CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

# Abordaje del paciente somatizador

## Abriendo la caja de mis herramientas emocionales


Begoña Barceló Bazal

José Ignacio Torres Jiménez





*José Ignacio Torres Jiménez- Médico de Familia- Centro de Salud Montesa (Madrid)-SomamFYC*

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Objetivos del taller

Conocer las **técnicas de control emocional**
Conocer al **paciente somatizador**
Conocer **herramientas** generales y específicas en estos pacientes
Conocernos **a nosotros mismos**

# Vamos a trabajar..

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

## Un reto emocional

## Un encuentro difícil

## Comunicación centrada en el paciente

## La triada del paciente somatizador

## Técnicas comunicacionales

## Herramientas emocionales

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

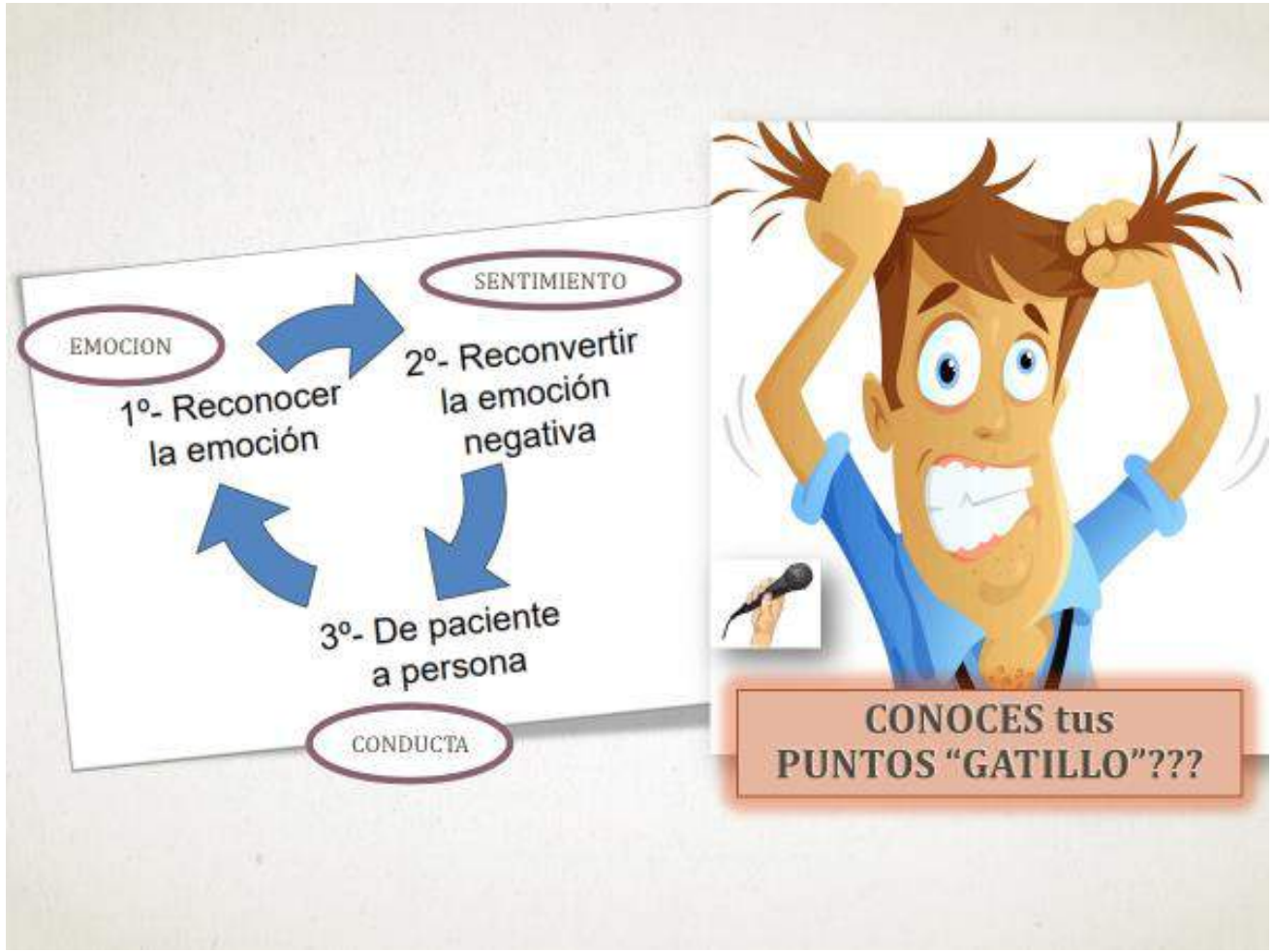
ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Un reto emocional

# ¿Conoces tus puntos gatillo?



# Trabajo en parejas

2x2x5 MINUTOS

EJERCICIO 1

# Reconocer la emoción

- Evita el desgaste emocional
- Disminuye los errores clínicos
- Evita los problemas legales
- Facilita el cambio de actitud y conductas
- Maduramos emocionalmente

# La emoción del profesional

- ¿Cómo soy?
- ¿Cómo estoy?

