

Síndrome de Ulises y la comunidad de trabajadores agrícolas



Las personas migran por muchas razones. La guerra, la violencia crónica, la pobreza, las dificultades debidas al hambre, la sequía y el clima extremo hacen que las personas abandonen su tierra natal, desarraiguen sus vidas y emigren a otros países. **Cuando los inmigrantes y refugiados se ven obligados a dejar sus hogares y seres queridos y emprender viajes difíciles y peligrosos en busca de una vida mejor experimentan un intenso estrés, dolor y soledad forzada.**

El estrés crónico y múltiple al que se enfrentan los inmigrantes y refugiados se denomina Síndrome de Ulises. Nombrado en honor al héroe mítico griego Ulises, quien dejó a su esposa e hijo y viajó lejos para luchar en la Guerra de Troya, el síndrome ocurre cuando alguien experimenta estrés prolongado y extremo.

Con un estimado del 75% de los trabajadores agrícolas de California que inmigran aquí de otros países, no es de sorprender, que muchos trabajadores agrícolas locales se vean afectados con el Síndrome de Ulises.

Signos y Síntomas

Los inmigrantes y refugiados que padecen esto pueden experimentar dolores de cabeza intensos, no poder dormir, tener dolor gástrico y fatiga. Las luchas por sobrevivir, los peligros del viaje y los impactos de separarse del hogar y la comunidad pueden conducir a condiciones crónicas que a menudo son difíciles de diagnosticar.

Algunas de estas condiciones emocionales y de salud pueden haber comenzado en su tierra natal, pero empeoran con la migración y la adaptación. Cuando alguien se enfrenta a un estrés extremo en su país de origen, así como en el país al que migra, puede desarrollar problemas de salud crónicos. Estos síntomas son la respuesta del cuerpo a los esfuerzos que realizan para adaptarse, ajustarse y aprender nuevas habilidades y formas de sobrevivir.

Adaptarse a una nueva vida puede ser complicado debido a:

- temor a lo desconocido
- inseguridad para encontrar un trabajo estable y hacer que las cosas funcionen
- luchar para sobrevivir
- aislamiento social
- soledad y duelo por dejar a su familia y patria
- miedo al fracaso a pesar de todas sus luchas
- resistencia a cambiar sus maneras
- una incapacidad para conectarse con la gente y la cultura en el nuevo país
- discriminación
- estatus social más bajo en comparación con el anterior

Si tú o un ser querido están en crisis y necesitas ayuda inmediata, **llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al (888) 628-9454. Las líneas telefónicas son atendidas por profesionales capacitados; la llamada es gratuita y confidencial.**

Si necesitas conectarte con los servicios de salud mental en el condado de Riverside, llama a la línea CARES al (800) 499-3008.

Si necesitas atención médica de emergencia, llama al 9-1-1 o ve a la sala de emergencias del hospital más cercano.

El Síndrome de Ulises es a menudo mal entendido y mal diagnosticado

Los síntomas del síndrome de Ulises persisten porque los inmigrantes no tienen acceso a una red de apoyo social en su nuevo país y porque son mal diagnosticados, según el psiquiatra Joseba Achotegui de la Universidad de Barcelona, que ha estudiado este síndrome durante muchos años.



Los profesionales médicos en el nuevo país pueden ver los síntomas como signos de depresión u otros trastornos, más que como la reacción de los inmigrantes a los factores estresantes que han experimentado. A menudo, esta es la razón por la que se les diagnostica en exceso o se les diagnostica erróneamente que tienen trastornos mentales, en lugar de categorizarse como sobre estresados.

Es importante tener en cuenta que el Síndrome de Ulises no causa trastornos mentales, pero puede aumentar el riesgo de depresión y adicciones como el alcoholismo. Otros síntomas incluyen tristeza, llanto excesivo, ansiedad, fatiga, pérdida de memoria, la sensación de que te estás observando a ti mismo desde el exterior e incluso pensamientos suicidas.

Consejos para manejar los síntomas del Síndrome de Ulises:

- Trata de ver los cambios necesarios en la vida como oportunidades en lugar de pérdidas.
- Concéntrate en conectarte con personas de tu comunidad local, participa en actividades y eventos y desarrolla nuevas tradiciones.
- Continúa abrazando las tradiciones de tu patria y mantén fuertes lazos con tu idioma y fe para establecer un sentido de continuidad.
- Habla con otras personas que han inmigrado, aprende de sus experiencias e historias, para que sepas qué esperar y cómo hacer las cosas.
- Cuando sea posible, mantente en contacto con tus seres queridos para no sentirte aislado.
- Reduce tu estrés durmiendo lo suficiente, comiendo bien, manteniéndote hidratado, haciendo ejercicio diariamente para deshacerte de la tensión y mantén una conciencia plena.
- Busca la ayuda de un médico para obtener un diagnóstico adecuado de los síntomas o consulta a un psicólogo cuando necesites ayuda para procesar el duelo y el estrés.

¿Necesita más consejos o recursos de salud mental?

Visite Up2Riverside.org/es/recursos/recursos-para-trabajadores-agricolas.

Si tú o un ser querido están en crisis y necesitas ayuda inmediata, llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al (888) 628-9454. Las líneas telefónicas son atendidas por profesionales capacitados; la llamada es gratuita y confidencial.

Si necesitas conectarte con los servicios de salud mental en el condado de Riverside, llama a la línea CARES al (800) 499-3008.

Si necesitas atención médica de emergencia, llama al 9-1-1 o ve a la sala de emergencias del hospital más cercano.

MenteSaludableRiverside.org