Tratar-mentes: Tratamientos psicológicos alternativos

Treat-mind: alternative psychological treatments

Matías Araya-Tessini

Departamento de Antropología - Universidad de Chile

<https://orcid.org/0000-0002-1591-7159>

matias.arayat@ug.uchile.cl

Resumen: La investigación busca conocer las experiencias y perspectivas de 28 personas que padecen algún tipo de trastorno emocional acerca de la psicoterapia, las terapias alternativas, el uso de psicotrópicos y medicina alternativa, y de los síntomas que conllevaron a su diagnóstico o autodiagnóstico. Se realizó una encuesta de carácter cualitativo, difundida a partir de diferentes redes sociales en grupos afines a la temática. Los resultados evidencian una buena experiencia con la psicoterapia, los tratamientos alternativos, y la medicina alternativa como complemento al tratamiento. Mientras que destaca un alto número de testimonios en contra de la efectividad de los fármacos psicotrópicos y sus efectos secundarios. Además, se constata una alta tasa de autodiagnóstico en las personas encuestadas.

Palabras clave: trastornos psicológicos, diagnóstico, autodiagnóstico, tratamiento alternativo, medicina alternativa.

Abstract: The research seeks to know the experiences and perspectives of twenty-eight people who suffer from some type of emotional disorder, about psychotherapy, alternative therapies, the use of psychotropic and alternative medicine, and the symptoms that led to their diagnosis or self-diagnosis. A qualitative survey was carried out, disseminated from different social networks in groups related to the theme. The results show a good experience with psychotherapy, alternative treatments, and alternative medicine as an adjunct to treatment. While it highlights a high number of testimonies against the effectiveness of psychotropic drugs and their side effects. In addition, there is a high rate of self-diagnosis in the people surveyed.

Key words: psychological disorders, diagnosis, self-diagnosis, alternative treatment, alternative medicine.

1. Introducción

En la presente investigación se analizarán distintas perspectivas y experiencias en torno a una problemática de gran relevancia en la sociedad contemporánea, la salud mental. De acuerdo al reporte del año 2017 “Depresión y otros Desórdenes Mentales Comunes” de la OMS, Chile se ubica como uno de los países con mayor cantidad de problemas de

depresión y ansiedad en el mundo (OMS, 2017). Este panorama tiene como causas distintos factores ligados a la forma de vida y patrones culturales del país. El filósofo surcoreano Byung-Chul Han, hace un nexo entre el desarrollo del neoliberalismo y la proliferación de trastornos psicológicos. pues considera que en la sociedad actual de rendimiento en donde impera el discurso en el que todo es posible de hacer, a diferencia de la pretérita sociedad disciplinaria donde imperaba el no-poder, la cual “su negatividad generaba locos y criminales. La sociedad de rendimiento, por el contrario, produce depresivos y fracasados” (Han, 2017). Esta perspectiva puede dar una guía a esta problemática de salud pública, considerando que Chile fue uno de los primeros países donde se experimentó con el modelo neoliberal, y que hasta la actualidad sigue prevaleciendo.

Pero más allá de los números y las posibles causas del problema, es de gran importancia entender cómo se está tratando el problema desde la perspectiva de los pacientes. En otras palabras, entender cómo ha sido afrontada esta problemática de salud mental a nivel nacional a través de los mecanismos y tratamientos convencionales para combatir dichos trastornos. Pero también cómo las personas hacen frente a la experiencia de padecer algún tipo de trastorno emocional, cuál es su opinión acerca de las terapias psicológicas y qué otras opciones existen para encontrar bienestar.

El enfoque de este estudio apunta a conocer las percepciones de las personas que han sufrido de algún tipo de trastorno psicológico o trastorno del ánimo (depresión, bipolaridad, ansiedad, etc), y el cómo proceden para mejorar dichas afecciones. En primer lugar, se hizo un especial énfasis en indagar en sus experiencias personales en terapias de salud convencionales, ya sea de tipo psicológica o psiquiátrica. En esta misma línea se analizaron los efectos del uso de fármacos, recetados por dichos especialistas, en el tratamiento del problema.

