

MIGRACIÓN Y SALUD MENTAL

EL SÍNDROME ULISES

Dr. Joseba Achotegui, Universidad de Barcelona
En colaboración con la Iniciativa de Salud de las
Américas, Escuela de Salud Pública, UC Berkeley

INTRODUCCION AL SINDROME ULISES

Los migrantes viven una realidad muy particular y sus problemas no se asemejan a los problemas de otras personas que nunca han salido de su lugar de origen. Es por esto que el tema de la salud mental del migrante se debe abordar desde un punto de vista diferente. "El Síndrome Ulises" es el síndrome del migrante con estrés crónico y múltiple. En otras palabras, es cuando los problemas que vive el migrante son muchos y se multiplican y además tienen una larga duración. Este síndrome fue descrito por el Dr. Joseba Achotegui, quien lleva trabajando por muchos años con migrantes en España. Según explica el Dr. Achotegui, cuando las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidad de superarlas y la persona entra en una situación de crisis permanente, es cuando hablamos del Síndrome de Ulises.

Las dificultades que más afectan psicológicamente a los migrantes son:

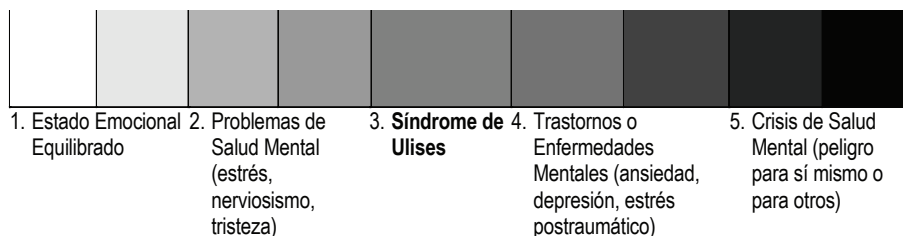
- La separación forzada de los seres queridos
- La falta de oportunidades: no tener papeles, no encontrar trabajo o tener que trabajar en condiciones difíciles y riesgosas o de explotación
- La lucha por la supervivencia: dónde alimentarse, dónde dormir
- El miedo, el terror: peligros que se viven durante el trayecto, el miedo a ser detenido y deportado, malos tratos, abusos sexuales, sentirse indefenso.

Pero además, estas dificultades (llamadas estresores) se pueden volver peor cuando:

- Se multiplican: un problema, se sigue de otro y "es la de nunca acabar". Como se dice popularmente "llueve sobre mojado".
- El tiempo: cuando las situaciones extremas afectan al inmigrante durante meses o incluso años.

La salud mental de una persona tiene diferentes niveles. Para entenderlos mejor imaginemos que existiera un termómetro que en vez de medir la temperatura del cuerpo midiera la de la salud mental. El termómetro podría indicar desde "Sin fiebre", en este caso "Estado Emocional Equilibrado", hasta "Fiebre muy alta", es decir "Crisis de Salud Mental", como lo ilustra la siguiente gráfica:

Niveles de Salud Mental



Es importante entender que El Síndrome de Ulises no es una enfermedad pues se ubica en el ámbito de la salud mental, en el límite entre los problemas de salud mental y las enfermedades de salud mental.

El plantear la denominación "Síndrome de Ulises" contribuye a dar un mejor diagnóstico de problemas propios del migrante y al mismo tiempo evitar que los migrantes sean víctimas de:

- Desvalorización de sus padecimientos, es decir que se les diga que no tienen nada a pesar de que tienen a veces hasta 10 síntomas;
- Diagnósticos incorrectos, muchas veces como enfermos depresivos. Es claro que cuando una persona tiene depresión no quiere ni levantarse de la cama, pero a un migrante con Síndrome de Ulises, por más triste y desolado que se encuentre, si se le dice que hay trabajo no duda ni un minuto en levantarse y salir listo a trabajar. O también se le asignan otros diagnósticos incorrectos como de trastorno por estrés post-traumático cuando no lo presentan.

