

# Neke kronikoaren sindromea

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**Ostiral arratsaldea da lerro hauek idazten ari naizenean, eta bost eguneko "akueduktu" luzea daukagu aurrean, bost egun lanik egin gabe alegia. A zer lasaitua hartu behar duen nire gorputz nekatuak!**

SEGURUENIK URTE-SASOI BATZUETAN DENOK EGONGO GARA NEKATUAK, eta morala lurrean edukiko dugu: bizimodu monotono eta aspergarri samarra, estres fisiko eta emozionala, aldarte-egoera ere baxu egoten da, eta zer esanik ez gure defentsa immunologikoak ere behera antzean badabiltza; horrek guztiak ekar dezake nekealdi edo atonia bat, iragankorra izan ohi dena, eta atsedean aldi baten ondotik desagertuko dena. Baina neke hori iraunkorra bihurtzen bada, eta tamainaz ere justifikaziorik bilatzea zaila gertatzen bada, azken urteotan medikuen artean gero eta gehiago aipatzen den egoera baten aurrean egon gaitezke: neke kronikoaren sindromearen aurrean, hain zuzen ere.



ARTXIBO/COA

Orain urte batzuk oso gutxi izango ziren gisa horretako sindromerik posible zela baieztatuko zuten medikuak. Gaur egun, ordea, eta kontrako iritziak oraindik ere badauden arren, beste mediku askok diote badela horrela dei genezakeen egoera bat, zehazten hasiz gero zalantzak eta duda-mudak ugariak eta era askotarikoak izaten jarraitzen duten arren.

## Zalantzak hortxe daude oraindik ere

Neke-sindromea, edo neke kronikoaren sindromea zer den definitzen hasten bagara, dio Juan Martinez de Letona, Madrilgo Unibertsitate Autonomoko katedraduna eta Puerta de Hierro erietxe ospetsuan Barne-Medikuntzako Zerbitzuru denak, gauzak ez daude hain argi. Koadro orokor honetan badira on-

## Neke kronikoari aurre egiteko aholkuak

- Segimendu psikologikoa

Era honetako laguntza egoki batekin gaixotasunak eragindako herstura edo antsietatea gaindi daiteke, norberaren mugak ezagutzen eta nola ez horietatik pasatzen ikasteaz gain.

- Atsedena eta erlaxazioa

Yogak eta bestelako teknika batzuek (tai-chi izenekoak, adib.) erlaxazio-teknikak erakusten dituzte, atsedenei ahalik eta probetxu edo etekin handiena atera ahal izateko.

- Elikadura

Gantz edo koipeen kontsumoa gutxitzea, baita bollo edo opilena eta janari bizkor eta aurre-kozinatuena ere. Eta horrekin batera jan-neurri mediterranea bezalako dieta osasungarri bat aukeratzeak nekea eta akidura, fisikoa bezala baita psikologikoa ere, gainditzen lagunduko digu. Ez dira ahaztu behar berdurak, fruta-zumoak (bitamina-iturri garrantzitsuak dira), ezta lekaleak ere (energia ugari ematen digute). Modu erregularran jatea gomendatzen da, otorduentzat ordutegi jakina eginez, eta otorduen artean aperitibo edo mokadu arinak egitea (fruta edo fruitu lehorrak, eta zumoak, adibidez).

Bestalde, badira hainbat produktu natural, nekearen kontra betidanik erabili izan direnak eta kasu hauetan ere oso mesedegarriak izan daitezkeenak: ezti, polena edo lore-hautsa eta erregina-jelea. Energetikoak dira, bizitasuna gehitzen dute eta era guztietako infekzioen kontrako defentsak areagotzen dituzte.

- Terapia alternatiboak

Zenbait autorek diotenez, kromoterapia (koloreak erabiltzea terapeutikan, edo argi-espektoaren gama diferentek) edo hidroterapia lagungarriak gerta daitezke pertsona hauek sartuta dauden zulo horretatik atera daitezten.



ARTXI BOKOA

Gaitzaren eboluzioa aldatu egiten da gaixo batetik bestera.

doeza, nekea, buruko mina, sukar-sentsazioa, muskuluetako minak, loezina edo insomnioa eta baita arazo psikikoak ere.

