

# La hipnosis planta cara a la fibromialgia

El 80 POR CIENTO DE QUIENES SE SOMETIERON A SESIONES DE HIPNOTISMO EXPERIMENTARON UNA **MEJORÍA NOTABLE** EN SUS SÍNTOMAS, SEGÚN UN ESTUDIO LLEVADO A CABO CON 70 PERSONAS AFECTADAS POR ESTA ENFERMEDAD.

Eva S. Corada  
Madrid

Se estima que más de un millón de personas, sobre todo mujeres, padece fibromialgia, una enfermedad que se caracteriza por la alteración de la percepción de la sensación dolorosa, lo que produce en la persona afectada un dolor crónico y generalmente de carácter osteomuscular. A pesar de lo abultado de la cifra lo cierto es que, a día de hoy, se desconoce qué la produce, por lo que su tratamiento resulta poco eficaz.

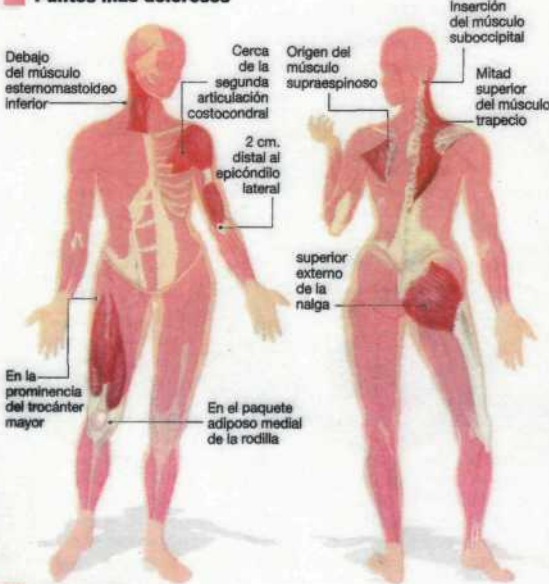
Esta falta de alternativas lleva a muchos a recurrir a la llamada medicina complementaria. Casi la mitad de los pacientes diagnosticados (el 48 por ciento) acude a ellas para intentar mejorar los síntomas de su enfermedad, tal y como se desprende de una encuesta realizada a un total de 102 pacientes con esta patología en un centro de atención primaria de Barcelona y publicada en la revista «Medicina Clínica». Y según estos mismos datos, uno de cada tres considera que lo consigue. Las técnicas más utilizadas son los masajes, la acupuntura, el tai-chi, el yoga y la ozonoterapia.

Pues bien, a partir de ahora habrá que tener en cuenta una más: la hipnosis. Así lo aseguran los autores de un estudio desarrollado conjuntamente por el Instituto de Reumatología Barcelona (IRB) y el gabinete psicológico CHC de Madrid con 70 pacientes aquejados de fibromialgia (ya en tratamiento, sin una respuesta positiva a los fármacos) durante seis meses, cuyos resultados han calificado de «espectaculares». Según datos preliminares, el 80 por ciento de los casos tratados con hipnosis tuvo una mejoría notable; en el 10-12 por ciento no fue significativa y en el 8-10 por ciento restante, no la hubo.

Para llegar a esta conclusión se midió antes y después del tratamiento el grado de dolor, astenia, ansiedad, depresión, insomnio e impacto de la enfermedad sobre la calidad de vida del paciente. En

## Cómo reconocer la fibromialgia

### Puntos más dolorosos



### Alteraciones

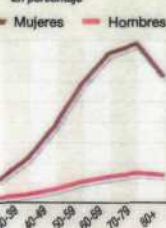
- Neurológicas: parestesias, cefalea tensional, migraña
- Torácicas: palpitaciones, dolor torácico atípico
- Digestivas: pirosis, colon irritable
- Genitourinarias: menstruaciones dolorosas, polaquiuria
- Osteomusculares: dolor plantar, talalgia, dolor temporomandibular, fenómeno de Raynaud

### Síntomas

- Dolor y rigidez articular generalizada
- Dolor y debilidad muscular generalizada
- Dolor localizado: lumbar, cervical
- Astenia
- Sueño no reparador
- Factores moduladores de la sintomatología
- Sintomatología crónica

### Prevalencia de la fibromialgia por sexo y edad

En porcentaje



A.C. / LA RAZÓN

el caso del dolor y la fatiga, se usó la escala VAS. «Para entrar en el estudio, los participantes tenían que estar por encima de 4 en esta escala. Se consideró que mejoraron si bajaron 2 puntos tras la hipnosis. En cuanto a la depresión, se hizo mediante el test de Goldberg y la ansiedad con el de FIQ. En ambos casos se consideraron resultados positivos si se redujeron un 50 por ciento las respuestas», explica Fernando Martínez Pintor, director del IRB.