En muchas ocasiones estos diagnósticos incorrectos conllevan a medicalizarlos innecesariamente y con efectos secundarios. A nivel metafórico, el Síndrome de Ulises es como si en una habitación se subiera la temperatura hasta los 100 grados centígrados. Tendríamos mareos, calambres, pero... ¿estaríamos enfermos por tener estos síntomas? Definitivamente no. Cuando saliéramos al aire libre estos síntomas desaparecerían porque sencillamente se presentaron como respuesta de nuestro cuerpo a condiciones extremas en las que no se puede adaptar.

Pero si alguien en la habitación tuviera un infarto, ese sí que estaría enferma (lógicamente en esta metáfora se trataría de una depresión, una psicosis...). Es decir, el Síndrome de Ulises se encuentra en el área de la prevención de salud y en la esfera psicosocial, más que en el área de tratamiento. La intervención debe ser más de tipo educativo y de apoyo emocional, por lo que el trabajo sobre el Síndrome de Ulises atañe no sólo a los psicólogos médicos o psiquiatras, sino a trabajadores sociales, promotores de salud, y líderes comunitarios.

Según la mitología griega, descrita por Homero, Ulises era un semi-dios, que sin embargo, a duras penas sobrevivió a las terribles adversidades y peligros a los que se vio sometido; pero las personas que cruzan hoy las fronteras son tan sólo personas de carne y hueso que sin embargo viven situaciones tan o más dramáticas que las descritas en el libro de la Odisea. Soledad, miedo, desesperanza... las migraciones hoy día, en este siglo nos recuerdan cada vez más a los viejos textos de Homero. Si para sobrevivir se ha de ser nadie, se ha de ser permanentemente invisible, no habrá identidad, ni autoestima, ni integración social y así tampoco puede haber salud mental.

LOS DUELOS DE LA MIGRACION

Desde la perspectiva psicológica se considera que la migración es un acontecimiento de la vida, que como todo cambio supone una parte de estrés, de tensión, al que se denomina duelo migratorio. Se considera que existen 7 duelos en la migración, o en otras palabras, causas de estrés propias de la migración:

- 1. La familia y los seres queridos:** los migrantes dejan aquello que quieren y que les es familiar, en especial sus seres queridos como hijos, pareja, padres, parientes y amigos. No saber cuándo verán nuevamente a sus seres queridos, o si volverán a verlos, causa tristeza y preocupación. También es más difícil para los migrantes obtener apoyo emocional en momentos difíciles cuando están lejos de sus hogares.
- 2. La lengua:** en ocasiones las personas migran a países que hablan otro idioma y si la persona no conoce o domina este idioma se le hará más difícil el adaptarse, encontrar trabajo y realizar tareas diarias como transportarse, ir al mercado, ir al médico.
- 3. La cultura:** cada región o país tiene valores y costumbres diferentes que en ocasiones chocan con la cultura propia del migrante y hace más difícil la adaptación. También es común que el migrante eche de menos cosas muy propias de su lugar de origen como la música, la comida, las fiestas, el ruido de los ríos, el color de los campos, el olor a pan fresco, las bandas de los pueblos
- 4. La tierra:** los paisajes, los colores, los olores, la temperatura cambian de un lugar a otro y al estar alejado de esos lugares familiares puede causar algo de estrés. Todavía más si los cambios son drásticos, como por ejemplo una persona que haya vivido siempre en una región tropical y emigra a un lugar con inviernos fuertes, nieve y temperaturas bajo cero.
- 5. El estatus social:** el acceso o falta de acceso a ciertas oportunidades en el lugar de destino, como trabajo, vivienda, servicios de salud, servicios sociales, el estatus migratorio de la persona (tener papeles o no), entre otros, puede determinar el nivel de estrés en que vive el migrante. También, si es una persona que en su lugar de origen tenía un status social medio o alto, con un trabajo profesional, y al emigrar se ve obligado a vivir en condiciones más bajas y realizar trabajos diferentes a su profesión puede crear más estrés.
- 6. El contacto con el grupo de origen:** en ocasiones el migrante se enfrenta a situaciones de rechazo en el lugar de destino por el hecho de pertenecer a una cultura o raza diferente, o simplemente por el hecho de ser migrante. Al mismo tiempo, el migrante se puede sentir incómodo al verse y sentirse diferente a los demás, de no "pertenecer" a ese grupo y al mismo tiempo echar de menos a "su gente".
- 7. Los riesgos para la integridad física:** el viaje migratorio puede ser largo, peligroso, y estar lleno de incertidumbre, sobre todo cuando la persona migra sin la documentación necesaria. Puede ser sujeto de abusos físicos y mentales por parte de quienes los cruzan (polleros), de las autoridades, o de bandas de asaltantes que aprovechan el estado de indefensión de los migrantes. También, dependiendo de la forma como se emigre y por dónde se realice ese viaje, el migrante puede enfrentarse a otros peligros de la naturaleza como de deshidratación en el desierto; congelamiento en las montañas; ser atacado por animales salvajes y venenosos, ahogarse al cruzar ríos y canales o al hacer el viaje en balsas endebles o sobrecargadas por el mar.