RULER

- Recognize (reconocer)
- Understand (entender)
- Label (etiquetar)
- Express (expresar)
- Regulate emotions (gestionar las emociones)

# Emociones del comienzo

https://www.youtube.com/watch?v=JDPF3oK3bd8

# Medidor emocional

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IRA | PÁNICO | ESTRESADO | AGITADO | CONMOCIONADO | SORPRENDIDO | EXITADO | FESTIVO | DICHOSO | EUFÓRICO |
| CON COLERA | FURIOSO | FRUSTADO | TENSO | ATURDIDO | NERVIOSO | ALEGRE | MOTIVADO | INSPIRADO | EXALTADO |
| ENFURECIDO | ATEMORIZADO | ENOJADO | NERVIOSO | INQUIETO | ENERGETICO | ANIMADO | ENTUSIASTA | OPTIMISTA | EMOCIONADO |
| ANSIOSO | APRENSIVO | PREOCUPADO | IRRITADO | MOLESTO | COMPLACIDO | FELIZ | ESPERANZADO | ORGULLOSO | ENCANTADO |
| DISGUSTADO | IRRACIBLE | ALARMADO | DESASOSEGADO | TOCADO | AGRADABLE | JUBILOSO | CONCENTRADO | A GUSTO | POSITIVO |
| DISGUSTADO | SOMBRIO | DECEPCIONADO | DECAIDO | APATICO | CAPAZ | CÓMODO | COMPLACIDO | AMOROSO | PLENO |
| NEGATIVO | MALHUMORADO | DESALENTADO | TRISTE | ABURRIDO | CALMADO | SEGURO | SATISFECHO | AGRADECIDO | CONMOVIDO |
| AISLADO | MISERABLE | SOLITARIO | DESCORAZONADO | CANSADO | RELAJADO | TRANQUILO | SOSEGADO | AFORTUNADO | EQUILIBRADO |
| ABATIDO | DEPRIMIDO | SIN GANAS | EXHAUSTO | FATIGADO | APACIBLE | PENSATIVO | PACÍFICO | CONFORTABLE | DESPREOCUPADO |
| DESESPERADO | DESESPERANZADO | DESOLADO | DEVASTADO | AGOTADO | SOMNOLIENTO | COMPLACIDO | TRANQUILO | QUERIDO | SERENO |

CONETANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# ¿Cómo regulo la emoción?

**Respiración consciente**

**Estrategias proactivas**

**Cambio de atención: monólogo interior**

**Reformulación cognitiva**

**Metamomento**

# ¿Cómo regulo la emoción?

| | |
|---|---|
| Respiración consciente | Presencia y respiración<br>Ayúdate con un mantra |
| Estrategias proactivas | Haz algo que te guste |
| Cambio de atención<br>monólogo interior | Busca una imagen<br>Escucha un sonido<br>pensamiento positivo |
| Reformulación cognitiva | Nada hay malo ni bueno si el pensamiento no lo hace tal |

# metamomento

**Percibe el cambio**

↓

**Respira-haz una pausa**

↓

**Considera la mejor versión de ti mismo**

↓

**Busca estrategia y actúa**

*Brackett M. Permiso para sentir. Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER. DIANA. Barcelona. 2019*

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Un encuentro difícil

# Un encuentro difícil

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# EJERCICIO POR PAREJAS: SOMATIZADOR

Cuenta una historia de somatización

2x2x10 MINUTOS

CÓMO TE HAS SENTIDO

**EJERCICIO 2**

# ¿Porqué es difícil?

¿Nos cae mal?
¿No nos entiende?
¿No nos hace caso?
¿Nos deja malas sensaciones?
¿Nos exige un esfuerzo excesivo?
¿No sabemos qué hacer con él/ella?
Tiene excesivas expectativas…
El propio problema de salud
La sensación de urgencia
Experiencias previas negativas del paciente con el sistema sanitario

# Opiniones sobre el somatizador

- a. Es un funcional. Se queja sin motivo
- b. Requiere derivación a Salud Mental
- c. Es difícil. Un reto para mí.
- d. No tengo tiempo para esos pacientes
- e. Es algo tan frecuente…

# ¿Qué puede haber detrás?

- Depresión
- Ansiedad
- Hipocondría
- Trastorno de personalidad
- Problema físico mal evaluado/tratado
- Trastornos que alteran la autonomía
- Problema familiar, laboral
- Relación médico-paciente disfuncional

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Caso clínico

CONETANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# ¿Qué puede haber detrás?

¿ Qué sentimientos, emociones, pensamientos nos genera María Luisa ?

¿ Qué podemos hacer para ayudar a María Luisa ?

Lo más importante
en la comunicación es
escuchar lo que no se dice
Peter Drucker

# Del síntoma al relato con las manos atadas

Mientras exploro a la paciente seguimos charlando.

Me siento y comparto con ella que la exploración es normal.

Silencio….

¿Hay algo que le preocupa?

Llanto

Me habla de su hija maltratada…..

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Existir, es ser acariciado, tocado.