**“nekea oso sakona da, ez da hobetzen atsedenarekin, eta esfortzu fisiko edo mentalen bat egin ondoren okerragotu egiten da”**

Aipatutako sintoma horiek nahiko lausok dira, eta ez dira batere espezifikoak; edozein gaixotasunen adierazgarri izateraino iritsiz. Horrexegatik diagnostiko batera iristea oso zaila da. Kasu askotan medikuak atsedena gomendatuko dio gaixoari, bestelako garrantzi berezirik

eman gabe. Baina gaixok oso bestela bizi du egoera: bere jarduerak pixkanaka mugatuz joango da, azkenerako depresio handi batean jausiz, erruduntasun, segurtasunik eza eta autoestimu baxuarekin nahasian (koktel arriskutsu samarra osatzen da sarritan, kontuz beraz).

Gaitzaren eboluzioa aldatu egiten da gaixo batetik bestera. Horrela, batzuetan lehen aipatutako sintomak besterik ez dira agertzen, eta pazienteak nola edo hala aurrera egiten du, tirriki-tarraka. Beste paziente batzuetan, ordea, aurrekoek gain eta hilabeteak aurrera egin ahala, sintoma berriak ere azaltzen dira: sabeleko mina, memoria edo kontzentrazioaren galera, alkoholaren jasanezintasuna, bularreko mina, beherakoak, ezta kronikoa, bertigoa, eta begi nahiz aho lehorrak eta lanean edo edozein jarduerara sozialetan errenditzeko zailtasun handiak eduki ohi dituzte.

Gaixo guztiak, hala ere, bat datoz xehe-tasun batean: nekea oso sakona da, ez da hobetzen atsedenaekin, eta esfortzu fisiko edo mentalen bat egin ondoren okerragotu egiten da. Adituek diotenez, egiazki neke-sindrome kronikoaren aurrean gaudela baieztatzeko, egoera sei hilabete baino luzaragoan mantendu behar da.

Beste gaitz batzuekin ere gertatzen den bezala (arthritis erreumatoidea, esaterako), emakumeetan gehiago ikusten da egoera hau, 30-40 urtekoen artean batez ere. Martinez de Letona medikuak erasandakoen profil posible bat adierazten du: "normalean gaixotzat onartuak izan nahi duten pertsonak izango lireteke". Manifestazioak, askotan, hipokondriakoak dira, eta behin edo berriz beren gai-

tzean arrazoi organikoren baten bila dabiltzan arren, medikua nahastu eta ia erotzeraino, gaitzaren arrazoi nagusia psikosomatikoa da, alegia oinarri psikologiko baten gainean sintoma fisikoak agertzen dira.

*“datozen hamarkadetan asko hobetuko da gaixotasun psikosomatikoen inguruko ezagutza”*

Gaitz psikosomatiko gehienetan bezala, azken arrazoia ez da ezagutzen. Sarritan birusen batekin lotu nahi izan da, baina

oraingoz ez dago lotura hori egiaztatuko duen frogarik. Jan-neurri desegokia, bitamina-eskasia edota ingurugiroaren poluzioa aipatu izan dira asaldura oraindik bitxi bezain ezezagun horren arrazoi posibleetako batzuk bezala.

Eta gaixo askok medikuaren kontsultan taxuzko soluziorik aurkitzen ez dutenez, bizimodu gutxi-asko normala eramateko modua emango dieten erremedioak bilatzen saiatzen dira, han-hemen. Edari estimulatzailen kontsumoa gehitzen dute (kafea edo tea), edo antidepressiboak hartzen dituzte, ongieza kenduko dien botikaren bat edo baita konplexu bitaminikoak ere. Hala ere, erremedio horiek ez dute funtzionatzen, behin ahoratutako produktuen efektua pasatu ondoren (eta hori oso ordu gutxiren buruan gertatzen da), hasierako egoera berean aurkitzen baita, baina substantzia horiekiko menpekotasun edo zaletasunean erortzeko arriskuarekin.

### Antidotorik ez, oraingoz

Zalantzarik ez, datozen hamarkadetan asko hobetuko dela gaixotasun psikosomatikoen inguruko ezagutza, gero eta gehiago baitira gisa horretako gaitzek jota daudenen kopurua. Agian orduan jakin ahal izango da zergatik agertzen den neke kronikoaren sindromea, eta askoren harridurarako gaixotasun horrek nolabaiteko arrazoi organikoa eduki dezake, ez soilik psikologikoa.

Bien bitartean, gaitz horren pean daudenek bizimodu normalagoa eramateko aukera emango dien "neurrirako soluzioren batekin" konformatu beharko dute. □



Beste gaitz batzuekin ere gertatzen den bezala (arthritis erreumatoidea, esaterako), emakumeetan gehiago ikusten da egoera hau, 30-40 urtekoen artean batez ere.