculiza su trabajo. La emoción sigue su ruta hacia el pulmón (tristeza). Para poder contar con la admiración del padre necesita poder cumplir con la responsabilidad, el sujeto se siente querido sólo bajo la condición de poder satisfacer ese compromiso. Se da cuenta que el amor que le procuran es un amor

⁶⁴ López, R. S. (2003). *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones III*. México CEAPAC. Pág. 19

⁶⁵ López, R. S. (2003). *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones III*. México: CEAPAC Pág. 27

condicionado por el que tiene que luchar constantemente, enfrentar obstáculos (tiempo, exigencias externas, rivales, entre otros). Esta situación le provoca tristeza. Finalmente la emoción puede llegar a transformarse en miedo (riñón). Miedo por no poder mantener el lugar que ocupa, miedo de fracasar y perder el amor que obtiene por medio del cumplimiento de las condiciones que le impone el otro, miedo a no poder cumplir esa responsabilidad que lo caracteriza.

Esto nos da la pauta para poder afirmar que la conformación de la gastritis está dada por las formas de comportamiento y pensamiento (en el caso de la comida la mayoría prefería dejar de comer o hacerlo rápido para poder cumplir con las exigencias de su vida cotidiana que de no cumplirlas mermarían y echarían abajo su meta para poder llevar a cabo su responsabilidad). El estilo de vida actual aunado con la exigencia que los acompaña para satisfacer sus necesidades emocionales provoca en primer lugar un esquema de comportamiento que incide principalmente en el descuido de la alimentación, punto que acompañado del desequilibrio emocional se transforma en el primer paso hacia la gastritis.

Si se concibe que la enfermedad es de orden psicosomático y provocada por el dominio de una emoción se puede entender, también, que la enfermedad tiene una historia no solo orgánica sino también sociocultural, la enfermedad se desarrolla en la misma medida en la que se desarrolla el hombre. Al haber cambiado nuestros estilos de vida cambian todo, se le da prioridad al bienestar material, condición que aleja al hombre de la naturaleza y lo aísla de ella.

Al final de esta investigación encontramos que la gastritis es un padecimiento a la que hay que tratar no sólo a base de fármacos, sino que tiene que reentenderse en todas direcciones. Primero. Existe una triada de emociones dominantes que se encuentran en desequilibrio: enojo, ansiedad y tristeza, triada que en algunos casos incluye al miedo, emociones que se desequilibran a partir de la responsabilidad que les es depositada por uno o ambos padres y el compromiso que crea esta carga, el cumplimiento de lo depositado significaba cariño y

preferencia, condición que heredamos de los indígenas que fueron conquistados. Porque hay que recordar que el cuerpo posee memoria y que esta memoria puede ir siglos atrás, las formas de apropiarse el cuerpo de generaciones pasadas esta inscrito en las generaciones presentes. “Nuestro destino individual puede estar guiado por la historia de generaciones anteriores. Esto significa que un acontecimiento vivido por un antepasado cincuenta o cien años antes puede orientar las elecciones de vida, determinar las vocaciones, iniciar una enfermedad...”⁶⁶. Cuando los españoles llegaron a América arrancaron todas las costumbres y creencias de los indios dejándolos en “situación de orfandad, rotos los lazos con sus antiguas culturas, muertos sus dioses tanto como sus ciudades [...]. El catolicismo les hace reanudar sus lazos con el mundo. [...] Devuelve sentido a su presencia en la tierra, alimenta sus esperanzas y justifica su vida y su muerte.”⁶⁷ De esta forma empiezan a crear una serie de sentimientos encontrados. Primero se encuentra el odio y rencor contra los españoles por destruir su identidad. Segundo quieren parecerse a ellos para poder llegar a ser queridos e identificados en el nuevo orden cultural. Aquí tal vez es cuando aparece la ansiedad por querer alcanzar algo y la tristeza por tener que hacer algo para ser queridos, por tener un amor condicional en donde yo te quiero pero sólo si eres como yo. “El mexicano, tanto criollo como mestizo se encuentra ante un conflicto agudo de identificaciones múltiples y complejas, víctima de contradicciones de signo opuesto que necesariamente dejarán insatisfecha una forma de su personalidad”⁶⁸. La mayor parte de los entrevistados tenían un emoción ambivalente hacía su padre le guardaban rencor, les molestaba, en ocasiones su presencia, pero reclamaban su ausencia y su cariño. También la rivalidad con el hermano podría pensarse que proviene de la conquista, ya que los pueblos que habían sido sometidos por los mexicas se aliaron con los españoles, incluso fueron más accesibles para su evangelización, deseaban agradar a los españoles, de ahí que nazca la rivalidad por agradar al padre: los sacerdotes, “no

