

"Apareció publicado en XL Semanal número 990 (15-21 de octubre de 2006)

Web de XL Semanal

Mírame a los ojos y deja de sufrir...

¿Un fármaco gratuito, sin contraindicaciones y que evita el dolor? No es un sueño. Se trata de la hipnosis. En Holanda ya se acepta como un tratamiento médico más. Descubra por qué los expertos apuestan por ella.

Ricardo Campos tiene 49 años, es director técnico de una consultoría y cada tres o cuatro horas entra en trance. Lo hace para no sufrir. Cuando el dolor cervical le resulta insoportable, imagina que está haciendo submarinismo en el mar Rojo y su sufrimiento desaparece. Sus problemas comenzaron hace siete años, cuando una pieza de metal le cayó en la cabeza.

El accidente le dejó dos vértebras aplastadas y unos enormes dolores. Para poder seguir con su vida normal, Ricardo entra en trance unas seis veces al día. «Me traslado mentalmente a un lugar ideal. Cuando vuelvo, el dolor sigue, pero con menos virulencia, y yo me siento mucho mejor», explica.

Ricardo se inició en la autohipnosis en el Instituto Erickson de Madrid, al que lo remitió su traumatólogo. «Antes la hipnosis estaba asociada a espectáculos de vodevil y péndulos oscilantes, pero ahora está ganando respetabilidad en hospitales, centros de investigación y en las consultas de todo el mundo», señala Teresa García Sánchez, presidenta de la Asociación Europea de Hipnosis y Psicoterapia y directora del Instituto Erickson de Madrid.

«Hasta hace poco, quienes acudían a nosotros lo hacían por problemas psicológicos, como ansiedad, fobias o estrés, o buscando un método para dejar de fumar o controlar el peso; pero hoy llegan pacientes con todo tipo de patologías. Afortunadamente, la medicina actual es cada vez más holística y los médicos de distintas especialidades nos están derivando cada vez más casos».

Los científicos se han rendido a la evidencia: las mismas técnicas que practicaban los egipcios de la época de los faraones, “redescubiertas” en el siglo XVIII por el médico austríaco Franz Anton Mesmer, están demostrando tres milenios después una eficacia insospechada. Además de para aliviar el dolor, la hipnosis se aplica con éxito en pacientes con úlceras pépticas, con síndrome del colon irritable, con migrañas y cefaleas tensionales, problemas dermatológicos, asma, hipertensión, fibromialgia... «Si alguien dijera que conoce un medicamento capaz de tratar más de cien problemas de salud, que no requiere receta y que carece de efectos secundarios, ningún médico lo creería —explica Carol Ginandes, profesora de psicología en la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard—. No estoy hablando de un curallotodo; mi mensaje es que la hipnoterapia debería estar disponible para cualquier paciente que pueda beneficiarse de ella.»

A Ginandes le gustaría, por ejemplo, que más mujeres mastectomizadas por

cáncer de mama se aprovecharan de la hipnosis. En un estudio publicado en la revista *American Journal of Clinical Hypnosis*, el equipo de Ginandes reveló que las pacientes que recibieron sesiones semanales de hipnosis, además de instrucciones para practicar estos ejercicios en su casa, sentían menos dolor y se recuperaban más rápido de la mastectomía que las que sólo recibían el tratamiento estándar e incluso que las que recibían también apoyo psicológico.

Pero también sirve para las quemaduras graves, que ocupan un lugar de privilegio en la escala del dolor. Estas, además de hacer sufrir al paciente, suponen un gran riesgo de infección. Enormes cicatrices, amputación, incluso la muerte son a menudo las consecuencias. Para reducir ese riesgo, las enfermeras de las unidades de quemados deben eliminar la piel de los pacientes a diario, durante semanas e incluso meses, en ese dolorosísimo método que se conoce como desbridamiento. El dolor es tan intenso que hay que administrar morfina a los pacientes. El problema son los efectos secundarios de ésta, entre ellos confusión mental y problemas gastrointestinales y respiratorios, en un paciente que ya acumula enormes dosis de malestar. El doctor David R. Patterson, jefe de la División de Psicología del Harborview Medical Center de Seattle, adscrito a la Universidad de Washington, lleva más de 20 años intentando hacer ese calvario más llevadero.

Esta terapia no sólo es eficaz contra las cefaleas, úlceras o quema; duras severas, también las embarazadas se recuperan antes y sus bebés son más saludables.