Desde otra perspectiva, se les consultó a las y los participantes del estudio, su visión y experiencia en relación con otro tipo de tratamientos alternativos o complementarios a las terapias convencionales. Entre las cuales se mencionaron distintas actividades, tales como el deporte o actividad física, cambios en los hábitos alimenticios y sociales, y la dedicación a una labor de tipo artística. Asimismo, de modo similar al uso de medicamentos farmacológicos, se preguntó sobre el uso y efecto de medicina alternativa utilizada como tratamiento contra los síntomas de los trastornos psicológicos.

De este modo, el trabajo de investigación se divide en dos grandes aristas: lo convencional relacionada con tratamiento bio-medicinales, y lo alternativo. El objetivo de esta división es identificar la experiencia personal de cada sujeto sobre los dos tipos de terapias, su efectividad subjetiva, y los efectos y credibilidad acerca del uso de drogas legales y medicina alternativa.

Por último, se analizó un aspecto que se consideró relevante para el estudio fue conocer la cantidad y cómo se enteraron los participantes de que sufrían algún tipo de problema psicológico. Por lo que se consideraron los relatos sobre los síntomas que los hicieron sospechar de algún problema, como también si el trastorno psicológico fue diagnosticado

por un especialista médico o mediante autodiagnóstico. La importancia de este asunto recae en que los trastornos psicológicos se tratan, desde la perspectiva de Pérez (2012), de problemas subjetivos a diferencias de otro tipo de enfermedades que pueden ser objetivadas a través del uso de métodos de análisis o exámenes médicos que corroboren su existencia. Por lo que la subjetividad de cada individuo se posiciona como un factor primordial al momento de considerar la existencia de un trastorno emocional o del ánimo.

2. Metodología

Con el objetivo de identificar qué características particulares y comunes se despliegan en torno a los trastornos psicológicos o trastornos del ánimo se optó por realizar una metodología cualitativa que abarcara la experiencia personal de cada sujeto y sujeta participante acerca de los diferentes tipos de terapia, medicina y diagnósticos.

Se les realizaron una serie de preguntas (nueve en total) relacionadas con los tópicos anteriormente mencionados. De estas preguntas, cuatro de ellas eran de carácter cerrada, en las que se consulta acerca de su edad, género, ocupación y nivel educativo. Preguntas que se consideraron pertinentes para establecer una caracterización de las personas participantes. Las otras cinco preguntas restantes se tratan de preguntas abiertas en donde el objetivo es que las personas consultadas se expresen acerca de sus perspectivas sobre los temas tratados en el estudio. La primera indaga acerca de la forma de diagnóstico del problema, luego por la experiencia en terapias convencionales, alternativas, uso y efecto de medicina farmacológica y medicina alternativa.

Las preguntas fueron realizadas a través de un formulario de la plataforma Google, que permite respuestas de tipo cerradas con una selección de opciones limitadas, y respuestas abiertas que posibilita escribir una respuesta de límite mayor de caracteres. El formulario fue difundido a través de distintas plataformas electrónicas, desde email a personas particulares, hasta redes sociales como grupos de Whatsapp y Facebook afines a la temática. El periodo de recolección de información se extendió desde el día 26 de marzo hasta el 1 de mayo del año 2019.

Las encuestas realizadas alcanzaron un número bajo de respuestas de acuerdo con lo esperado al comienzo de la investigación. De los distintos canales mediante los cuales se difundió el formulario, se recibieron 28 respuestas de participantes de diferentes rangos etarios y nivel socioeconómico. Se procesaron las mismas 28 encuestas, sin la necesidad de desechar ninguna puesto que todas las respuestas cumplían con el criterio solicitado.

Se pudo obtener una caracterización de la muestra seleccionada a partir de las primeras cuatro preguntas cerradas que se mencionaron anteriormente:

Con respecto al género de las y los participantes se dejó de forma abierta con la finalidad de no predisponer a una respuesta binaria en torno a la consulta. De los encuestados, 14 de ellas se definieron con el género femenino, 6 masculino, y 2 no binario.

¿Con qué género te identificas?

