

Un nuevo estudio confirma que el conflicto armado en Colombia ha dejado graves secuelas emocionales en la población afectada y la pone en mayor riesgo de padecer patologías psicológicas.

Las conversaciones de paz en Cuba han encendido una luz de esperanza, pero para muchos colombianos vivir la violencia en carne propia no parece tener fin. Llevan en sus corazones heridas invisibles que aún no sanan.

Porque está demostrado científicamente que haber sufrido actos de violencia es un factor de riesgo para la integridad tanto física como psicológica. Aunque en Colombia no ha habido una investigación global y sistemática sobre cómo la población está afectada mentalmente por el conflicto de 50 años, la semana pasada Médicos sin Fronteras (MSF) dio a conocer cifras que dan una idea del sufrimiento que la gente lleva en el alma a causa de la guerra.

El trabajo se hizo en cuatro departamentos del sur del país –Putumayo, Caquetá, Cauca y Nariño– donde confluyen y operan intensamente todos los actores del conflicto. Debido a esto, desde hace siete años MSF ofrece consulta psicológica a los habitantes de esa zona.

El informe que entregó la semana pasada se hizo con alrededor de 4.500 personas atendidas en 2012, de las cuales el 67 por ciento ha vivido uno o más hechos relacionados con la violencia. Esa cifra muestra que el país está ante “uno de los problemas de salud pública más invisibilizados de Colombia”, señaló Javier Martínez Llorca, coordinador general de esta organización internacional.

Al desglosar estos hechos violentos, los investigadores encontraron que el 30 por ciento de estos colombianos ha sufrido violencia física; el 16 por ciento tuvo una pérdida de ingresos familiares; el 16 por ciento fue víctima de desplazamiento forzado; el 13 por ciento tiene un familiar desaparecido o asesinado y el 11 por ciento ha sido víctima de amenazas.

Así mismo, el 32 por ciento ha vivido violencia doméstica, que está íntimamente relacionada con el conflicto. “Este panorama es preocupante porque muestra tangiblemente a qué y con cuánta recurrencia estos colombianos se enfrentan a hechos violentos en su vida diaria”, explica Martínez Llorca.

Los investigadores identificaron que los síntomas individuales más frecuentes de

estos pacientes eran humor triste, preocupación constante, ansiedad y estrés, irritabilidad e ira; dolor corporal generalizado y otros problemas psicosomáticos; miedo excesivo, problemas de sueño y reducción de la cohesión familiar.

Son síntomas menos visibles que las heridas de bala, pero tienen un impacto muy profundo en las personas afectadas, pues “viven tristes, aburridas, se sobresaltan ante cualquier ruido y cuando sienten un olor o ven algo, pueden revivir los eventos violentos como si soñaran despiertas. Por eso a veces evitan a la gente o ciertos lugares, para no recordar”, señala Cristina Carreño, referente de salud mental de dicha institución. También tienen problemas sexuales y sienten culpa porque creen que habrían podido hacer algo para evitar la tragedia que los marcó.

Al cruzar los datos de los factores de riesgo con los síntomas de los pacientes, los investigadores identificaron que la exposición a eventos violentos tiene consecuencias importantes en la salud mental.

Con solo estar expuesto a un hecho violento un individuo es más sensible a desarrollar cuadros de ansiedad y depresión. Más impactante es que aquellos que tuvieron tres factores de riesgo fueron 4,3 veces más vulnerables al trastorno de estrés postraumático que alguien que no ha estado expuesto a esos hechos.

Quienes estuvieron expuestos a violencia doméstica tienen mayor propensión a desarrollar ideas o intenciones suicidas, así como a presentar síntomas de agresividad. Los expuestos a la violencia sexual presentan un mayor riesgo de desarrollar cuadros depresivos.

Como el trabajo se hizo con una población que acude a centros de salud, se cree que podría haber más gente afectada entre la que no consulta. “A veces la gente acude al psicólogo por dolores de cabeza o insomnio y solo cuando se indaga profundamente salen a flote todas las vivencias traumáticas que les ha traído el conflicto armado”, dice María José Ramírez, responsable de Asuntos Humanitarios de MSF.

Y a pesar de que los resultados del estudio no se pueden extrapolar a todo el país, son significativos porque señalan un panorama de lo que puede estar ocurriendo en otras zonas de conflicto. “Se podría decir que hay 47 millones de colombianos afectados por la violencia porque de alguna forma todos hemos estado expuestos, así sea a través de titulares de prensa. Pero de manera estricta lo que uno puede

afirmar es que esta gente está sufriendo muchísimo”, señala José Posada, psiquiatra, quien no estuvo involucrado en el estudio.

Los resultados van en la misma línea de otros conflictos prolongados, como el palestino. Y tal como está descrito en esos trabajos, en Colombia la violencia tiene tres caras: una directa y visible, se da en forma de agresiones y amenazas.

