

MIGRACIÓN Y SALUD MENTAL

EL SÍNDROME DE ULISES

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

INTRODUCCIÓN AL SÍNDROME DE 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



- | | | | | |
|---------------------------------|--|------------------------------|---|--|
| 1. Estado Emocional Equilibrado | 2. Problemas de Salud Mental (estrés, nerviosismo, tristeza) | 3. Síndrome de Ulises | 4. Trastornos o Enfermedades mentales (ansiedad, depresión, estrés postraumático) | 5. Crisis de Salud Mental (peligro para sí mismo o para otros) |
|---------------------------------|--|------------------------------|---|--|

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 MIGRACIÓN

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 estatuto 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.