⁶⁶ Eersel, P. Y Maillard, C. (2004). *Me pesan mis ancestros. La psicogenealogía hoy*. México: ediciones CEAPAC. Pág. 54.

⁶⁷ Paz, O. (1993). *El laberinto de la soledad*. México: CATEDRA Letras Hispánicas. Pág. 243

⁶⁸ Ramírez, S. (1977). *El mexicano psicología de sus motivaciones*. México: Enlace-Grijalbo. Pág.57

por simple devoción o servilismo los indios llamaban “tatas” a los misioneros y “madre” a la Virgen de Guadalupe”⁶⁹...

Segundo. Este desequilibrio coincide, si retomamos la teoría de los cinco elementos de la medicina tradicional china, con los trastornos correspondientes a cada elemento. Los problemas de migraña, dolores en la rodilla, dolor de espalda y hombros, problemas digestivos y hormonales están relacionados con el hígado y la vesícula biliar (elemento madera). El mal funcionamiento de hígado crea “gases y calambres estomacales, sobre todo en la parte superior del abdomen, así como dolores >>reflejos<< en los hombros y en la espalda, en los omóplatos. [...] En el sistema chino, los dolores de cabeza, tanto los de tipo migraña como los de tensión, se hallan relacionados con la vesícula”⁷⁰. Las infecciones urinarias se encuentran reguladas por el riñón así como todos los trastornos ginecológicos que comparten parte del problema con el mal funcionamiento del hígado “los problemas ginecológicos pueden estar relacionados con cualquier sistema, [...] Esto es así debido a que ki fluye a través del hígado antes de alcanzar los genitales y el útero comparte con el hígado la tarea de almacenar sangre. La sangre es otra fuerza corporal que afecta a la salud y muchos problemas ginecológicos están relacionados con ella. Ki y sangre son interdependientes. Ki mueve la sangre y esta nutre los órganos que producen ki [...], además los riñones se relacionan con el acto de la defecación cuando nos referimos a la consistencia de las heces: si se lesiona el Riñón y se eliminan muchos líquidos las heces serán duras. Si hay retención de líquidos habrá diarreas,”⁷¹ varios de los entrevistados manifestaron que padecían de diarreas. Los problemas causados por el desequilibrio del estómago y bazo crearan “problemas sobre el ciclo menstrual: la regularidad, fluencia y cantidad de sangre”⁷²son originados en gran medida por la tensión a la que estamos sometidos y al modo en que nos alimentamos. Todas estas patologías están relacionadas entre sí, por lo que su tratamiento debería de

⁶⁹ Paz, O. (1993). *El laberinto de la soledad*. México: CATEDRA Letras Hispánicas. Pág. 243