Su equipo de diez psicólogos enseña a los quemados a buscar alivio en la auto-hipnosis. Las sesiones incluyen sugestión poshipnótica, que permite a los pacientes alcanzar el mismo nivel de alivio días, semanas e incluso meses después de ser instruidos. «Por ejemplo, una simple palmada en el hombro de una enfermera puede recordar al paciente la señal aprendida en las primeras sesiones y generarle un estado de trance que le permite soportar una cura», explica Patterson. «La hipnosis es ideal en quemados porque el dolor es muy intenso, pero breve, y porque el paciente sabe cuándo va a producirse», añade.

Quienes sufren úlcera péptica no saben cuándo va a comenzar a dolerles, pero también pueden beneficiarse de la sugestión poshipnótica. Los resultados de un estudio británico revelan que los pacientes instruidos en ese método consiguen regular la secreción de ácido gástrico, de forma que sólo el 53 por ciento experimenta dolor posterior, en comparación con el cien por cien de los que no han recibido instrucción hipnótica.

¿Y qué puede hacer la hipnosis por aquellos que tienen miedo de someterse a algún tipo de tratamiento médico? En ese caso está uno de cada cuatro españoles, que descuida su dentadura por la ansiedad que les produce visitar al dentista. Sin embargo, la mayoría de los odontólogos cierra la puerta a la hipnosis porque cree que puede consumir un tiempo precioso en sus apretadas agendas. «Están en un error —explica Mally C. Blanco, psicóloga bilbaína que acumula una experiencia de más de 5.000 sesiones de hipnoterapia—. La técnica no elimina la necesidad de utilizar novocaína, pero sí reduce la cantidad necesaria y permite que los pacientes toleren mejor las sesiones. Incluso se ha demostrado que ciertas personas que en condiciones normales no hubiesen seguido tratamientos

concretos, los recibían sin problemas tras una sesión de hipnoterapia.»

Pero la odontología no es la única especialidad reacia a la hipnosis, «Un decreto ministerial de 1994 ratificado este mismo año la excluye de los tratamientos aplicables en la sanidad pública española —explica Teresa García Sánchez-. Eso podría estar privando de una terapia eficaz a muchos pacientes y, seguramente, ahorrando dinero a la Seguridad Social en concepto de analgésicos y días de hospitalización». Precisamente, éstas son las razones que han llevado a países como Holanda a aceptar la hipnosis como un tratamiento médico más.

Un paciente hipnotizado, terapia no incluida en la sanidad pública española, requiere la mitad de analgésicos, ahorro al que se añade el descenso en días de ingreso.

Las palabras de Teresa García están avaladas por un estudio publicado en The Lancet en el que se valoró la hipnosis como «analgesia no farmacológica» en pacientes sometidos a técnicas diagnósticas invasivas como angiogramas o angioplastia (que requieren cateterización de las arterias), nefrostomía (drenaje renal) o biopsias de hígado. Los pacientes hipnotizados precisaron menos de la mitad de analgésicos que el resto. Y eso, en dinero, supuso una reducción en el coste de la sedación de 130 euros por paciente.

Las parturientas son otro grupo para el que la hipnosis resulta recomendable. Al menos diez estudios (el último realizado en Australia) revelan que las embarazadas sometidas a hipnosis necesitan menos analgésicos y se recuperan antes. «Y por si eso no fuera bastante, los bebés de madres hipnotizadas dan mejores resultados en el test de Apgar (que mide su salud general) y las propias madres tienen menos riesgo de depresión posparto. Si éstas no son razones suficientes para recomendarles la hipnoterapia, que digan cuáles son válidas», explican los expertos australianos,

«Si hay un campo en el que el beneficio de la hipnoterapia está reconocido, ése es el de las fobias, los trastornos obsesivos compulsivos o los hábitos nocivos, como el tabaquismo e, incluso, algunos trastornos de la alimentación, como la bulimia», explica Mally C. Blanco. En el tabaquismo, consigue más del doble de éxitos que otros programas para dejar de fumar. En cuanto a la bulimia, las afectadas parecen tener mayor susceptibilidad para ser hipnotizadas, lo que revela que la hipnoterapia podría entrar a formar parte de los tratamientos que reciben.

Carol Ginandes lo tiene claro: «La hipnoterapia es un derecho de los pacientes cuya aplicación deberían plantearse. Las pruebas de sus beneficios son tantas y en tantas especialidades que la medicina no puede seguir haciendo oídos sordos».

