

grantes. Y uno de ellos es el del refugiado. Su situación es más dura. En su caso la soledad es forzada, no puede venir con la familia, está indefenso...

**Una realidad que ahora nos 'toca' más por la 'avalancha' de refugiados que llegan a Europa huyendo de la guerra de Siria.**

¡Pero no es algo nuevo! En España ya hay refugiados, aunque muy pocos. Cada año, se rechazan casi el 85% de las solicitudes y solo se aceptan unas cien. No somos un país con mucha tradición de acoger refugiados, como Alemania o Francia. Pero no puede haber refugiados de primera o de segunda. No puede ser que ahora tratemos de una forma especial al contingente que va a llegar en avión desde Bruselas. Y no hayamos atendido a los que han venido en pateras huyendo de países con una violencia tremenda. Dos de cada diez emigrantes en España son refugiados.

**Emigrante o refugiados, ¿quiénes sufren más estrés? ¿Los hombres o las mujeres?**

En los estudios que hemos elaborado, no hay una gran diferencia. ¿Que las madres están separadas de sus hijos? Sí, pero también los padres. En general, quienes salen de su país son hombre y mujeres muy valiosos, jóvenes, muy "echados hacia adelante"... Tanto, que muchos se embarcaron en hipotecas y, ahora, con la crisis, se han pillado los dedos. Aportan mucho a los países de acogida.

**¿Hay alguna nacionalidad que sufra más estrés?**

Los subsaharianos, por las circunstancias en que han llegado; y los latinoamericanos. Precisamente porque vienen de una cultura similar a la nuestra y esperan que les va a ir mejor. Cuando ven que no es así, sufren.

**¿Muchos inmigrantes acuden a los centros de salud con problemas de sueño, ansiedad...?**

Sí. En algunos casos sufrirán realmente un trastorno mental (depresión, ansiedad...) y necesitarán medicación. Pero, en la mayoría, lo que tienen es un cuadro de estrés muy intenso. Muchos facultativos no lo conocen y tienen a psiquiatrizar todo.

**Entonces, si la solución no es una pastilla, ¿cuál es?**

Que se incrementen las redes psicosociales y psicoeducativas; que se creen más asociaciones que den calor, cariño... y ayuden en temas legales. Se necesitan personas que les ayuden a superar sus problemas; enseñarle a buscar trabajo si es tímido; o a dormir mejor, si tiene insomnio... Esta solución es más económica porque crea empleo (psicólogos, trabajadores sociales...) y se compran menos pastillas.

## El llanto de Ulises lejos de su casa

Ulises se pasaba los días sentado en las rocas "consumiéndose a fuerza de llantos, suspiros y penas (...) llorando incansablemente". Como el héroe griego, protagonista de la *Odisea* de Homero, muchos emigrantes y refugiados sufren "adversidades y peligros lejos de sus seres queridos". "Me di cuenta que los problemas de los inmigrantes ya los conocía... que los había leído en la *Odisea*. Y lo llamé 'Síndrome de Ulises' o 'Síndrome del inmigrante con estrés crónico". Así relata el psiquiatra vizcaíno Joseba Achotegui cómo acuñó este término, que ha alcanzado una relevancia internacional (aparece incluso en la wikipedia, la enciclopedia de Internet). Con el título *El síndrome de Ulises*, el escritor colombiano Santiago Gamboa escribió una novela sobre el sufrimiento de los inmigrantes latinoamericanos en París; y el poeta cubano Arsenio Rodríguez Quintana, un poemario. Además, Antena 3 lanzó una serie de televisión de trama médica con este título que, a juicio del autor del término, fue "poco respetuosa" con el sufrimiento de los inmigrantes. Igual que Ulises tardó veinte años en volver a casa mientras su esposa, Penélope, lo esperaba tejiendo; y su hijo, Telémaco, regresó a su encuentro, así viven miles de extranjeros en España.