*Annie Ernaux*

# Herramientas

# Presencia

*Abordaje del paciente somatizador. Abriendo la caja de mis herramientas emocionales*

# Sintonía

# Humildad

# Mis fortalezas

## Ejercicio ESCUDO DE ARMAS EMOCIONAL

**En 4 cuadrantes representar tus herramientas emocionales**

**EJERCICIO 3**



CONECTANDO
XXXII Congreso de Comunicación y Salud
Del 23 al 25 de marzo de 2023
ZARAGOZA
#ganasdeconeZtar
comunicacionysalud.semfyc.es
semFYC

# Vamos a trabajar..

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

## Un reto emocional

## Un encuentro difícil

## Comunicación centrada en el paciente

## La triada del paciente somatizador

## Técnicas comunicacionales

## Herramientas emocionales

# Las dos caras de la consulta

**Two sides of the consultation**

- Disease versus illness
- Objectivity versus subjectivity
- Technical versus existential
- Population versus individual
- Utilitarianism versus deontology
- Normative versus descriptive
- The map versus the territory
- Numbers versus words
- Quantitative versus qualitative
- Reason versus emotion
- Science versus poetry

**How medicine has exploited rationality at the expense of humanity: an essay by Iona Heath**
*BMJ* 2016; 355 doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.i5705 (Published 01 November 2016)Cite this as: *BMJ* 2016;355:i5705