22 respuestas

Por otra parte, la edad de los encuestados fue dividida en tres grupos etarios. El 71% de las respuestas fueron realizadas por adultos jóvenes, es decir, 20 personas. El 17% fueron adultos, que corresponden a 5 personas de las encuestadas. Y por último el menor grupo participante fueron adolescentes, menores de 21 años, 3 en total.

Edad

28 respuestas

En cuanto al nivel educacional se propusieron 4 grupos: enseñanza básica incompleta, enseñanza básica completa, enseñanza media completa, y enseñanza superior completa. De la muestra obtenida, el 25% tenía su enseñanza superior completa, es decir, 7 personas. Mientras que las 21 personas restantes, sólo tienen actualmente su enseñanza media completa, lo que corresponde a un 75% de los encuestados.

Nivel educacional

28 respuestas

Por último, se consultó la ocupación que desempeñaban en ese momento los encuestados. La mayoría que corresponde a un 68%, se identifica como estudiante, lo que corresponde a 19 de los participantes. Los nueve restantes se desempeñan como trabajadores ya sea dependientes o independientes.

Ocupación

28 respuestas

Por último, cabe destacar que con fines exclusivamente de privacidad de las personas que fueron partícipes de la encuesta realizada se les mencionará a partir del número en el cual respondieron el formulario. Es decir, como hubo 28 respuestas en total, al primer encuestado será referenciado como participante o encuestado n°1, y así sucesivamente. Ya que tampoco se cuentan con los datos personales de cada participante, debido a que no fueron solicitados como requisitos para participar del estudio.

3. Análisis

Terapias convencionales: psicoterapia y psiquiatría

El primer tópico de análisis tiene que ver con la experiencia de cada individuo sobre las terapias convencionales. Dentro de lo que se considerará como experiencia será tanto la relación personal con el terapeuta, la efectividad de los tratamientos, y en qué casos se llegó a cada especialista.

Según los resultados, 21 de los 28 encuestados han asistido a algún tipo de terapia convencional, en su gran mayoría psicológica. Aunque también resulta interesante observar que 7 de los 28 encuestados a pesar de identificarse como una persona que padece algún tipo de trastorno del ánimo nunca ha asistido a una sesión psicológica o psiquiátrica, por lo que los síntomas que acarrearán cotidianamente han sido tratados de otra forma o simplemente se han soportado.

En relación con la experiencia directa con la o el especialista en psicología, la sujeto n°1 afirma haber tenido una buena experiencia, pero no excelente. Debido principalmente al lugar donde se llevaba a cabo la consulta médica. Otras dos personas encuestadas dicen que depende del especialista, puesto que han participado de 2 o más psicoterapias, y que con algunos psicólogos no se han sentido para nada cómodos producto de su forma de proceder la terapia.

Por otra parte, 11 personas consideran que la psicoterapia fue un aporte positivo a su tratamiento. La encuestada n°21 comenta que luego de un año asistiendo a psicoterapia sus malestares físicos relacionados con problemas al colon (sangramiento y dolores) y crisis de angustia disminuyeron casi en su totalidad. En esta misma línea, la encuestada n°22 afirma: “la psicoterapia me ha ayudado mucho más que la terapia y los fármacos otorgados por el psiquiatra. La psicóloga me dio herramientas para reconocer mi estado (pasando por una depresión) y para saber llevarla de mejor manera”. Además de estas dos opiniones, las otras 9 personas a favor de la psicoterapia se refieren a ella como una experiencia muy grata y beneficiosa para su salud mental.

Mientras que 6 de los encuestados afirman que la terapia psicológica no ha servido a su tratamiento o simplemente tuvieron una mala experiencia. El encuestado n°17 diagnosticado con trastorno ansioso depresivo, afirma que conversar con su psicóloga no le ha ayudado y sigue con su decaimiento y trastornos. Las otras 5 personas que se manifestaron en contra de la psicoterapia apuntan en contra de la falta de empatía e indiferencia de los especialistas con los que se han tratado: “Fue tan indiferente y poco empático el psicólogo que preferí buscar una alternativa diferente” (Participante n°28, 2019). Al ser consultada por su experiencia con terapias convencionales la persona encuestada n°11 dice que en su caso fueron:

Bien malas, pues los psicólogos algunas veces no tienen ni voluntad para atender, y los psiquiatras se levantan de raja producto del haber estudiado medicina. Mi psiquiatra nunca me ayudo con sus preguntas ridículas, así que simplemente decidí

ir un día y decirle que su terapia no me ayudaba y que no volvería más. (Participante n°11, 2019)

Así como la participante n°11, otras tres personas afirmaron haber sido tratadas por psiquiatras. Una de ellas, dos de estas cuatro personas aseguran haber sido ayudadas por el tratamiento psiquiátrico. Aunque una de estas, la persona n°22, comenta que la psicoterapia le ha ayudado mucho más que la terapia psiquiátrica enfocada en el consumo de fármacos. El participante n°2 fue ingresado a un hospital psiquiátrico, en donde comenta que fue dopado y que lo apagaron con medicamentos por un tiempo, aunque cree que “no fue tan malo ya que fue parte de mi proceso” (Participante n°2, 2019).

En conclusión, de acuerdo con los testimonios, la mayoría de los afectados con trastornos emocionales se sometieron a algún tipo de terapia convencional, principalmente psicológica. Aunque no es posible decir que existe un consenso en cuanto a la efectividad de estas terapias, ya que a pesar de que un gran número de personas dice haber sido ayudada o beneficiada por estos tratamientos, también hay un número no menor de sujetos que no se sintieron cómodos con su experiencia en las consultas con psicólogos. Y se refirieron específicamente a la falta de empatía y desinterés con los que fueron tratados por los profesionales del área de la salud mental.

Terapias alternativas

Una de las preguntas de la encuesta iba dirigida a identificar cómo era la percepción de los y las encuestadas acerca de terapias alternativas a la psicología y la psiquiatría para el tratamiento de su trastorno emocional. Y conocer si efectivamente las personas realizan otro tipo de terapias que consideren que ayuden a mejorar sus síntomas, o si la mayoría consideraba que la medicina convencional era la única que podía ofrecer una salida a su padecimiento.

Los resultados demostraron que 3 de cada 4 encuestado hizo algún tipo de terapia alternativa o complementaria al tratamiento convencional. Entre ellas destacan distintas actividades cotidianas que permiten el alivio o mejora de las problemáticas que les afectan. En primer lugar se encuentra el ejercicio físico o la realización de algún deporte que les ayude a mover su cuerpo para liberar las tensiones y estrés diario. Algunos optan por un deporte en específico como el encuestado n°22 que le sirve como una forma de mantener la cabeza ocupada. La persona n°27 comenta que le ha ayudado realizar ejercicios físicos, pero también el baile fue de gran ayuda para mejorar su estado de ánimo en el día a día. Por otra parte, el encuestado n°7 y n°9 le asignan un papel importante a ejercicios que se enfocan directamente en la relajación, como la práctica de yoga o la meditación.

El arte también fue mencionado por cuatro de los 28 participantes, como un factor que les ayudó a mejorar o superar sus problemáticas. La participante 22 afirma que como terapia complementaria su psicóloga le recomendó escribir lo que sentía, las cosas que soñaba y lo que pensaba. Comenta que tras hacer esto se sentía más calmada. La encuestada n°23 dice a pesar de que su motivación era escasa producto de sus síntomas se dedicó un tiempo a confeccionar ropa o bordar, aunque no tuvo buenos resultados. El hacer música

también fue mencionado como una actividad alternativa que sirvió a reducir los síntomas de decaimiento.

Por último, 6 encuestados se refirieron a cambios en los hábitos cotidianos que dieron frutos. Se trata de los hábitos alimenticios, principalmente el comer más saludable, la participante n°21 dice: “He cambiado mi alimentación, ayudó mucho en los malestares estomacales. Cambio de vida al llevar una vida vegetariana”. Además, de hábito de consumo sano se mencionan el uso de fitoterapia, ayuno intermitente y dieta amucosa.