### SUS FRASES

"Los inmigrantes sufren una ruptura familiar, tienen miedo a ser expulsados... Cualquiera de nosotros sufriríamos igual en esa situación"

"La emigración de ahora es más dura. No es lo mismo llegar en una patera a Andalucía que en un tren nocturno a Múnich"

"Los médicos de familia deben diferenciar entre el 'Síndrome de Ulises', que es una situación de estrés, y un trastorno mental, para el que se necesita medicación"



Alumnos de del curso 'Operaciones auxiliares de comercio', del proyecto de 'Itinerarios horizontales con jóvenes' de Cruz Roja, junto a una de las marquesinas utilizadas para la campaña.

CRUZ ROJA

## Cruz Roja exhibe en marquesinas 100 demandas de empleo

**Es una acción que forma parte de una campaña por la igualdad de oportunidades en el ámbito laboral**

DN Pamplona

'A la hora de contratar, elige talento'. Éste ha sido el lema de la campaña que Cruz Roja Navarra está llevando a cabo, con el objetivo de sensibilizar a la población en ge-

neral, y a las empresas en particular, de la igualdad de oportunidades y de trato en el ámbito laboral.

El mensaje de la campaña se ha trasladado a la sociedad a través de creatividades gráficas en autobuses de la comarca de Pamplona, que invitan a que a la hora de seleccionar a una persona para un puesto de trabajo se vaya más allá de aspectos visibles. Para ello se han seleccionado fotografías de diferentes perfiles de personas en cuanto a edad, procedencia y sexo siempre en actitud positiva.

Por otro lado, se ha querido visibilizar el talento de las personas usuarias del Plan de Empleo de Cruz Roja Navarra. Para ello se han convertido varias marquesinas de paradas de autobús en un particular tablón de anuncios para dar difusión y hacer que los perfiles profesionales de 100 personas lleguen a otros cientos de personas que pueden ser potenciales empleadoras. Aquellas personas que estén interesadas en contactar lo pueden hacer en 'www.mostartenavarra.org'.

### Medicus Mundi Navarra recibe 30.000 euros para su hospital en el Congo

La Fundació Ordesa dará 30.000 euros a Medicus Mundi Navarra para la mejora del servicio de maternidad en el Hospital Liziba Lya Bomoi, ubicado en la zona de salud de Kingbwa en Kinshasa, capital de la República Democrática del Congo. Con esta iniciativa, la ONG podrá garantizar una mejor atención a las 1.500 mujeres que dan a luz cada año en el hospital y a sus recién nacidos, y contribuir a disminuir las tasas de mortalidad materna y neonatal en la zona. El proyecto se desarrollará en el marco de una intervención integral en la Zona de Salud de Kingbwa iniciada en 2013 gracias a la delegación de Medicus Mundi en el Congo, informó la Fundación tras conocerse el resultado de la XIII edición de las Ayudas Ordesa. DN

**CUIDA TU SALUD**

**Tu boca NO está de oferta**

**Exige precio "sin trucos"**

Pide siempre el precio completo de tu tratamiento, sin trucos ni servicios extra.

**¿Sabes quién toca tu boca?**

Sólo el dentista está cualificado para diagnosticar y aplicar el tratamiento adecuado.

**En salud, lo barato sale caro**

Los precios excesivamente bajos pueden no garantizar una calidad mínima del tratamiento.

**Dale a tu boca el valor que se merece**

**ES UN MENSAJE DEL COLEGIO OFICIAL DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE NAVARRA**

En caso de duda o sospecha de intrusismo, llama al COENA: Tel.: 948 222 906  
 Avda. Baja Navarra 47, 31002 Pamplona.  
 www.colegiodontistasnavarra.es coee31@informe.es

CON LA COLABORACIÓN DEL **coema**

**COENA**  
 Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Navarra

**24 H. / 365 DÍAS DEL AÑO**

**LO ÚLTIMO EN FITNESS**

Apúntate dos meses seguidos, y ahórrate la matrícula.

¡Prueba nuestras instalaciones durante un día, gratis!

**PLANET FITNESS PAMPLONA 24H**

C/ Benjamin de Tudela, n.º 19  
 Mendelbaldea (Pamplona)  
 T. 628 368 60  
 www.planetfitnesspamplona.com

**SPARTAN SGX**