# Triada del somatizador
## SSD- Somatic symptom disorder

*DSM-5. 2013*

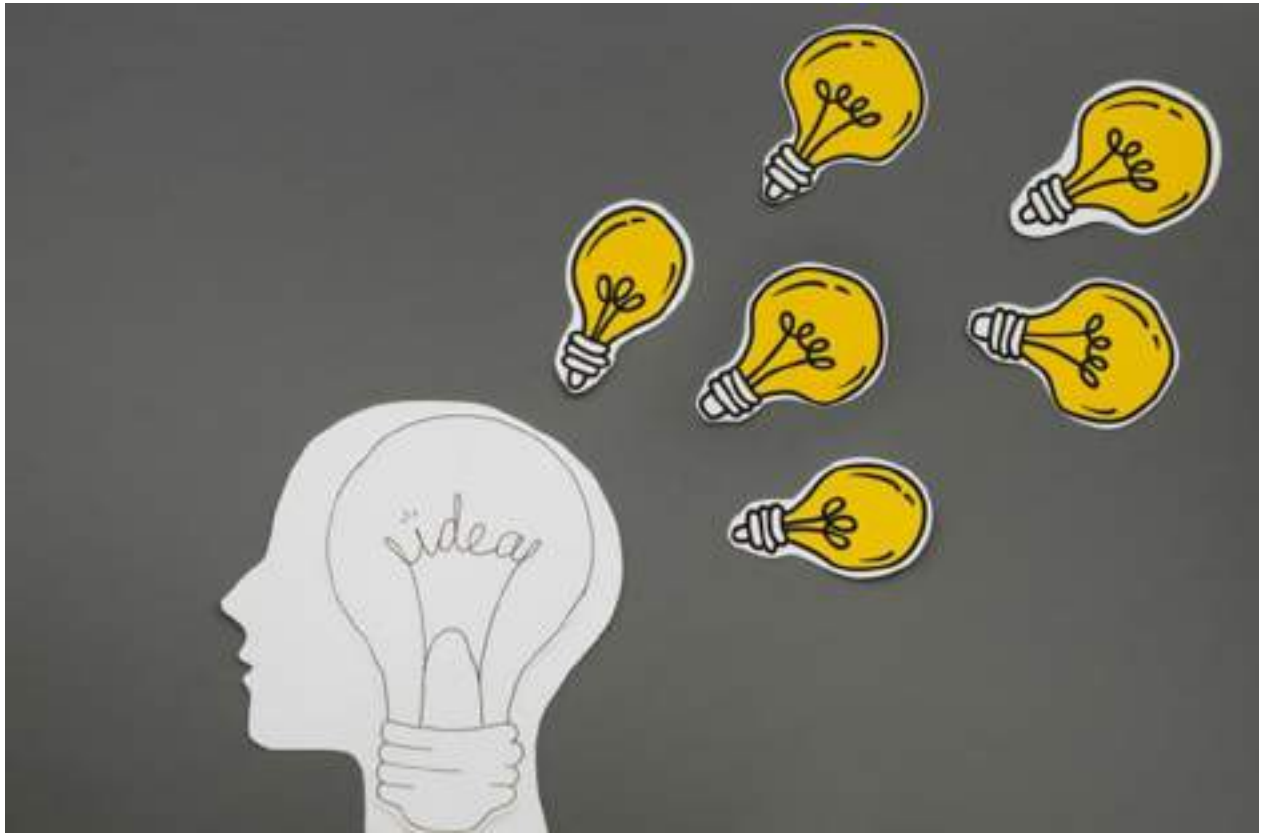
# Triada del somatizador

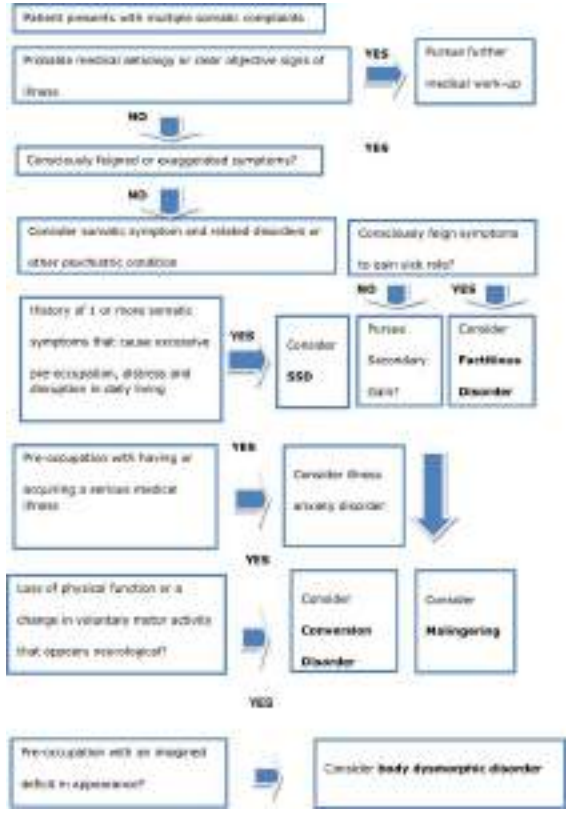
## Experiencial: los síntomas

## Cognitivo: la interpretación de sus síntomas

## Conductual: busca de diagnóstico y tratamiento

# Algunas ideas útiles




*Dunphy L, Penna M, El-Kafsi J.Somatic symptom disorder: a diagnostic dilemma. BMJ case report. 2019; 231550*

Problema de salud pública: **Prevalencia 5% - 25%** en crónicos.

Más frecuente en fibromialgia, sd. de fatiga crónica o SCI.

**Multifactorial**: individual, familiar y ambiental.

**Factores** predisponentes, precipitantes y perpetuantes.

**Etiquetas**: funcionales, con síntomas inexplicables, histéricos o hipocondríacos.

*Dunphy L, Penna M, El-Kafsi J.Somatic symptom disorder: a diagnostic dilemma. BMJ case report. 2019; 231550*

# Trastorno de somatización

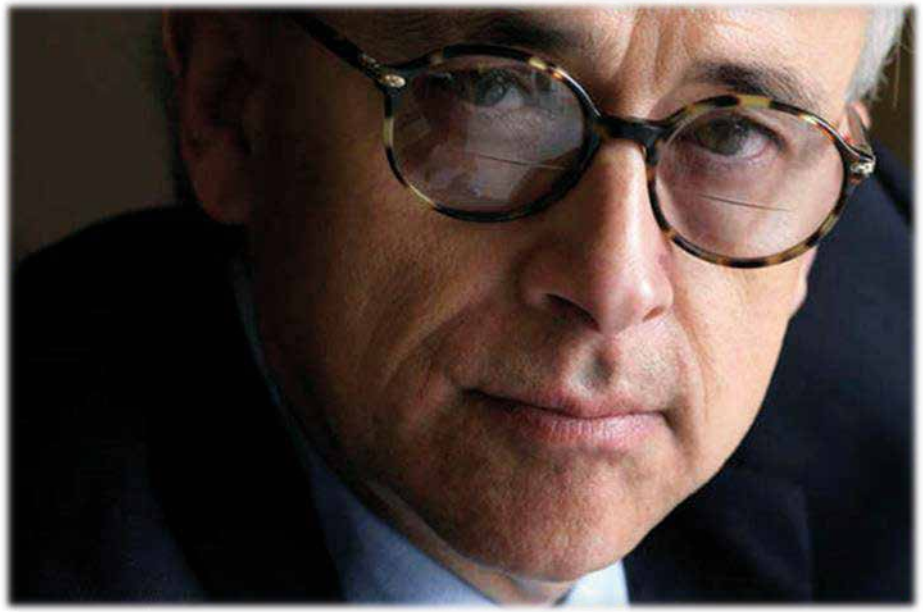
Es un trastorno caracterizado por la presencia de un elevado nivel de **miedo, preocupación y ansiedad** ante la creencia o el convencimiento de estar padeciendo una enfermedad médica grave, o bien por la posibilidad de estar contrayéndola.

*García Campayo J. Dicen que no tengo nada. Las somatizaciones. Singlatana. 2015*

*Abordaje del paciente somatizador. Abriendo la caja de mis herramientas emocionales*

# De los saberes diagnósticos a la red social que tejemos

*.....si la solución que se propone para el sufrimiento elude las causas del conflicto, no es probable que funcione durante mucho tiempo.*
*Puede tratarse un síntoma pero no hace nada a las raíces de la enfermedad*



***Damasio A. El error de Descartes. Drakontos bolsillo. 2001***

# ¿Cuándo sospechar?

1. Múltiples síntomas en diferentes órganos
2. Anómala respuesta emocional a los síntomas
3. Síntomas vagos, atípicos, inespecíficos
4. Consultas a muchos especialistas sin resultado
5. Preocupación por tener una enfermedad grave
6. Rechazo al origen psíquico del problema
7. Ansiedad, depresión, abuso de drogas
8. Antecedentes de maltrato, de abusos sexuales