LA ESCALA DE ULISES

Así como existen escalas que permiten diagnosticar si una persona sufre de depresión o de otra enfermedad psicológica, también existe una escala para determinar si el migrante presenta el Síndrome de Ulises. La escala de Ulises cuenta con dos ejes de medición: vulnerabilidad y estresores.

Vulnerabilidad: se refiere a las características de la persona que emigra. Por ejemplo, si la persona está sana o enferma, si habla el idioma del lugar de destino o no, si emigra con papeles o sin papeles, etc. Estas características hacen que la persona sea más vulnerable o menos vulnerable en el momento de migrar y por lo tanto determinan los riesgos que corre su salud mental. No hay dos personas iguales y por lo tanto es básico establecer criterios de delimitación de todo lo que puede favorecer que el sujeto tenga dificultades en la migración.

Estresores: son las circunstancias que afectan a las personas después de emigrar. Es muy importante analizar en el sujeto evaluado qué dificultades ha vivido en el proceso migratorio, partiendo de la base de que a mayores dificultades mayor riesgo. Tanto la vulnerabilidad como los estresores pueden ser simples, complicados o extremos, y no todos los duelos poseen la misma intensidad.

Simple: el que se da en buenas condiciones y puede ser elaborado adecuadamente. El duelo simple forma parte natural de la migración y lo vive todo inmigrante: cambio de entorno, de cultura, ... Desde esta perspectiva siempre consideramos que existe como mínimo, duelo simple en la migración.

Complicado: existen serias dificultades para la elaboración del duelo migratorio, aunque es posible elaborarlo. Por ejemplo no habla el idioma del lugar de destino, pero tiene oportunidad de tomar clases, o de aprenderlo con compañeros del trabajo.

Extremo: las dificultades son tan grandes que no es posible la elaboración del duelo migratorio. De todos modos todo es susceptible de empeorar: ya es extremo estar separado de hijos pequeños, pero si además está enfermo o detenido, todo ello entra en la categoría de extremo.

UTILIZACIÓN DE LA ESCALA

La escala ha sido diseñada como un instrumento que estructura la información acerca del estrés y el duelo migratorio y que facilita el trabajo asistencial y de investigación.

• Cuándo aplicar la escala Ulises

La escala puede ser utilizada en los diferentes servicios que atienden a inmigrantes, no tan sólo en los servicios de salud sino también en los servicios sociales, educativos, etc.

La escala tiene una función esencialmente de screening, de valoración de la situación psicosocial de los inmigrantes y mide factores de riesgo.

• Cómo aplicar la escala Ulises

La vulnerabilidad y los estresores han de ser evaluados de modo independiente en cada uno de los 7 duelos. Es decir no se valora la vulnerabilidad o los estresores en general, sino de manera específica para cada duelo independientemente (véase el caso de estudio).

1. En primer lugar los tipos de duelo que se dan en la migración.
2. En segundo lugar la valoración de la intensidad con la que se dan esos duelos.
3. Y en tercer lugar la valoración de los factores que modulan esos duelos y que son la vulnerabilidad y los estresores

CONCLUSIONES

La historia que nos cuenta cada migrante es muy valiosa e interesante pero en el trabajo asistencial también es muy importante tratar de estructurar y analizar la información que se nos da , de modo que resulte comparable con la obtenida por otros profesionales. Por tanto, la escala tiene una función esencialmente de screening, de valoración de la situación psicosocial de los inmigrantes y mide factores de riesgo. La escala puede ser utilizada para evaluar el fenómeno migratorio no tan sólo en relación al que emigra, sino también al que retorna, al que se queda en el país de origen...es decir abarca todo el área psicológica de la migración. Se espera que con esta herramienta que ayuda a diferenciar intensidad de los factores de riesgo del inmigrante desde la perspectiva de la salud mental, nos ayude a estructurar mejor la intervención asistencial a los migrantes.