⁷⁰ Haas, E. (1982). *La salud y las estaciones*. Madrid: Vida Natural. Pág. 58

⁷¹ <http://www.mujeractual.com/salud/ginecologia/china4.html>

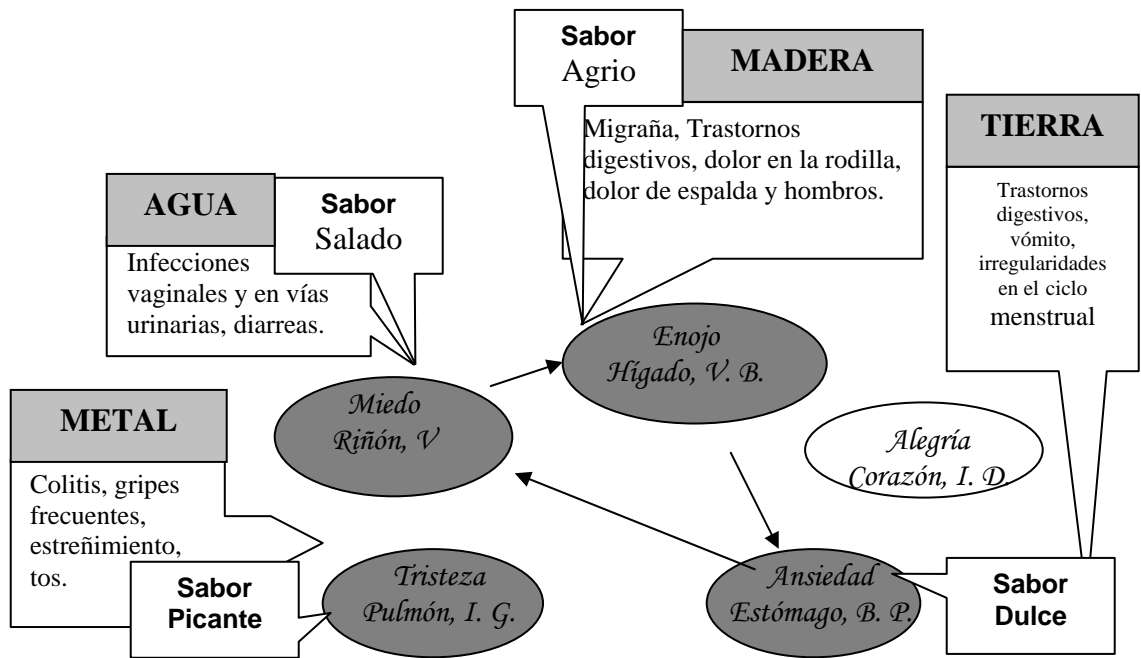
⁷² Haas, E. (1982). *La salud y las estaciones*. Madrid: Vida Natural Pág. 126

considéralas estrechamente en su conjunto, no es coincidencia que en todas estas personas se presenten los mismos padecimientos por lo que esto no se puede pensar como patologías fragmentadas. Debemos integrar cada una de estas para entender el problema en su totalidad.

Tercero. Las personas enfermas de gastritis presentan una serie de gustos por sabores muy definidos: agrio, dulce, picante y salado en este orden de importancia, coincidiendo una vez más con la teoría de los cinco elementos de la medicina tradicional china. Sabores que determinan de gran forma el tipo de alimentación en la que se basan estas personas.

Cuarto. La alimentación es una parte fundamental en el tratamiento de la gastritis y las demás patologías acompañantes, la mayoría de los tratamientos apuntan a la ingesta de fármacos recomendando suspender los alimentos mientras la persona se recupera, sin embargo, el tratamiento debería apuntar a que se forme una alimentación más natural que acompañe a la persona de por vida. Día a día hay nuevas investigaciones que crean nuevos medicamentos que eviten que el hombre abandone su estilo de vida incluyendo la alimentación que actualmente esta basada en químicos conservadores que al conservar la vida de los alimentos deterioran la vida del hombre. Así estamos dispuestos a tomar de todo pero no a abandonar la alimentación actual.

Quinto. Tenemos, entonces, que coinciden los órganos dañados con las patologías acompañantes, sabores y emociones dominantes en las personas que presentan gastritis.



Con esto la psicología tiene mucho más que hacer que sólo enfocarse a la salud mental. Esta investigación tiene aportes que incumben a todas las ciencias de la salud, tenemos que partir de una nueva epistemología que integre todos los puntos ya mencionados: cuerpo, naturaleza, mente... Hay que ser más sensibles en el tratamiento de las enfermedades, en este caso: gastritis. La sociedad actual nos pide una mirada diferente a la ya acostumbrada, una mirada que no sea plana sino multidimensional y que tome en cuenta al individuo como una unidad completa que tiene una relación con la naturaleza y que al interferir con este vínculo se interfiere con la naturaleza del hombre. Debemos apuntar a que el conocimiento del hombre y de este vínculo no debe quedar sólo inscrito en las ciencias de la salud, este conocimiento debe ser responsabilidad del propio hombre. La sociedad esta acostumbrada a poner su salud y su cuidado en los expertos, pero no quiere aceptar su propia compromiso en el cuidado de esta.