# Conocer al paciente somatizador

Cordialidad
Empatía
Baja reactividad
Respeto
Concreción
Resolución
Orden
Flexibilidad
Asertividad
Calidez

# Conocer al paciente somatizador

***Casi todos los hombres mueren de sus remedidos, no de sus enfermedades.***
***Los médicos no son para eso. Su misión es recetar y cobrar.***
***El curarse o no es cuenta del enfermo.***

***Moliére***

https://www.teatrofernangomez.es/actividades/el-enfermo-imaginario

# Conocer al paciente somatizador

***Empecé a conocer mi cuerpo a través del dolor y las enfermedades. Pronto descubrí que mi cabeza y lo que había dentro de ella además de ser fuente de placer y conocimiento entrañaba infinitas posibilidades de dolor.***

*Almodóvar*
*Dolor y Gloria*

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Comunicación centrada en el paciente

*Abordaje del paciente somatizador. Abriendo la caja de mis herramientas emocionales*

# Comunicación centrada en el paciente

**Agenda del médico**

**Anamnesis**
**Exploración**
**Pruebas complementarias**

**Diagnóstico: 25-50%**
***disease***

**Agenda del paciente**

**Significado y comprensión**
**Expectativas**
**Preocupaciones, creencias**
**Miedos**
**Limitaciones y pérdidas**

**Dolencia**
***illness***

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Caja de herramientas específicas

# Lo que suele funcionar

**Terapia cognitivo-conductual**

Estrategia de cambio de comportamiento en AP

Antidepresivos

Consulta con psiquiatría

*https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011142.pub2/epdf/full*

*https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010628.pub2/full*

*Schreder A, Sharp M, Fink P. Medically unexplained symptom management. The Lancet Psychiatry.2015: 587-588.*

*Liu J, et al.The efficacy of cognitive behavioural therapy in somatoform disorders and medically unexplained physical symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Affective Disorders. 2019*

# De inicio

Hablarle de la enfermedad.

Técnicas de **cambio de comportamiento**:Unir síntomas con su vida, sus sentimientos, las molestias-preocupaciones cotidianas

Técnicas de **mejora de síntomas**: sensibilidad sintomática, enfermedad de preocupación, alergia emocional….

Proponerle lecturas

Negociar estrategias

# Herramientas comunicacionales

- Escucha activa
- Empatía
- Baja reactividad
- Ejemplos
- Señalamiento
- Atribuciones
- Entrar en los emocional y social
- Información
- Negociación: acuerdos

*https://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2004/06000/Assessing_Competence_in_Communication_and.00002.aspx*

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# ¿Qué espera el paciente?

- Escucha
- Psicofármacos
- Psiquiatra
- Pruebas complementarias
- Comprensión
- Especialistas

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# ¿Qué espera de su médico?

- Escucha
- Comprensión
- Aceptación
- Información oral y escrita
- Confirmación de que no está loco
- Personalización de su enfermedad en el contexto

# ¿Qué espera de su médico?

**Una familia vive en la naturaleza.**

**La madre le dice al hijo:**

**"Los animales peligrosos son el gorrión y la gallina y los no peligrosos son el león y el tigre".**

**¿Quién está hablando?**

**Una madre insecto o gusano**

***Suéltese, pienso, sonríame al menos un poco, levante la vista del ordenador y de los papeles y volantes y dígame que todo va a ir bien.***

***Pese a toda mi experiencia hospitalaria, no me resigno a que haya que elegir entre el cariño y la eficiencia……..***

*Sergio del Molino*

*La piel. Alfaguara. Barcelona. 2020*

# África, 45 años, madre de una niña, periodista y enferma

**Por favor, llámame por mi nombre. No queremos ser un número.**
**Explícame lo que me pasa con un lenguaje entendible.**
**Dame tiempo para digerir noticias difíciles.**
**Practica la escucha activa. Ten paciencia.**
**No me engañes. Dime la verdad. Pero cuida como lo dices porque las palabras y los los silencios importan.**
**Se empático y si es posible simpático. Cuida tu lenguaje no verbal porque el paciente es un experto en interpretarlo.**
**No quiero luchar contra la burocracia, la administración ni los tribunales médicos.**
**Formemos un equipo. No me des por perdido si yo no lo he hecho.**
**Humaniza el hospital. Con la música, actividades y colores más allá del blanco y el verde.**
**Se que no siempre me vas a curar. Pero me puedes cuidar.**

**http://gestionclinicavarela.blogspot.com/2019/06/decalogo-del-paciente.html**

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Conócete a ti mismo

5x5 MINUTOS

- ¿Qué es lo que más me gusta hacer? Y porqué
- ¿Qué me da miedo?
- ¿Cómo respondo a la tensión?
- ¿A qué le estoy más agradecido?
- ¿Qué me falta y desearía?