«En lo que mejores resultados observamos fue en el dolor y en el estado de ánimo. El paciente modificó la forma de afrontar la enfermedad y lo vive con más energía», asegura Martínez Pintor. Esto puede deberse a la importancia del factor psicológico como desencadenante de la enfermedad: «En el 90 por ciento de los casos de fibromialgia existe un factor estresante durante los últimos años. Este tema está absolutamente contrastado», señala Martínez Pintor. De ahí, quizás, los buenos resultados obtenidos.

### CAPACIDAD DE SUGESTIÓN

Los pacientes fueron sometidos a una media de cinco sesiones individuales de hipnosis de una hora cada una y, en ese estado mental de especial receptividad, se le sugiere una sensación de analgesia en partes concretas del cuerpo. «De esta forma se hace que los dolores desaparezcan, al menos momentáneamente», cuenta Isidro Pérez, director de CHC y presidente fundador de la Sociedad Española de Hipnosis Clínica y Experimental.

Para ello se basan en la palabra. «Son sugerencias que tienen que ver con el aumento de la confianza en sí mismo, de seguridad y de bienestar. Se induce un estado de relajación, y la persona se da cuenta de que ella misma puede influir sobre el dolor y eliminarlo. Es lo que llama mecanismo de atribución interno del dolor», dice Pérez. Y aunque admite no conocer todavía qué mecanismos están tocando, «sí sabemos que hay un aumento del periodo de bienestar de los pacientes y de los intervalos en los que se sienten bien y que se están manteniendo». También que estos resultados son mejores en personas que cumplen una serie de premisas, como ser sugestionables, con un dolor de raíz psicológica o que no ofrece lo que se llama «ganancias secundarias» (cuando existe una recompensa de algún tipo por ello).

En cualquier caso, se trata de una línea prometedora: «Se han superando nuestras expectativas», concluye.

## Un consejo del Club Soria Natural

### Plantas para el dolor

La fibromialgia es una enfermedad crónica de causa

desconocida que se caracteriza por dolores en unos puntos concretos del cuerpo, alteraciones psíquicas como ansiedad, depresión y trastornos del sueño.

La Fitoterapia ofrece una ayuda para tratar los síntomas que se presentan en esta patología, con la ventaja de que las plantas no tienen los efectos secundarios que pueden presentarse cuando se emplean los medicamentos de síntesis.

► **Analgésicas y antiinflamatorias.** Para aliviar los dolores músculo-esqueléticos se pueden utilizar plantas que contienen derivados



salicílicos, como el sauce o la ulmaria, o con irinoides como el harpagofito, de acción analgésica y antiinflamatoria. El grosellero negro y el helicriso también tienen acción antiinflamatoria. La ingestión de polvo de jengibre reduce el dolor.

► **Uso tópico.** El ámica y el aceite

esencial de romero se pueden utilizar en uso externo para masajear las zonas dolorosas.

► **Hipnóticas.** La pasiflora y la valeriana, además de relajar la musculatura, mejoran el sueño y ayudan a calmar la ansiedad.

► **Antidepresivos.** El hipérico, o hierba de San Juan, es una planta que se utiliza en depresiones leves o moderadas, y puede ser una alternativa a los fármacos antidepresivos que se recomiendan en esta enfermedad.

Espacio realizado por herbolario «Vital 44», C/ Real de Arganda, 7 28031 Madrid Tlf: 91 380 47 99



Busca el distintivo que avala la MÁXIMA GARANTÍA DE CALIDAD en Herbolarios

LA MEDICINA NATURAL ES EFICAZ Y NADA AGRESIVA