Al final la propuesta para aliviar, (con mejores resultados que la medicina alópata) la gastritis es desembarazarnos de nuestra historia social y más importante aun, desembarazarnos de nuestra historia personal y comprometernos con nuestra

salud. El trabajo, entonces, es más complicado que servir un vaso de agua para tomar unas pastillas, el trabajo debe ir al interior del cuerpo, a buscar el origen del malestar emocional para obtener una cura de raíz y no sólo remediar los síntomas físicos. Por eso aquélla persona que padezca gastritis y que desee tener una mejor calidad de vida debe mejorar su alimentación y darse a la tarea de resolver sus conflictos personales, rastrear su historia y enfrentar aquello que le disguste. En otras palabras buscar al interior de su cuerpo. Por otra parte la labor de los profesionales de la salud ante el fracaso evidente del modelo hegemónico es la “búsqueda conceptual y práctica para construir otra representación del cuerpo; por tanto, otras opciones en su cuidado y desarrollo.”⁷³ Y no esperar a que esto se construya en el futuro el presente demanda hacerlo ya.

Reflexión final

Al realizar este proyecto me doy cuenta que mi formación profesional debe de ir más allá de la que me ha brindado la institución, mi visión ha sido plana y por lo tanto fragmentaria, como profesional de la salud mi labor no sólo es ayudar al otro en el tratamiento de sus padecimientos (físicos y mentales), sino ayudarlo a redescubrirse. Mi crecimiento va más allá del profesional, este crecimiento es personal y espiritual en el que he comenzado asumir un compromiso con mi cuerpo y con la naturaleza.

⁷³ López, R. S. (2000). *Zen y cuerpo humano*. México: Verdehalago. Pág. 22.

(ANEXO 1)
GUÍA DE ENTREVISTA

El objetivo de la presente entrevista es recopilar información acerca de las causas que dan origen a la gastritis, de antemano agradezco su participación.

DATOS GENERALES

1. Nombre completo:
2. Teléfono
1. Sexo
2. Edad
3. Estado civil
4. Escolaridad
5. Estatura
6. Peso
7. Grupo sanguíneo
8. ¿Qué tipo de trabajo realiza? (empleo, profesión, oficio)
9. ¿A cuánto ascienden sus ingresos?
10. ¿Practica alguna religión?
11. ¿Con qué frecuencia?
12. ¿De quién la heredo?

VIVIENDA

13. Domicilio completo.
14. Tipo de vivienda: casa o departamento (propia o rentada)
15. Tipo de acabados: piso, concreto, madera, otro.
16. Servicios con que cuenta: agua, luz, drenaje, teléfono, correo, pavimentación, alcantarillado, etc.
17. ¿Con quién vive?
18. ¿Cómo está distribuida su casa?
19. ¿Qué lugar ocupa más de la casa?
20. ¿Cuánto tiempo lleva viviendo aquí?
21. ¿Dónde vivía antes?
22. ¿Cuánto tiempo vivió en ese lugar?
23. ¿Por qué cambio de domicilio?

ESTRUCTURA FAMILIAR

24. ¿Por cuántas personas está compuesta su familia? (de origen y actual)
25. Edades, estado civil y ocupación de cada uno
26. ¿Cuántos hijos tiene? (edades, ocupación, con quién viven)
27. ¿Dónde nació?
28. ¿Dónde nacieron sus padres y sus hermanos?
29. ¿Quién se encargo de su crianza y educación?

30. ¿Qué opina de la educación que le dieron?
31. ¿Cómo se lleva con cada uno de los integrantes de su familia?
32. ¿Con quien tiene menos relación?
33. ¿Quién piensa que es la persona más fuerte en su familia?
34. ¿Quién considera que necesita más apoyo en su familia?
35. ¿A quien cree que se parece más y por qué? (no en el aspecto físico, sino emocional)
36. ¿Cuáles son los recuerdos más significativos de su vida en familia?
37. ¿Sabe cuáles eran las expectativas familiares hacia usted?
38. ¿Qué papel siente que juega dentro de su familia? (el consentido, enérgico, débil, etc.)
39. ¿Cómo le llaman de cariño?
40. ¿Cómo le gusta que le llamen?
41. ¿Qué es lo que más le gusta de su familia? ¿por qué? (y de algún miembro en especial)
42. ¿Qué es lo que más le disgusta de su familia? ¿por qué? (y de algún miembro en especial)
43. Si pudiera cambiar algo de su familia ¿qué cambiaría y por qué?
44. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en su familia?