**EJERCICIO 4**

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Comunicación por fases

# Fase EXPLORATORIA en el paciente somatizador

## Abrir la caja de Pandora de las emociones

## Pasar de la biología a la biografía

e es VINCULAR

damental es la

*UBI SUNT? UBI EST? UBI SUM?*

# Sentido

***"La gente olvidará lo que le dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará como la hiciste sentir".***

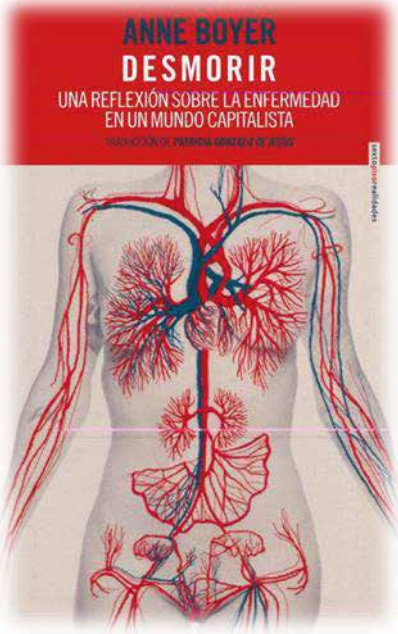
**Maya Angelou-Escritora y activista**

# Fase RESOLUTIVA en el paciente somatizador

Información
Acordar un plan
Negociación
Asegurar satisfacción
Red de seguridad
Despedida cordial

La habilidades técnicas fundamentales son
INFORMACION
NEGOCIACION
PREVENIR (red de seguridad)

# *A veces dar a una persona una palabra con la que nombrar el sufrimiento es el único tratamiento disponible*




*Boyer A. Desmorir. Una reflexión sobre la enfermedad en un mundo capitalista. Sexto Piso. Madrid. 2021*

# En la primera consulta

Identificar y aceptar
Autocontrol como reto: baja reactividad
Buscar lo que hay detrás de los síntomas
Dejarle hablar: punto de vista del paciente
Preservar la relación
Valorar los objetivos terapéuticos

Estrategias
Buscar técnicas específicas
Aceptar mis limitaciones
El tiempo está a nuestro favor

# En las consultas sucesivas

**Buscar lo que hay detrás de los síntomas**

Preservar la relación

Valorar los objetivos terapéuticos

Estrategias

- Autocontrol emocional
- Técnicas de comunicación
- Negociación

Buscar técnicas específicas

Aceptar mis limitaciones

# Herramientas que me ayudan

- **Comunicación**: respeto, comprensión, compasión, vínculo
- **Psicoterapia**: de apoyo, de compasión, cognitivo-conductual, motivacional
- **Psicofármacos**
- **Biblioterapia**
- Evitar exploraciones y pruebas innecesarias
- Derivación si es preciso a Salud Mental

# Los pilares de la salud

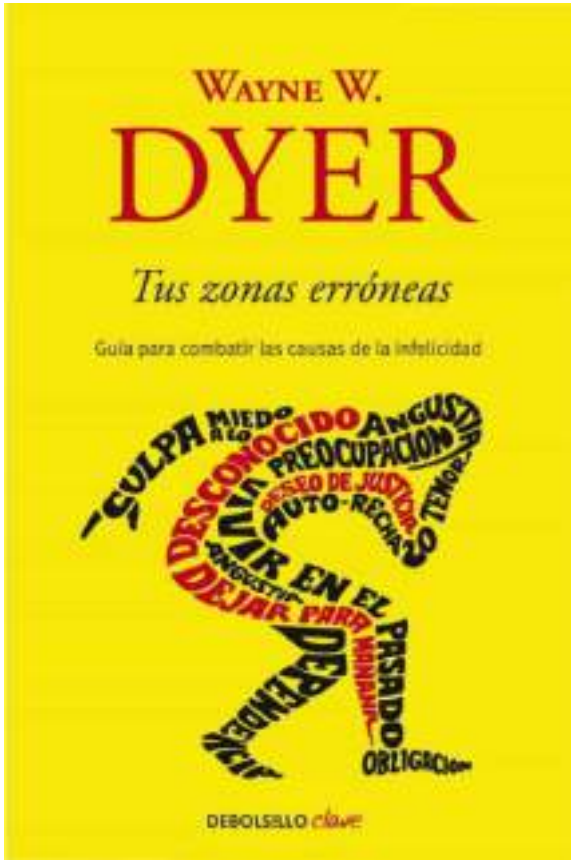
Silencio

Ejercicio

Descanso

Nutrición

# Biblioterapia



# Biblioterapia

https://bibliosaude.sergas.gal/Paxinas/web.aspx?tipo=paxtxt&idLista=4&idContido=928&migtab=928&idioma=es

