

mejorconsalud.as.com

¿Está sucio?

El pánico a la suciedad es la sugerencia que nos hace Betsy Montenegro, de La Habana

Si sientes repulsión hacia la suciedad es probable que sufras de misofobia, enfermedad mental de quienes temen a la mugre. Con este padecimiento se experimenta un miedo irracional y absoluto hacia la suciedad. Quienes lo sufren van de aberración total hacia las bacterias y la posibilidad de infectarse. Etimológicamente, su nombre viene de las palabras griegas *mysos*, contaminación y *phobos*, miedo.

Fue descrito por primera vez en el año 1879 por el médico y neurólogo estadounidense William A. Hammond. Se confirma que en el extremo más crítico de la enfermedad, el paciente puede llegar a

aislarse por completo del mundo por miedo a contaminarse.

La misofobia se encuentra dentro de los trastornos obsesivo-compulsivos y cursa también con un terror incontrollable hacia olores y excreciones corporales, los ambientes con fuentes de infección potenciales a los gérmenes, y la suciedad en general.

Incluso se describe que los misofóbicos sienten angustia irresistible ante la amenaza inminente de enfermarse o morir y para contrarrestar este sentimiento, tienden a lavarse compulsivamente las manos y desinfectar superficies con las que interactúan. Sin embargo,

Misofobia, miedo irracional a la suciedad.

el peligro es solo producto de su fantasía.

Van con una tensión constante a nivel mental y reportan sentir síntomas físicos como: náuseas o pérdida del equilibrio, dificultad para respirar, opresión en el pecho, miedo a perder el control de las extremidades, escalofríos, sofocamiento y aumento de la frecuencia cardíaca. Todas estas señales están dadas por una reacción somática que experimentan, como forma de dar salida a la cantidad de angustia que sienten.

De manera general explican los médicos que la misofobia se origina por experiencias traumáticas. No obstante, se cree que otra causa de la dolencia pudiera ser algún esquema educativo estricto que devenga en terquedad del comportamiento. Sin embargo, apuntan que también la carga genética es importante y no se puede obviar.

El tratamiento a llevar para enfrentar esta fobia es largo. Se recomiendan procesos terapéuticos cognitivo-conductual, que ayuden a entender el origen de la repulsión. Pero si este método no es exitoso, ya se ha intentado hacer que los pacientes enfrenten sus miedos con terapia de exposición y prevención de respuesta. En casos críticos, se trata con ansiolíticos de intensidades diferentes. Se ha demostrado que meditación e hipnosis pueden resultar efectivas.

Depende de ti

Específicamente sobre inteligencia emocional indaga Luisa Villalonga, de La Habana

SE cree está determinada por lo funcional del comportamiento de un ser humano en sociedad, así lo explican entendidos en el tema. Depende de

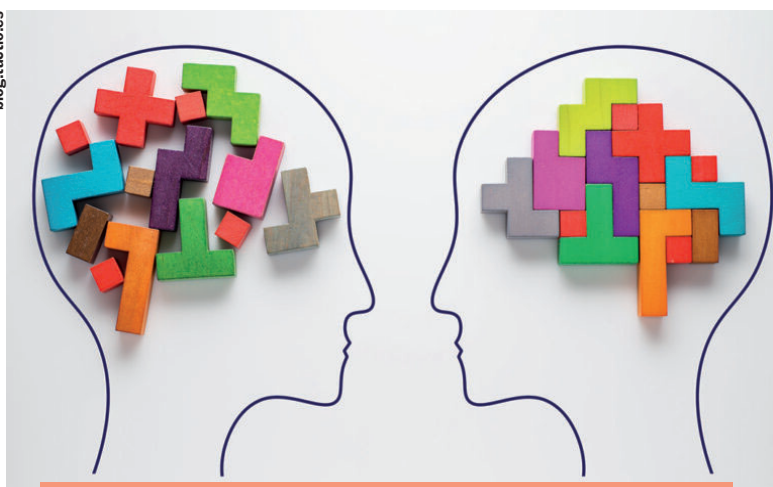
la capacidad de un individuo para expresar, entender y administrar sus propias emociones.

Es posible aprender a desarrollarla. De acuerdo con **The Conversation** —red de medios de comunicación sin fines de lucro que publican noticias en Internet escritas por académicos e

investigadores— estos son los puntos para saber qué tan elevada es tu inteligencia emocional: cómo reaccionas ante situaciones determinadas o circunstancias comprometedoras. Una inteligencia emocional sana podría marcar la pauta entre reacciones violentas hacia los demás e incluso con uno mismo. Las emociones son humanas, de eso no hay duda, pero hay escenarios que pueden abrumar a las personas y, en consecuencia, hacerlas actuar de formas no adecuadas que repercutan negativamente en sus vidas.

Las personas con una inteligencia emocional poco desarrollada tienden a reaccionar explosivamente ante sentimientos negativos, sin detenerse a observar la situación con detenimiento. No son capaces de analizar los pros y los contras, y la afrontan de manera impulsiva. Por esto, son más propensas a ser socialmente disfuncionales.

Un indicador de inteligencia emocional desarrollada es la capacidad de entender las situacio-



Pocas personas saben identificar la inteligencia emocional.

nes difíciles como un desafío, en lugar de paralizarse o de explotar ante ellas, las personas con una alta inteligencia emocional se enfocan en los recursos que tienen al alcance para resolver problemas, no permiten que angustia y ansiedad se vuelvan intolerables, son conscientes de sus límites y de sus capacidades para hacer frente a situaciones

de riesgo. De esta manera, le es más sencillo lidiar con sentimientos negativos sin abrumarse.

Las personas de inteligencia emocional elevada son conscientes de sus límites, tienen amplio conocimiento de su vida interior y la controlan, tienen un diálogo constante consigo mismos. Así, saben cómo mantener la ansiedad o el estrés en niveles adecuados y cómo hacer frente a situaciones de incertidumbre o de peligro potencial. Con esta actitud —claro está—, generan vínculos de empatía con otros, logran extender su relación sana consigo mismos y hacia el exterior, sin permitir que esto comprometa su seguridad apasionada.

Son personas más competentes en el trato con el otro —desde su núcleo familiar, amigos o hasta la atención al cliente, por ejemplo— y les resulta fácil ajustarse a las normas de cada círculo social en el que conviven de manera cotidiana.

Según investigadores, las personas que carezcan de estos recursos no están perdidos ni mucho menos, se puede trabajar con ellos por medio de un proceso terapéutico personal, en el cual cedan y se den el tiempo-espacio para conocerse mejor y reconocer sus propias limitaciones humanas. ●

De tiro rápido

• **DENIS PEÑALVER:** La palabra *cretino* es un galicismo, deriva de la voz *cretin* que su a vez procede etimológicamente de *chretien*, o sea, cristiano. Al parecer, *cretin* se empezó a usar en la religión en Saboya para referirse a los habitantes del otro lado de los Alpes, hoy Suiza, que acogió el credo cristiano difundido por los reformistas en el siglo XVI. Tanto Lutero como Calvino vulgarizaron algunos pasajes de la *Biblia* para que fueran comprendidos por el vulgo. De ahí, que el vocablo *cretino* se empleara también como sinónimo de incultura y pobreza espiritual.



• **MOISÉS DELGADO:** Uno de los mayores desastres ecológicos consiste en la extinción de los corales por el saqueo para la fabricación de joyas y *souvenir*, la contaminación de las aguas y ciertas artes de pesca, a lo que hay que sumar el calentamiento global.