ACTIVADES

45. ¿En que emplea su tiempo libre? (pasatiempos)
46. Platíqueme las actividades que realiza al día (descripción de un día entre semana y fin de semana)
47. ¿Qué cosas disfruta más hacer?
48. ¿Qué cosas no le gusta hacer?
49. ¿Hace ejercicio?

SUEÑO

52. ¿A que hora se prepara para ir a dormir?
53. ¿Qué hace antes de dormir?
54. ¿Cuántas horas duerme en promedio?
55. ¿A qué hora se despierta?
56. ¿Duerme durante el día?
57. ¿Cómo se siente cuando despierta? Cansado, relajado, descansado, preocupado, somnoliento, con sueño, etc.
58. ¿qué es lo primero que piensa cuando se levanta?
59. ¿Recuerda si durante la noche tuvo pesadillas, algún sueño en particular (Sueños recurrentes)?

SALUD

60. ¿Cuántos embarazos ha tenido?
61. ¿Ha tenido abortos? (Cuántos, causas)

62. ¿Ha tenido alteraciones en su ciclo menstrual? (Dismenorrea, amenorrea, dolor, inflamación, cólicos)
63. ¿Es sexualmente activo (a)?
64. ¿Utiliza algún método anticonceptivo?
65. ¿Se siente satisfecho (a) con su vida sexual?
66. ¿Qué enfermedades importantes ha padecido?
67. ¿Ha padecido enfermedades frecuentes?
68. ¿Cuáles y con que frecuencia?
69. ¿Cómo se las ha tratado?
70. ¿Ha estado hospitalizado? (por qué)

PADECIMIENTO

71. ¿En que momentos empieza a sentir que no es “normal” lo que le pasa?
72. ¿Qué pensaba?
73. ¿Qué edad tenía?
74. ¿Qué sentimiento le producía? (Emociones)
75. ¿Con qué frecuencia?
76. ¿Ante alguna situación o persona en particular?
77. ¿Por qué cree que le haya dado gastritis?
78. ¿Qué hacía ante los síntomas?
79. ¿Le comento a alguien cómo se sentía
80. ¿qué lo motivo a buscar a un profesional?
81. ¿A qué profesional o a qué lugar acudió por primera vez?
82. ¿Qué le dijo ese profesional o a qué lugar acudió por primera vez?
83. ¿qué le dijo ese profesional?
84. ¿qué impacto tuvo en usted cuando le dijeron que padecía gastritis (qué pensó, sintió, cómo reacciono)
85. ¿Qué tratamiento le dieron?
86. ¿Cómo llevó o está llevando a cabo su tratamiento?
87. ¿Le funciona / le está funcionando actualmente?
88. ¿De qué manera ha cambiado su vida a partir de que se presentan ese dolor (hábitos alimenticios, sueño, actividades cotidianas, manera de ver la vida, etc.)
89. Su gastritis ¿le ha impedido realizar sus actividades normales?
90. ¿Cómo es un día normal (en términos de actividades, emociones, pensamientos, etc.)?
91. ¿Cuál es la emoción que predomina en usted cuando comienzan los dolores de gastritis?
92. ¿Hay alguna parte del cuerpo donde la sienta más?
93. ¿Qué hace ante ello?
94. ¿Recuerda qué emoción sentía con más frecuencia antes de que enfermara de gastritis (ira, tristeza, alegría, emoción, etc.)?
95. ¿cómo percibe su padecimiento? (como un castigo, una oportunidad de crecer, herencia, una lucha constante, búsqueda de apoyo, afecto o compañía, etc.)
96. ¿sus relaciones afectivas han cambiado?