https://www.asociacionentrelibros.es/

CONECTANDO

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.semfyc.es

# Cineterapia

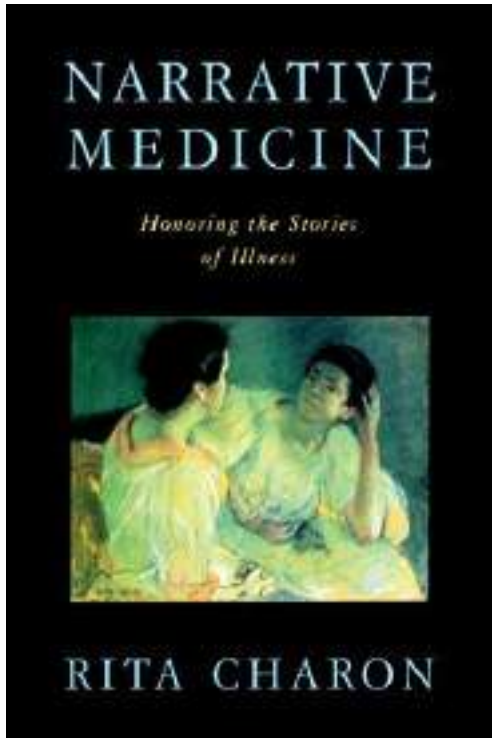
*Farré M. Señores docentes, más cine por favor. Rev Med Cine 2013; 9(2): 51-52*

*Tabernero C. Terapias de cine. 50 películas básicas en torno a la medicina. Editorial UOC. Barcelona. 2016*

*González-Blasco P, Roncoletta A, Moreto G, Levites M, Janaudise MA. Medicina de familia y cine: un recurso humanístico para educar la afectividad. Aten Primaria. 2005;36(10):566-72*

*Muñoz Calvo,S- Gracia Guillén D- Médicos en el Cine. Dilemas bioéticos: sentimientos, razones y deberes- Ed. Complutense-2006*

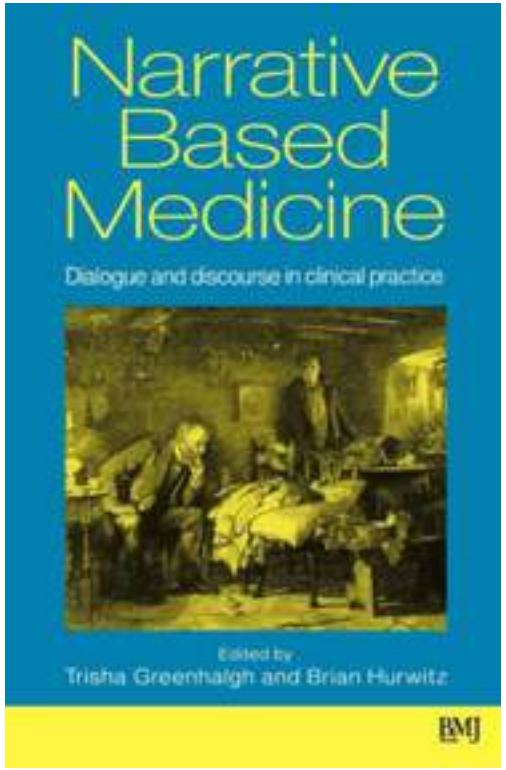
# Medicina narrativa



THE PATIENT-PHYSICIAN RELATIONSHIP

**Narrative Medicine**
A Model for Empathy, Reflection, Profession, and Trust

Rita Charon, MD, PhD




***https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/194300***

***https://www.youtube.com/watch?v=24kHX2HtU3o***

Consejos

Se el único médico de tu paciente
Empatiza con él/ella
No te focalices en los síntomas
Salta a lo psicosocial
Cuenta con la familia
Considérale un paciente crónico
Explórale centrándote en los síntomas
Protégele de los médicos
Cítale cada 4-6 semanas para revisión con tiempos previamente negociados y breves

No tiene nada
Lo suyo es de los nervios
Catalogarlo de funcional
Culpabilizar al paciente
Realizar pruebas diagnósticas y derivaciones sin criterio
Dar información ambigua sobre las exploraciones
No escuchar
No ser compasivo
No respetar al paciente
Actuar en base a los sentimientos que nos provoca