Medicamentos farmacológicos (pastillas) y medicina alternativa

Nos ocuparemos en primer lugar del uso y experiencia de pastillas paliativas contra los trastornos psicológicos. En virtud de los resultados de la encuesta, el uso de fármacos es mayor al no consumo. 20 de las personas que respondieron las preguntas dice haber consumido pastillas, mientras que las 8 personas restantes no han consumido pastillas. Esto refleja el alto consumo de fármacos de tipo ansiolíticos, antidepresivos, etc, que existe en Chile, tanto para calmar los malestares físicos y mentales, como para seguir siendo productivos en el trabajo o estudios.

Lo más alarmante es que más de la mitad de los consumidores de fármacos revelan que no les ha ayudado en su problema psicológico, han tenido mala experiencia o sólo dieron resultado en un comienzo del tratamiento. En rigor, 12 de los 20 consumidores no tienen buena percepción acerca de las pastillas. Apuntan principalmente a los efectos secundarios que acarrearán su uso, y los problemas de adicción o no poder sentirse bien sin consumirlos. El participante n°17 con diagnóstico de ansiedad y depresión comenta: “me mantienen muy fuera de la realidad y son adictivos, paso solo durmiendo y sin ganas de nada”. Asimismo, la participante n°12 dice acerca de su experiencia con el consumo de psicotrópicos que: “una vez no me tomé mi benzodiazepina y decidí discontinuarlos, pero casi me muero por temblores, jaquecas y sudores por varios días”.

En la vereda contraria, 8 de los encuestados aseguran haber sentido que las pastillas eran efectivas en cuanto les servía para regular horas de sueño y como calmantes. Pero algunos afirman que se trata de una ayuda mas no la solución al problema. Incluso la encuestada n°24 se cuestiona el hecho de que se puede tratar de un efecto placebo producido por su cuerpo.

Por otra parte, dentro de las respuestas en torno al uso de medicina alternativa, de las 28 personas 10 de ellas afirman no haber utilizado nunca medicina alternativa, mientras que 18 si han utilizado algún tipo de medicina alternativa. De esas, tres dicen que no les ha servido o no han visto resultados. Por ejemplo, el caso n°4 que considera la medicina alternativa “poco efectiva, puesto que se centraba en otros aspectos que eran secundarios a mi problema, mas no eran los principales”. Los otros dos casos escriben que sienten que no les hace nada, como el participante n°13 que tomó flores de Bach y no había ningún efecto positivo o negativo en su cuerpo.

Mientras que 15 de las personas participantes afirman beneficios de haber usado algún tipo de medicina alternativa. La participante n°23 refleja de algún modo el sentir de los demás participantes:

Hasta el momento no ha sido mala. No me generaron ningún tipo de dependencia y me han ayudado al menos a controlar el insomnio y el estrés a la vez que no generaron ningún malestar. Sin embargo, el efecto no ha sido duradero y no he encontrado métodos alternativos que se adecuen a mis necesidades y cumplan con la misma función que los fármacos. (Participante n°23, 2019)

Se hace referencia a su capacidad de ayuda como medicina complementaria a un tipo de terapia convencional, que a diferencia de los fármacos no presentan adicción o efectos secundarios. Cabe destacar que 6 de las 18 personas que consumen algún tipo de medicina alternativa hablan explícitamente del uso de yerbas medicinales como tratamiento paliativo a los malestares físicos y emocionales.

Diagnóstico y autodiagnóstico

El último factor que se analizó al momento identificar las experiencias de los participantes sobre los tratamientos y padecimientos de trastornos psicológicos fue si habían sido diagnosticados o a partir de los síntomas que tenían creían tener algún tipo de padecimiento emocional.

De las 28 personas que participaron del estudio se concluye que existe una pequeña brecha entre quienes fueron diagnosticados medicamente y quienes se autodiagnosticaron con algún trastorno psicológico. 14 personas afirman haber sido diagnosticadas por un médico o psicólogo con diferentes cuadros psicológicos. Entre los que destacan la depresión y ansiedad. Lo interesante es que varios de estos 14 dicen haber sido diagnosticados por médicos de medicina general, es decir, a partir de una sola consulta en la que probablemente les mencionaban sus síntomas. No se menciona si en algún caso se les recetó algún tipo de psicotrópico desde medicina general.