LA ESCALA ULISES

	Vulnerabilidad	Estresores
Duelo por la familia	Simple	Simples
	Complicada	Complicados
	Extrema	Extremos
Duelo por la lengua	Simple	Simples
	Complicada	Complicados
	Extrema	Extremos
Duelo por la cultura	Simple	Simples
	Complicada	Complicados
	Extrema	Extremos
Duelo por la tierra	Simple	Simples
	Complicada	Complicados
	Extrema	Extremos
Duelo por el estatus social	Simple	Simples
	Complicada	Complicados
	Extrema	Extremos
Duelo por el grupo de pertenencia	Simple	Simples
	Complicada	Complicados
	Extrema	Extremos
Duelo por los riesgos físicos	Simple	Simples
	Complicada	Complicados
	Extrema	Extremos

RE-CUENTO

	Simples	Complicados	Extremos
Vulnerabilidad			
Estresores			
Duelos			

OBSERVACIONES

Factores protectores	
Factores culturales	
Factores agravantes	
Factores subjetivos	
Otros factores	
Comentarios generales	

CÓMO APLICAR LA ESCALA ULISES: ESTUDIO DE CASO (JUAN)

- Juan es un hombre de 28 años que llegó a Oakland California hace dos años, procedente de México. Era una persona sana, fuerte, positiva, activa en su medio. Procede de una familia en la que se llevaban bien.
- Sintomatología: tristeza, llanto, ansiedad, pensamientos recurrentes sobre sus problemas, dolores intensos de cabeza, insomnio. No tiene apatía ni ideas de muerte.
- Ha dejado dos hijos de 6 y 4 años en México y se lamenta de que no sabe cuándo los volverá a ver.
- Trabaja en la construcción, poniendo techos en las casas. Es un trabajo de riesgo, peligroso, se ha caído dos veces. Ha cambiado varias veces de domicilio porque con lo poco que gana y lo que en-
vía a su familia no puede pagar a veces la renta. Además, ha de pagar una gran deuda por el viaje a EE.UU. No ve salida a su situación.
- No tiene papeles y tiene miedo cada día de ser expulsado. Si vuelve sin el dinero que debe teme que le maten.
- No habla inglés.

VULNERABILIDAD

1. Duelo por la familia: no tiene limitaciones físicas ni mentales previas a la migración:
Vulnerabilidad simple
2. Duelo por la lengua: no tiene limitaciones físicas ni mentales previas a la migración:
Vulnerabilidad simple
3. Duelo por la cultura: no tiene limitaciones físicas ni mentales previas a la migración:
Vulnerabilidad simple
4. Duelo por la tierra: no tiene limitaciones físicas ni mentales previas a la migración:
Vulnerabilidad simple
5. Duelo por el estatus social: no tiene limitaciones físicas ni mentales previas a la migración:
Vulnerabilidad simple
6. Duelo en relación al grupo de pertenencia: no tiene limitaciones físicas ni mentales previas a la migración: Vulnerabilidad simple
7. Duelo por los riesgos para la integridad física: no tiene limitaciones físicas ni mentales previas:
Vulnerabilidad simple

ESTRESORES

1. Duelo por la familia: separación forzada de sus hijos menores de edad:
Estrés extremos
2. Duelo por la lengua: no habla inglés:
Estrés extremos
3. Duelo por la cultura: no puede contactar con la cultura autóctona:
Estrés extremos
4. Duelo por la tierra: el clima de Oakland es templado:
Estrés simples
5. Duelo por el estatus social: trabajo arduo, sin papeles, problemas graves de vivienda:
Estrés extremos
6. Duelo en relación al grupo de pertenencia: dice que no ha sufrido racismo, pero cree que sí que hay ciertos prejuicios hacia los inmigrantes:
Estrés simples
7. Duelo por los riesgos físicos: tiene miedo de ser detenido, trabaja en situaciones de peligro, amenaza de muerte si vuelve:
Estrés extremos