# Para leer

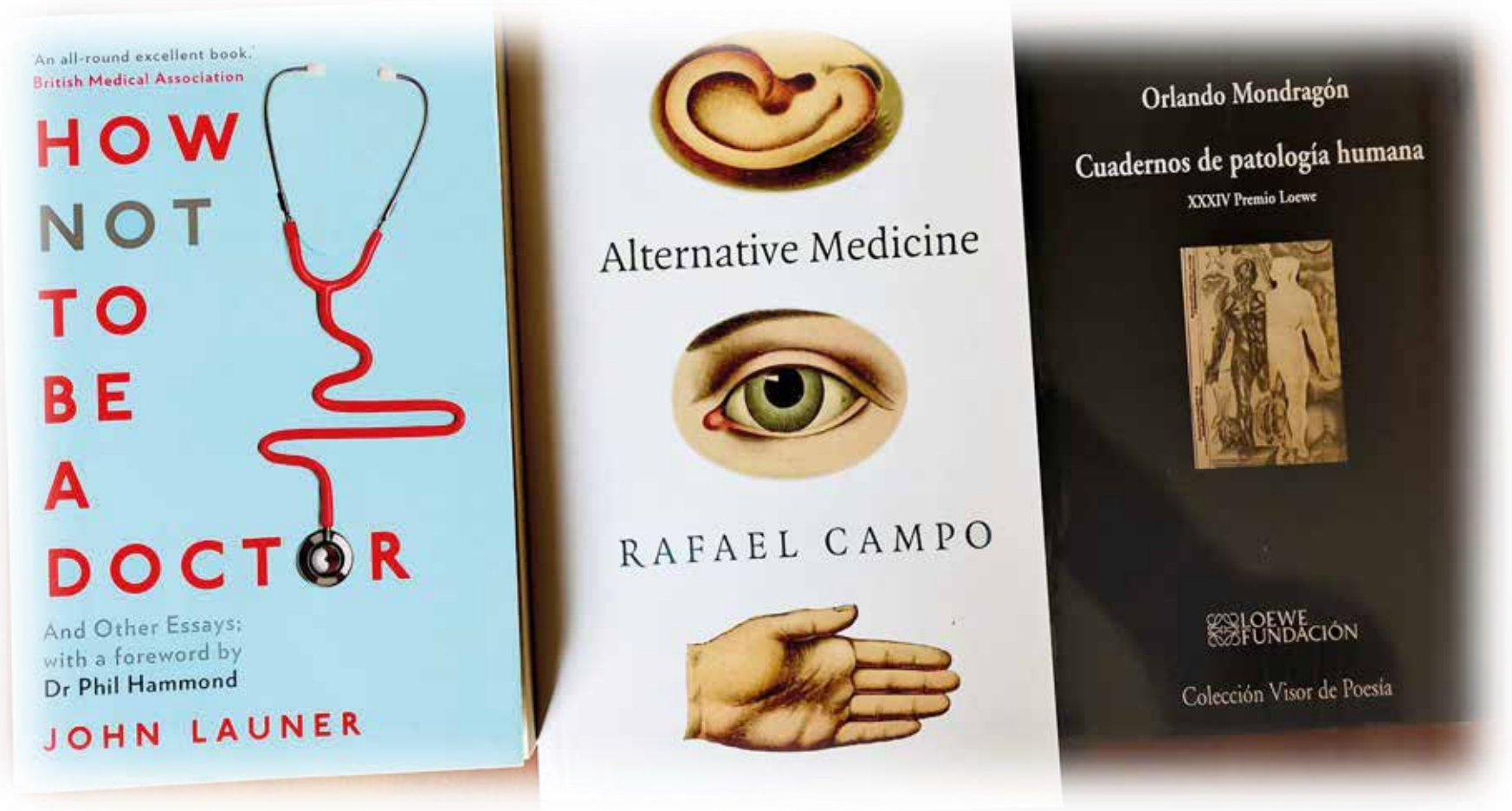
DIARIO DE UN MÉDICO DESCALZO
SALVADOR CASADO

ACANTILADO
Josep Maria Esquirol
La resistencia íntima
Ensayo de una filosofía de la proximidad

Ronald Epstein
ESTAR PRESENTE
Mindfulness, medicina y calidad humana

ELOGIO DE LA INACTIVIDAD
VIDA CONTEMPLATIVA
Byung-Chul Han

# Para leer


An all-round excellent book.
British Medical Association
HOW NOT TO BE A DOCTOR
And Other Essays;
with a foreword by
Dr Phil Hammond
JOHN LAUNER
Alternative Medicine
RAFAEL CAMPO
Orlando Mondragón
Cuadernos de patología humana
XXXIV Premio Loewe
LOEWE FUNDACIÓN
Colección Visor de Poesía

## *UBI SUNT? UBI EST? UBI SUM?*

**¿En dónde están todos los que yo fui?**
**¿En qué lugar están quienes he sido?**
**¿Y dónde el que estoy siendo**
**o dejado de ser ahora mismo?**

**Jaime Siles**

**Doble fondo. 2022**

# 21

.....

El infinito es el dolor

de la razón que asalta nuestro cuerpo.

No existe el infinito, pero sí el instante:

abierto, atemporal, intenso, dilatado, sólido;

en él un gesto se hace eterno.

.....

Chantal Maillard
Matar a Platón. 2004

## Cuesta de Atocha

Ellos dos van subiendo y nos cruzamos:
en la silla de ruedas,
sentado y encogido, solloza un hombre joven.
El padre, que la empuja,
echa hacia atrás los pies y, para hacer más fuerza,
estira cuando puede las fuerzas y los brazos.
Así, encorvado y tenso,
puede vencer apenas la subida.
Sé lo que siente: que se ha hecho viejo.
Por un maldito instante
compadezco a ese padre: un error,
puesto que él todavía tiene a su hijo.
Esbozo una sonrisa mientras van alejándose.
Desde un portal,
una mujer me mira con reproche.
No comprende en qué escena de amor se está metiendo.

Joan Margarit
Un asombroso invierno. 2017

## PRELUDIO

**…….**
**Con reverencia temerosa**
**Escuchaba mensajes tan incomprensibles**
**Como los de la llama, la ola, el trueno**
**(tal vez con la misma inquietud con que escuchamos al doctor**
**que diagnostica nuestro mal**
**utilizando tecnicismos nunca oídos,**
**de manera que no sabemos**
**si –impasible y profesional-**
**es nuestra muerte lo que anuncia**
**o es la vida).**
**…….**

**José Hierro**
**Cuaderno de Nueva York .1998**