



Cierra los ojos y alivia el dolor

(Publicado en Diario de Tarragona, escrito por Raúl Cosano, 14 de marzo 2011)

www.diaridetarragona.com

El Joan XXIII es el único centro público de España que aplica la hipnosis en tratamiento terapéutico. Aquí no hay péndulos ni farándula mágica. Sólo el inmenso poder de la sugestión. Esta 'Unidad del Dolor' enseña 'autohipnosis' a pacientes con dolencias crónicas. Los avances son incontestables

Una sesión de hipnosis clínica en el Hospital Joan XXIII bien puede comenzar así: «Cierra los ojos, te pesan los párpados». Pero poco tienen que ver las técnicas que el doctor Antoni Castel imparte desde hace 12 años en esta pionera Unidad del Dolor con la farándula que rodea a la hipnosis en los espectáculos mediáticos de magia. «Tenemos que luchar habitualmente contra ese show business. Siempre comienzo explicándole al paciente lo que no es la hipnosis», avisa.

Aquí no hay péndulos ni peleles sometidos como autómatas a las órdenes de un hipnotizador. «Aquí aplicamos técnicas psicológicas que modifican la experiencia del dolor», dice Castel. El dolor. Ahí está la clave. Por su consulta acaban de pasar en un día 14 pacientes con cuadros complejos pero todos ellos bajo el común denominador del dolor crónico. «El ámbito del dolor es difícil. Se trata de aplicar técnicas para hacer sinergias y lograr un efecto multiplicador».

En síntesis, la hipnosis clínica es un arma terapéutica, una herramienta psicológica que no cura enfermedades pero complementa otros tratamientos. Si se modula una sensación de dolor, el paciente puede evitar tomar más medicación. «Modificamos la reacción emocional ante el dolor. Con la sugestión podemos hacer que el enfermo perciba que ese dolor no es suyo».

Los beneficios son bien palpables, por ejemplo en personas que acaban de sufrir una amputación traumática y que padecen un dolor crónico en ese miembro que ya no existe. Uno de sus pacientes ha pasado de un padecimiento 7 a 0 en una escala que llega al 10. «El dolor no lo tenemos en un brazo o en una pierna. Lo tenemos en el cerebro», concreta Castel, que a partir de ahí aplica multitud de técnicas analgésicas en diferentes direcciones. «Podemos centrarnos en el dolor para modificar alguna de sus características. Se trata de una analgesia focalizada. O bien podemos diversificar, basándonos en la idea de que cuando estamos distraídos nos olvidamos de que nos duele algo».

A base de sesiones de unos 20 minutos en las que Castel habla y graba su voz, el paciente aprende técnicas que luego puede utilizar en casa. Se trata, pues, de 'autohipnosis',

aplicable por el enfermo en su vida cotidiana. «El paciente puede estar comprando, por ejemplo, y sufrir una crisis de dolor». Entonces, con un sencillo movimiento motor (juntando dos dedos, por ejemplo), ese sufrimiento puede quedar en parte neutralizado y la persona acabará de hacer la compra. «La sugestión es aceptar una idea», cuenta Castel, que sigue varios pasos cuando recibe a un enfermo: desde desmitificar el procedimiento («el paciente siempre está consciente y nunca hace nada en contra de su voluntad», admite) hasta aplicar varios ejercicios de inducción hipnótica.

Luego toca la técnica específica, variada hasta la personalización. Hay ejercicios a espuestas. «Si alguien tiene la sensación de que una extremidad le quema, podemos emplear la idea de un líquido refrescante que entra en el cuerpo y calma el malestar. Hay pacientes que experimentan la sensación de agujas clavadas en el brazo. Si introduces la idea de que esa extremidad es esponjosa, ese dolor ya no afectará tanto. Para la mayoría de pacientes, el dolor es de color rojo o negro. Eso se puede modificar», aclara Castel.

El 30% del resultado viene dado por 'efecto placebo'. El resto, por la sugestión, muy efectiva sólo si es bien utilizada. «Esto es sólo una herramienta más. Hay que ubicar a la hipnosis clínica en su contexto, que es el de la finalidad terapéutica. Conseguimos que el paciente tome menos medicación, mejoramos su calidad de vida y su estado de ánimo».

Estos avances distan mucho de la parafernalia hipnótica. «El problema es que la hipnosis impacta mucho y es una técnica no regulada. Hay que vigilarla. Hay mucha gente sin formación que se pone a hacer cursos y luego se presentan como hipnoterapeutas», comenta el doctor Castel, responsable de un equipo único en toda España, cabeza visible del resurgir de esta técnica. «El boom se ha producido en los últimos diez años, sobre todo por las neuroimágenes, que nos han servido para corroborar, para objetivar las sensaciones de dolor del paciente. Antes él nos decía que su sufrimiento disminuía. Ahora nos lo indica el color de su cerebro cuando lo vemos a través del ordenador».

Parte del progreso del Joan XXIII en este ámbito tan poco explotado se refleja en artículos de relevancia internacional.