

INFOMED

Eduardo García Solís, Médico. Diciembre 2017



ALEXITIMIA

¿Tiene Usted dificultad para expresar sus sentimientos? incapacidad para describir y diferenciar los sentimientos, dificultad para las fantasías, probablemente tenga usted alexitimia. ¿Pero qué es esto? etimológicamente significa ausencia de palabras, para expresar las emociones. Fue en 1973 cuando el psiquiatra Peter E. Sifneos, en el ámbito del Beth Israel Hospital, acuña el término 'alexitimia' de las raíces griegas a (sin), lexis (palabra) y thimos (afecto), es decir, 'sin palabras para el afecto para dar cuenta de las serias dificultades que presentaban en hablar sobre sus emociones, identificar el componente afectivo de éstas, la incapacidad para expresarlas verbalmente, las dificultades en el uso de la fantasía y la postura rígida que adoptaban. El porqué de la alexitimia se han propuesto dos hipótesis, una biológica que explica un defecto estructural neuroanatómico o una deficiencia neurobiológica, , debido a factores hereditarios que interrumpen la comunicación entre el sistema límbico y la neocorteza. Y, otra como resultado de influencias psicológicas, como condicionamiento sociocultural o defensa ante un trauma. La persona suprime las emociones dolorosas como un mecanismo de defensa contra el trauma, por ejemplo, enfermedades crónicas graves, duelo por un ser querido, etc. Posiblemente se relacione con una negación de la situación o acontecimiento traumático para protegerse de emociones demasiado dolorosas.

Se ha descrito que la alexitimia se presenta si hay:

- **Dificultad para identificar emociones y sentimientos**
Dificultad para diferenciar una emoción de otra. Esta incapacidad no se da sólo respecto a los propios sentimientos, sino también respecto a las emociones en los demás (en sus voces, expresiones faciales, posturas)
- **Dificultad para describir emociones y sentimientos**
Dificultad para describir lo que sienten y describir a otras personas todo lo referente al ámbito subjetivo y de los afectos
- **Dificultad para diferenciar los sentimientos de las sensaciones corporales que acompañan a la activación emocional**
Las emociones suelen acompañarse de síntomas fisiológicos, como sudoración, aceleración del ritmo cardiaco, etc. Las personas con alexitimia atribuyen estas manifestaciones fisiológicas a síntomas vagos o los confunden con la emoción misma. Cuando sienten emociones intensas, estas personas describen simplemente un malestar físico de un modo impreciso
- **Reducida capacidad de fantasía y de pensamiento simbólico**
Tendencia al pensamiento concreto, con problemas para el manejo simbólico de las emociones.
- **Forma de hablar monótona, parca y sin matices afectivos.** Apenas gesticulan ni introducen cambios en el tono de voz, se sientan de forma rígida y el semblante es inexpresivo
- **Utilizan la acción como estrategia de afrontamiento en situaciones de conflicto**
El modo de resolver un estado emocional desagradable consiste en la realización de conductas directas. Tienen una orientación de tipo práctico y un escaso contacto con su realidad psíquica

Existe una prueba diagnóstica que explora las posibilidades de que se presente la alexitimia, que se conoce como escala de alexitimia de Toronto, son 20 items:

1. A menudo estoy confuso con las emociones que estoy sintiendo
2. Me es difícil encontrar las palabras correctas para mis sentimientos
3. Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden
4. Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente
5. Prefiero analizar los problemas mejor que sólo describirlos
6. Cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustado o enfadado
7. A menudo estoy confundido con las sensaciones de mi cuerpo

8. Prefiero dejar que las cosas sucedan solas sin preguntarme por qué suceden de ese modo
9. Tengo sentimientos que casi no puede identificar
10. Estar en contacto con las emociones es esencial
11. Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas
12. La gente me dice que exprese más mis sentimientos
13. No sé qué pasa dentro de mí
14. A menudo no sé por qué estoy enfadado
15. Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos
16. Prefiero ver espectáculos simples, pero entretenidos, que profundos dramas psicológicos
17. Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos incluso a mis amigos más íntimos
18. Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio
19. Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales
20. Analizar y buscar significados profundos a películas, espectáculos o entretenimientos disminuye el placer de disfrutarlos.

Se califican con una puntuación de 5 puntos, en donde a mayor calificación es más probable que se presente la alexitimia. El tratamiento se se ha propuesto psicológico y farmacéutico.

Para mayor información consulte:

- Fernández J, Yarnoz S, Alexitimia: Concepto, Evaluación y Tratamiento. PsicoThema, 1994;6:357-366
- Pérez Rincon H, Corte J, Ortiz S Validación y Estandarización de la versión española de la escala modificada de alexitimia de Toronto. Salud Mental 1997;20 No. 3 : 30-33
- Pérez I. Martos J. Llorente M. Alexitimia y Síndrome de Asperger Rev. Neurol 2010;50 (Sup 3) :585-590
- Pérez D, Martínez F. Velasco C. Validez Psicométrica de la Escala de Toronto (TAS-20), un estudio transversal <http://www.researchgate.net/publication/26730>