97. ¿de que manera?
98. ¿A quién se ha acercado para compartir su enfermedad?
99. ¿A lo largo del tiempo, ha cambiado la manera en que afronta o maneja su gastritis? ¿De qué manera?
100. ¿De quién recibe apoyo?
101. ¿Qué ha hecho su familia ante su padecimiento? (le han brindado apoyo, lo han rechazado, lo critican, lo esquivan, etc.?)
102. ¿Alguien de su familia padece gastritis?
103. ¿Quién / desde cuando / y como se la trata si es que lo hace / le funciona?

ALIMENTACIÓN

104. ¿Cuántas comidas hace al día?
105. ¿A qué horas?
106. ¿Por lo general qué come? (Cantidades)
107. ¿Qué alimentos consume más y cuáles menos?
108. ¿qué alimentos evita comer?
109. ¿Dónde come?
110. ¿con quién come?
111. ¿Cuánto tiempo dedica a sus comidas, las disfruta?
112. ¿Realiza alguna otra actividad mientras come? (pensamientos)
113. ¿En algunas ocasiones el hambre se le va y deja de comer?
114. ¿Bajo qué circunstancias?
115. ¿Con qué frecuencia?
116. ¿cómo se refleja en su cuerpo? (se siente fatigada, con menos energías, etc.)
117. ¿Come entre comidas?
118. ¿Ha notado algún aumento o disminución en su peso?

Desea profundizar en alguno de los puntos o agregar información que considere importante y que no hayamos tocado a lo largo de la entrevista.

Agradezco el tiempo que me ha dedicado, tenga la certeza de que la información que me ha proporcionado será tratada de manera confidencial y que será de gran utilidad en las investigaciones que al respecto estamos realizando.

Muchas gracias.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera, G; Alcaraz, J.R.; Ávila, A.J.; Herrera, O.I.; López, R. S.; López, S.O.; Rivera, M.N. (1998). *Cuerpo, Identidad y Psicología*. México: Plaza y Valdez.
2. Anaya, R. L. (1998). *La acupuntura, la bioenergética y la psicología*. México: Tesis, FES Iztacala.
3. Arman, Graciela. (1989). *La prohibición del hijo. Estudio acerca de las vicisitudes del deseo de las mujeres*. TESIS de maestría. México: UIA.
4. Baca, M. T. R (2004). *Sugerencias para una buena nutrición*. México: CEAPAC.
5. Baudet, S.; Pean, M.C.; Gauquelin, F. (1977). *El cuerpo lo que revela. La personalidad y el carácter*. Madrid: Mensajero.
6. Bernard, M. (1976) *El cuerpo*. Barcelona: Ediciones Paídos.
7. Cabral, R. A. (2002). *En laboratorio estudio de los sentimientos. emociones y ciencia. Lunes en la ciencia en el diario la Jornada*. México.
8. Carrizosa, H.S. (Comp.) (1999). *Cuerpo: Significaciones e Imaginarios*. México: UAM- Xochimilco.
9. Crafts, R., (1989). *Anatomía humana funcional*. México: Noriega editores
10. Dahlke, R. (2003). *Lo que nos enseñan nuestras enfermedades*. España: Robinbook.
11. De la Fuente, R. (1992). *Psicología Médica*. México: Fondo de Cultura Económica.
12. Descartes, R. (1998). *El discurso del método*. España: Colección Fontana.
13. Dethlefsen, T. Y Dohlke, R. (1993). *La enfermedad como camino*. España: Plaza y Banes.
14. Durán Amavizca, N. (2004). *Cuerpo, Intuición y Razón*. México: CEAPAC
15. Estañol, B. (1996). *La inversión del método anatomoclínico*. UNAM, México citado en López, S. O. (1998). *Enfermas, mentirosas y temperamentales*. México: CEAPAC editorial Plaza y Valdez.

