

Terapia de relajación: Mente y cuerpo

Cada vez se viene dando más reconocimiento a terapias alternativas o complementarias. Presentamos a continuación algunos comentarios sobre una opción de gran utilidad para lograr una relajación o disminución del estrés, basada en la relación entre la mente y el cuerpo.



Hamid Galib M.D.

Facultad de la Escuela de Medicina
Universidad Central del Caribe y
Director del Centro Universitario de
Medicina Integral y Complementaria
(CUMIC)

El concepto “mente y cuerpo”

Uno de los adelantos más importantes de la Medicina Integral del siglo XXI es el desarrollo del concepto “mente y cuerpo (*Mind and Body*) usado en todas sus modalidades como complemento para diversos problemas de salud. El principal expositor de esta opción de terapia es el Dr. Herbert Benson de la Escuela de Medicina de Harvard, bajo cuya tutela y en cuyos talleres nos hemos entrenado muchos médicos de todo el mundo.

Debo aclarar que como médico gastroenterólogo, además de como poeta, me interesó sobremanera este tema, ya que el dolor gastrointestinal crónico y todas sus secuelas me generaban una frustración, hasta que tuve la oportunidad de adentrarme en el campo de la relación fisiológica entre mente y cuerpo y de su vínculo con el estrés.

El estrés y el dolor

No estamos diciendo que el estrés cause dolor, pues esto lo sabemos todos. Se trata de algo mucho más profundo. Nos referimos a la relación física y bioquímica directa entre el cerebro, el cuerpo y el estrés con todas sus connotaciones como, por ejemplo, el hecho de que el cerebro está repartido por todo el cuerpo en un nuevo modelo paradigmático, o de que un episodio de estrés puede causar una pulmonía, restar la efectividad de una quimioterapia o limitar la cicatrización de una herida. Pero eso no termina ahí.

Terapia mente y cuerpo

De acuerdo al desarrollo del tema y la práctica, la terapia mente y cuerpo como tratamiento complementario incluye la reducción de la hipertensión leve, el alivio de todo tipo de dolor crónico, de infertilidad, de ataques

de pánico, de control de efectos secundarios de la quimioterapia, la fibromialgia, el síndrome de colon irritable, el insomnio, el dolor y la ansiedad relacionados al cáncer, y la ansiedad en familiares de pacientes con demencia o cáncer. Al bajar el estrés, el cerebro periférico deja de ser un agente de disturbio y se convierte en un amigo del paciente. De hecho, viene a ser como adquirir la capacidad de usar un sedante endógeno. En varios centros quirúrgicos en los Estados Unidos se viene utilizando como elemento para la preparación del paciente para operaciones de importancia, dos o tres semanas antes del procedimiento, con un seguimiento posterior.

Aplicación

La terapia es bastante sencilla y siempre es complementaria a otras que el paciente esté recibiendo. Nunca es alternativa. Lo que se hace a través de diversos ejercicios de respiración y de meditación es llevar a la persona a un estado de paz interior y de aquietamiento de los centros de estrés afectados corticalmente por el sistema autonómico y, seguidamente, cuando es necesario, se usan ejercicios de visualización o de *biofeedback* para el control del dolor y/o la ansiedad. Usualmente toma de tres a cinco sesiones, dependiendo de la condición del paciente. Es importante tener claro que se trata de un instrumento de autoayuda que la persona va a recibir. Esto necesariamente requiere la práctica diaria y consecuente del paciente en su casa.

Aceptación y reconocimiento

La Medicina Integral ya está aceptada como práctica complementaria y, así, se viene empleando en varios centros hospitalarios de los Estados Unidos y también se está ofreciendo en Puerto Rico. 