Mitos falsos en torno a la hipnosis

“ES UNA ESPECIE DE ‘LAVADO DE CEREBRO’”

Las personas en trance hipnótico mantienen siempre el control sobre todo lo que

hacen. La psicóloga y terapeuta bilbaína Mally C. Blanco lo explica con un ejemplo : “Si sonase una alarma de incendios mientras un paciente está en trance, este podría llegar a pasar por encima de su terapeuta en busca de la salida de emergencia”.

“EL PROCESO HIPNÓTICO ES MISTERIOSO”

La hipnosis no es un trance somnoliento y confuso, sino un estado de relajación profunda y atención focalizada, algo parecido a cuando estamos muy abstraídos leyendo o viendo una película. Entre el paciente y el terapeuta no se crea nada mágico”; simplemente existe una relación de confianza que ayuda al primero a relajarse y concentrarse.

“LA GENTE NO RECUERDA QUE HA HECHO MIENTRAS ESTABA EN ESTADO HIPNOTICO”

Sólo un pequeño porcentaje de pacientes no recuerda nada de lo ocurrido durante la sesión. La mayoría se acuerda de todo.

“ESTA TERAPIA HACE EMERGER EXPERIENCIAS DE LA INFANCIA REPRIMIDAS”

Aunque muchos psicoterapeutas creen que la hipnosis permite revelar traumas de la infancia, como los abusos sexuales, no hay ninguna evidencia científica que lo haya demostrado. En cambio, si ha comprobado que los propios psicoterapeutas, mediante el poder de sugestión, puedan implantar en sus pacientes ciertos recuerdos falsos.

Entrando en trance

¿ERES HIPNOTIZABLE?

* Los estudios indican que alrededor del 15 por ciento de las personas son altamente hipnotizables; el 60 por ciento lo son moderadamente, y una de cada cuatro tiene dificultades para entrar en trance

* La capacidad hipnótica de una persona puede identificarse a través de su eye roll, su capacidad de mirar hacia arriba con los ojos cerrados.

“Cuanto más alto mira una persona, más hipnotizable es”, señalan expertos de la Escuela de Medicina de Harvard. Asimismo, “cuando mayor es su imaginación más dispuesto se muestra a entrar en trance, mayor será la probabilidad de éxito”.

¿QUÉ HIPNOSIS TE VA MÁS?

CLÁSICA. El terapeuta induce en el paciente un estado de relajación mediante palabras. Cuando llega al trance, lo sugestiona con un escenario atractivo. Tiene cinco etapas :

* Inducción (relajación).

- * Profundización (cuenta del 10 al 1).
- * Fenómeno o trance hipnótico.
- * Intervención (órdenes o sugerencias directas positivas).
- * Despertar(cuenta del 1 al 19).

Ericksoniana. En ella, ni el grado de sugestionabilidad ni la profundidad del trance tiene importancia. Incluso con la llamada 'hipnosis conversacional' se logran resultados. Tras unas sesiones, al paciente se le enseña autohipnosis para que la realice él mismo. Se caracteriza por :

- * Enfocar al paciente a lo positivo.
- * Ofrecer sugerencias indirectas, no autoritarias ni impositivas.
- * Usar metáforas similares a sueños.
- * Dirigir la terapia a la búsqueda de una solución pactada con el paciente en la primera parte de la sesión.

Así funciona un cerebro sugestionado

SI EL CÓRTEX SE 'APAGA'...

El resultado de los escáneres cerebrales realizados a pacientes sometidos a hipnoterapia no deja lugar a dudas: son menos proclives a sentir el dolor. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Aquisgrán (Alemania) ha revelado que los sujetos que están bajo sus efectos sienten menos dolor que los no hipnotizados cuando exponen su piel a un intenso calor, y que incluso una misma persona muestra diferentes patrones de actividad cerebral con ese mismo calor según esté en trance o no. Los resultados de su estudio parecen sugerir que la hipnosis impide que las señales de dolor lleguen a las partes del cerebro donde son procesadas.

..... ADIOS AL SUFRIMIENTO

En las imágenes de los escáneres cerebrales realizados a los pacientes bajo este tipo de tratamiento se aprecia claramente una reducción de la actividad

Cerebral en zonas como el córtex sensorial primario, responsable de la percepción dolorosa.

A la vez, en otras estructuras, como el córtex cingulado anterior y los ganglios basales, que forman parte del sistema de bloqueo de señales dolorosas, se ve un aumento de la actividad. El valor de estudio, según los investigadores alemanes, "estriba en que ayudará a entender cómo actúa la hipnosis en el cerebro y a superar los prejuicios sobre esta terapia"