Por otra parte, 8 de los participantes dicen haberse autodiagnosticado a partir de síntomas, por conocimiento de experiencias similares o mediante investigación en páginas de internet. Lo que se puede destacar como un problema, ya que una persona con algún tipo de ansiedad puede aumentar significativamente su ansiedad a partir de creer estar enferma. Lo mismo ocurre con la depresión, tan solo la coincidencia de síntomas generales con un diagnóstico de depresión probablemente lleve a la persona a un deprimirse aún más. Por ejemplo, el participante n°11 afirma que “después de dedicarme a leer muchas cosas, me di cuenta que mi constante nerviosismo era ansiedad, toda mi vida tuve ansiedad sin saberlo”.

A partir de esto se puede considerar un problema no muy considerado el tema del autodiagnóstico en el caso de trastornos del ánimo. Considerando que no un número minoritario de los participantes afirman tener algún tipo de problema psicológico sin consultar con algún especialista o incluso sin considerar que ciertos estados de ánimo son normales en la vida de un ser humano.

4. Conclusión

Se puede concluir a partir de las respuestas y su posterior análisis que las terapias convencionales en temáticas de salud mental como la psicología y la psiquiatría se posicionan de forma favorable para los usuarios que asistieron a ellas. A pesar de que existen malas experiencias con especialistas en específico, producto de su trato con los pacientes, la mayoría coincide en que la psicoterapia es un aporte significativo en la mejoría de sus malestares emocionales. Asimismo, se destaca la importancia de terapias alternativas o complementarias que ayudan a mejorar la calidad de vida de los afectados, el ejercicio físico y de relajación, deporte, hábitos alimenticios y sociales, son las principales terapias mencionadas como beneficiosas.

En cuanto al uso de fármacos y medicina alternativa, se puede ver un panorama claro en torno al uso contraproducente de pastillas psicotrópicas producto de la dependencia que genera y los diferentes efectos secundarios. Además, existe un consenso en torno a que las pastillas no resuelven el problema de raíz. Por su parte, la medicina alternativa consta de buenas opiniones como un complemento de la psicoterapia, aunque existe un número minoritario de encuestados que consideran que no ayuda en nada, no trae efectos adversos, pero tampoco beneficios. Dentro de la medicina alternativa son el uso de diferentes tipos de yerbas medicinales las que destacan por sobre todo por sus efectos ansiolíticos o calmantes naturales.

Un aspecto que puede ser considerado en otras investigaciones es indagar sobre qué especialistas de la salud están recetando psicotrópicos a los pacientes, dado que un buen número de las personas encuestadas fueron diagnosticadas por médicos de medicina general que no tienen especialización en temáticas de salud mental. Como también conocer si son los médicos quienes recomiendan a la ligera el uso de medicamentos que afectan el sistema nervioso y que conllevan diversos efectos secundarios, o son los mismos pacientes quienes les solicitan que se les recete para sentirse rápidamente mejor o poder rendir en vida cotidiana de forma óptima.

Finalmente el tema que se enfoca sobre los problemas en relación al diagnóstico y los autodiagnósticos arrojan un alto índice de personas que se auto-diagnostican a partir de casos similares, síntomas que se relacionan con algún tipo de trastorno del ánimo u otros. Lo cual puede estar directamente relacionado con la alta tasa de automedicación que existe en Chile (Moya, 2012).

Nota

Este trabajo de investigación se realizó dentro de la asignatura software para análisis de datos cualitativos en el primer semestre de 2019.

5. Bibliografía

Han, B. C. (2017). *La sociedad del cansancio: Segunda edición ampliada*. Herder Editorial.

Moya Rodríguez, S. (2012). Estudio-prevalencia de automedicación en consultantes a un centro de atención ambulatorio adosado a un hospital de una comuna de Santiago.

<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/111220>

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Depresión y otros Desórdenes Mentales Comunes*.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=9DB34C1DC6299267D99335C88D44B8E1?sequence=1>

Pérez Soto, C. (2012). *Una nueva antipsiquiatría: crítica y conocimiento de las técnicas de control psiquiátrico*. Lom Ediciones.