16. Findor, J.A. (Coord.) (1995). Biblioteca de Medicina: IV Gastroenterología. Argentina: Liberia-editorial. El Ateneo.
17. Foucault, M. (2001). El nacimiento de la clínica. Una arqueología médica. México: Siglo XXI editores
18. García, C.M. (2002). Foucault y el poder. México: UAM- Xochimilco.
19. Gardner, E., (1968). Estudios por regiones del cuerpo humano. Barcelona: Ed. Salvat
20. Gentis, R. (1981). Lecciones del cuerpo. Ensayo crítico sobre las nuevas terapias corporales. España: Gedisa.
21. Gil, M.V. (2002).
22. Guera, F. (1989). Historia de la medicina. Madrid: Norma.
23. Haas, M. E. (1982). La salud y las estaciones. España: Vida Natural
24. Hammerly, A., 1976. Enciclopedia médica moderna. Tomo II. EE. UU.: Publicaciones Interamericanas.
25. Haurd, H.P. (1968) La medicina china. Madrid: Guadarrama.
26. López, R. (2002). Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900. México: CEAPAC – Miguel Ángel Porrua.
27. Lowen, A. (1996). Bioenergética. México: Diana
28. Investigación y desarrollo julio 2000. Fomentar la cultura de la farmacovigilancia
29. Keleman, Stanley. (1987). La realidad somática. Madrid: Narrea.
30. Kepner, J. (1987). Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México: Manual Moderno.
31. Krauz, Arnoldo, Medicalización de la vida. Diario la Jornada, México 16 de octubre de 2002.

32. Kushi, Michio. (1991). Tu rostro nunca miente. Una nueva introducción a la diagnosis oriental. México: Promesa.
33. López, R. S. (2000). Zen y cuerpo humano. México: CEAPAC Verdehalago
34. López, R. S. (2002). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I. México: CEAPAC- Plaza y Valdés.
35. López, R. S. (coord.) (2002). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones II. México: Zendová ediciones.
36. . López, R. S. (2003). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones III. México CEAPAC.
37. López, R. S. (coord..) (2000). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I. México: Plaza y Valdez.
38. López, S. O. (1998). Enfermas, mentirosas y temperamentales. México: CEAPAC editorial Plaza y Valdez Pág. 62
39. Martín, A. L. (1977). Fundamentos de gastroenterología. México: Editor Méndez-Cervantes.
40. Menéndez, Eduardo. (1990). Morir de alcohol. El saber y hegemonía médica. México: Alianza editorial mexicana
41. Ohashi, W. (1995). Como leer el cuerpo. Manual de diagnosis oriental. México: Urano.
42. Paz, O. (1993). El laberinto de la soledad. México: CATEDRA Letras Hispánicas.
43. Ramírez, S. (1977). El mexicano psicología de sus motivaciones. México: Enlace-Grijalbo.
44. Reid, Daniel (1996). Medicina Tradicional China. Barcelona: Urano
45. Requema, Y. (1985). Acupuntura y Psicología. Madrid: Las mil y una ediciones.
46. Reyes, S.V. (1998). Acupuntura. Una alternativa de tratamiento en la salud física y mental dentro de la clínica universitaria de salud integral. México: TESIS, FES Iztacala.

47. Rogelio, P. P. (1998). Engañan farmacéuticas en la venta de medicamentos La jornada.
48. Rojas, J.T. (1957). Manual de patología digestiva. México: Editorial Porrúa.
49. Ruiz M. C. (2004). El negocio de la salud, Masiosare suplemento dominical del diario la Jornada, México.
50. Salinas, C. J (2004 21 Mayo) Universidad mexiquense imparte carreras sin aval oficial: Más de 400 estudiantes de acupuntura y quiropráctica, impedidos a ejercer su profesión México: El universal.
51. San Martín. (1990). Salud y enfermedad. Ediciones científicas, la prensa médica mexicana. S.A. de C.V.
52. Spiro, H.M. (1986). Gastroenterología clínica. México: Nueva editorial Interamericana.
53. SSA. *Boletín de Información Estadística. Daños a la salud. Volumen II.* Núm. 20 y 22. México, D.F. Fuente: dirección General de Estadísticas e Informática, Secretaria de Salud
54. Tordjwau, G. (1996). Cómo comprender las enfermedades psicosomáticas. México: Gedisa.
55. Verrier, C.R. El desarrollo y la cultura en el mundo globalizado., Cuba: El Economista.
56. www.araucaria.2000/cuerpohumano
57. www.el-universal.com.mx.