Pero hay otras dos, la estructural y la cultural, que no lo son tanto. La primera tiene que ver con el abandono estatal al que la población está sometida por la misma guerra. Para llegar al puesto de salud más cercano, por ejemplo, una persona en estos lugares gasta 200.000 pesos y en estos centros no hay psicólogos.

La cultural se refiere a los elementos sociales que refuerzan o legitiman la violencia directa. Esto lo ha visto en el terreno Carolina López, gestora de la actividad psicológica de MSF en Cauca y el Pacífico, quien nota que los niños de edad escolar de esta zona solo hablan de violencia. “Ellos no conocen la vida sin conflicto. Lo que ven y viven es normal para ellos y eso es muy peligroso”, dice.

Este es el tercer informe que hace MSF sobre el tema. En uno presentado en 2010 bajo el título Tres veces víctima, hecho en Putumayo, se demostró que el mayor factor de riesgo era la disfunción familiar, pues el conflicto fragmenta este núcleo por desplazamiento o ausencia temporal o definitiva de sus miembros, lo que lleva a relaciones conflictivas.

Así, la familia, que debe ser una red de apoyo primaria, se convierte en una fuente de problemas. Otro estudio publicado el año pasado en la revista Conflict and Health mostró que la depresión, el riesgo de suicidio y la agresión están más relacionadas con factores indirectos de la guerra.

A pesar de que el tema ya se había puesto en relieve, este estudio tristemente muestra que la problemática sigue vigente, debido en parte a que si bien se firmó la Ley de Salud Mental a principios de año, aún no ha sido reglamentada. “Hay buenas intenciones en el papel, pero falta intervenir a la población”, señala Posada.

Con este nuevo estudio se busca poner el tema en la opinión pública y ofrecer recomendaciones al Estado, como que se incluya el abordaje psicoterapéutico en el primer nivel de atención en salud. Además, sugiere que se amplíe el cubrimiento en salud mental a las personas afectadas y no solo a las víctimas reconocidas.

Estas heridas, a diferencia de muchas que son físicas, tardan en sanar. Los investigadores cuentan que muchos pacientes sufrieron hace años el trauma y todavía viven sus efectos psicológicos como si hubieran ocurrido ayer. “Uno lo ve en la mirada triste de las madres que tienen un hijo desaparecido”, dice López.

La verdad, la reparación y la justicia son importantes, pero también se necesita un acompañamiento psicoterapéutico para quienes han vivido en carne propia el conflicto colombiano, directa o indirectamente, porque, como dice Posada, “la paz del espíritu no se soluciona con la firma de un documento”.

32 por ciento sufre de violencia doméstica

“El problema que tengo es con mi esposo porque toma mucho. Si trabaja dos semanas, bebe 15 días. Cada vez que él está tomando nadie se le acerca porque le tienen miedo. Esa situación me da miedo, porque cada vez que bebe entonces viene y me pega. Lo que más miedo me da es que tiene una escopeta y cuando yo se la escondo me vuelve a pegar”. Mujer de 60 años, Cauca.

30 por ciento ha sufrido violencia física, asesinato y amenazas

“Había un hombre tirado bocabajo con seis disparos en el cuerpo. Parecía que su corazón se había roto; salía mucha sangre, casi un baldado, había botellas partidas, sillas rotas. A mi me dio mucho miedo, pero sentí más dolor de ver a ese muchacho tan joven en el piso. Yo pensaba que era una persona y sin importar lo que había hecho no merecía morir así”. Mujer de 38 años, Cauca.

16 por ciento ha sufrido desplazamiento forzado

“Hace 24 días me tocó salir de donde vivía con mi familia y con otras siete familias, todas amenazadas. Y estoy aquí como me ve, sin nada, porque nada pudimos sacar. Teníamos finca, animales, comida sembrada y todo se quedó botado. Pero lo más triste es que me mataron a un hijo de 21 años, un chino sano, no porque fuera mi hijo sino porque en verdad lo era”. Hombre de 45 años, Nariño.

13 por ciento ha sufrido la pérdida o desaparición de un familiar

“Una de mis hijas desapareció y hasta el sol de hoy no he vuelto a saber nada de ella. Con frecuencia en las noches pienso si está viva, en dónde estará y si se habrá casado. Pero también pienso que puede estar muerta y entonces me pregunto cómo habrá muerto. Esto es más difícil que haber sabido que a mi hijo lo mataron”. Mujer de 40 años, Nariño.

7 por ciento ha sido víctima de violencia sexual

“Estaba buscando a mi hija desaparecida. Junto con otra señora nos cogieron entre 20 hombres y nos violaron; había otras mujeres y a todas nos trataron como prostitutas. Después de eso casi me enloquezco, quedé sin ganas de nada... con esa cochinada”, mujer de 44 años, Caquetá.

9 por ciento sufre de discriminación y marginalización

“Sufrimos mucho en Bogotá. Allá la vida es muy difícil, las personas a uno lo ven como animal raro, lo tratan a uno diferente, pero nos aguantábamos porque no podíamos hacer nada más”. Mujer de 28 años, Putumayo.



<http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/por-que-guerra-enloquece/349082-3>