

El estrés y la ansiedad consciente o inconsciente nos provoca el 75% de las enfermedades que sufrimos

LA MEDITACIÓN NOS AYUDA A PONERNOS EN EL PAPEL DEL "OBSERVADOR" Y AUTOSANARNOS

Estas técnicas nos permiten vernos desde fuera, autopsicoanalizarnos y cambiar nuestras vidas



DOCTORA ISABEL HERASO ,
Directora de la Unidad de Dolor de la Clínica San Francisco de Asís

Ayer por la tarde en Madrid, la Doctora Heraso, Directora de la Unidad de Dolor de la Clínica San Francisco de Asís y Presidenta de la Fundación Internacional del Dolor (FID), presentó su último libro titulado **"Método Fácil para Aprender a Meditar y Recobrar la Salud"**.

La Doctora destacó en su exposición que había escrito este libro para ayudar a difundir entre las personas que sufren dolor que se pueden sustituir muchas de las pastillas que nos prescriben por nuestro propio conocimiento, autoanalizándonos desde fuera y encontrando nuestro camino. **"Normalmente en mi consulta lo primero que tenemos que recetar es un relajante muscular o un ansiolítico y antes de prescribir ningún medicamento, los**

clínicos deberíamos analizar y conocer qué es lo que ha provocado la enfermedad a nuestros pacientes y a nosotros mismos”, comentó la Doctora Heraso.

Esta especialista aclaró que nuestro cuerpo es un “chasis” que no aguanta tanta presión y, normalmente los daños psicológicos conllevan al sufrimiento físico y, posteriormente, surgen las enfermedades. Vivimos en una sociedad competitiva al máximo. **“Por ejemplo, a nuestros jóvenes universitarios ya no se les valora sus conocimientos, sino que, además, si quieren triunfar y desarrollar sus carreras deben ser atractivos, simpáticos, dominar al menos dos idiomas, saber empatizar, vestir de forma chic, conseguir una pareja diferencial, pagar una hipoteca o alquiler y lograr tener descendencia. En nuestra sociedad de consumo o cumples con estas normas o no das la talla”,** comentó la doctora Heraso. Esta anestesista aclaró que todas estas cargas y autoexigencias nos hacen un daño psicológico que termina destruyendo nuestro cuerpo y provocando enfermedades.

Según esta doctora, todas las enfermedades comienzan por sufrir grandes dosis de estrés, lo que provoca elevados niveles de cortisol en nuestra sangre. Esto a su vez origina bajadas en nuestro sistema inmunológico y, es entonces, cuando llegan las enfermedades.

La Doctora Heraso comentó que escribió este libro para que las personas puedan ser capaces de adquirir herramientas que les ayuden a autocontemplarse desde lejos y verse desde la perspectiva de dónde estamos y cómo salir de ese estado e identificar las dianas que nos están produciendo la enfermedad.

Desde hace años, las técnicas de meditación, también denominadas “mindfulness” en inglés, se practican en Estados Unidos y en aquellos países donde el capitalismo es puro y existen pocas ayudas sociales.

De hecho, se acaba de publicar el último estudio reciente en la prestigiosa guía científica Pubmed en la que recientemente se ha comprobado a través de ensayos realizados en 136 pacientes que sufrían dolor –y a los que se les aconsejó practicar la meditación diaria durante ocho semanas- que practicar meditación de forma diaria reduce hasta un 44% la escala de ansiedad y hasta un 34% la depresión en aquellos pacientes que sufren dolor crónico según la escala americana SCL-90R. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11543844>

Los resultados de este estudio revelaron que todos los pacientes que participaron en este estudio redujeron su percepción de dolor y aumentaron su bienestar tras practicar meditación durante 8 semanas, 20 minutos al día. Tras un año de seguimiento, estos

pacientes experimentaron mejoras cuantificables en su percepción del dolor.

Antes de sufrir dolor, se sufre estrés. Diez millones de españoles sufren dolor crónico

En base a estas demostraciones científicas, la Doctora Heraso recomienda a todas las personas que sufren ansiedad, dolor o estrés practicar técnicas adecuadas de meditación antes de tomar una pastilla, pues está demostrado que la mente puede crear las sustancias que necesitamos para relajar nuestro nivel de conciencia y eliminar niveles dañinos de cortisol en nuestra sangre. **“Una pastilla trata solo los síntomas, pero la meditación te enseña a verte desde el papel del observador y a no caer por el precipicio. Recomiendo a mis pacientes que se pongan pequeños letreros a diario que les recuerden que al menos tres veces al día tienen que mirarse desde fuera y autoevaluarse por escrito. Debemos ver dónde estamos y analizar qué situaciones permanentes nos han provocado determinadas enfermedades y sufrimiento emocional. Solo detectándolas, podremos salir de ellas”**, explicó Heraso.

Esta Doctora afirma que la meditación, si se practica de forma correcta, puede mejorar el estado funcional y el bienestar y reducir los síntomas físicos y los trastornos psicológicos en una población heterogénea. **“La práctica de la meditación -también llamado en inglés “mindfulness”- ha demostrado mejorar la calidad de vida de las personas que sufren ansiedad, estrés o dolor crónico. Este libro pretende ser una guía para enseñar a los pacientes a practicar esta terapia de forma correcta”**, recalcó esta especialista.