

Cambiando la mentalidad: hipnosis y diabetes

Maria da Graça Pereira



A pesar de que la diabetes es una condición fisiológica, ella está sujeta al impacto del estrés psicológico negativo a través de la activación disfuncional de los sistemas autónomo y endócrino. En realidad, muchas variables psicológicas han sido identificadas como siendo importantes en el control metabólico y en la administración de pacientes diabéticos, especialmente en relación a la adhesión a comportamientos de autocuidado y medicación. La terapia para cambiar el estilo de vida es la piedra fundamental del tratamiento de la diabetes, por tanto cualquier intervención capaz de controlar la glucemia, prevenir micro y macro complicaciones de la diabetes, mejorar la calidad de vida del paciente y disminuir los factores de riesgo, es bienvenida.

A pesar de la aceptación de la hipnosis y de la hipnoterapia por la medicina convencional, esta fue oficialmente reconocida en 1958 por la Asociación Médica Americana y por la Asociación Médica Canadiense como una terapia médica válida; la aceptación por parte de los profesionales de la salud ha sido más lenta. Sin embargo, un número sustancial de estudios ha demostrado la eficacia de la hipnosis como parte del tratamiento integral de muchas condiciones que la medicina tradicional ha tenido dificultad para tratar⁽¹⁾. De hecho, la hipnosis ha demostrado no solamente capacidad para reducir la ansiedad causada por condiciones médicas, pero también ha cambiado parámetros fisiológicos⁽²⁾ y ha sido efectiva en el control de la diabetes, incluyendo la regulación de la glucosa en la sangre y ha mejorado la adhesión al tratamiento, resultando en pérdida de peso, tanto en adultos como en adolescentes. Un ECR reciente abordó pacientes con diabetes tipo 1 y relata que el grupo de hipnosis presentó una caída en los niveles estandarizados de glucemia, en cuanto los mismos parámetros aumentaron en el grupo de control⁽³⁾.

Una de las complicaciones más problemáticas responsables por amputaciones son las úlceras de pie diabético, y la hipnosis ha presentado resultados positivos, aumentando la circulación sanguínea periférica y disminuyendo los problemas del pie diabético. Además de eso, intervenciones mente-cuerpo objetivando las complicaciones vasculares que resultan de la diabetes, han mostrado eficacia en el alivio de la angiopatía diabética conjuntamente con *biofeedback*. En general, la eficacia de la hipnosis parece ser promisoras en el tratamiento del pie diabético.

Cómo citar este artículo

Pereira MG. Changing the mind: hypnosis and diabetes. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2017;25:e2868. [Access   ]; Available in:  . DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.0000.2868>

month day year URL

La sugestión hipnótica puede, de hecho, servir como un entrenador motivacional y puede ser usada efectivamente para alterar creencias y comportamientos; por tanto, sirve como un método auxiliar en la gestión de la diabetes. La sugestión aumentada, demostrada durante el período hipnótico, puede ser útil para mejorar la adhesión a ejercicios físicos, dieta y otros cambios en el estilo de vida, necesarios para el control de la diabetes, incluyendo la reducción del estrés que es asociado a un mejor control metabólico. La hipnosis puede ser una herramienta útil para inducir el relajamiento y disminuir la morbilidad psicológica, frecuentemente asociada a la diabetes, y también para acelerar la cicatrización de heridas, en el caso de las úlceras del pie diabético. Otra ventaja de la hipnosis es el hecho de que los pacientes pueden ser enseñados a practicar auto-hipnosis en casa, lo que aumenta en los pacientes el sentido de control sobre la enfermedad, mejorando los resultados del tratamiento.

La conclusión es que existe evidencia de que la hipnosis puede ayudar a las personas con diabetes, ya que la misma mostró ser un método poderoso para ayudar a las personas a realizar cambios. Este desarrollo puede adicionar la diabetes a la lista de las enfermedades para las cuales la hipnosis puede ser un complemento terapéutico efectivo. Recientemente, un abordaje llamado hipnoterapia cognitiva⁽⁴⁾, que integra hipnosis clínica dentro de un modelo de psicoterapia cognitiva, ha sido propuesto. Este tipo de orientación teórica es usado en el constructivismo social en el cual el lenguaje y significado constituyen los principales ingredientes de la interacción psicoterapéutica con pacientes físicamente enfermos. Son necesarios más estudios para evaluar la eficiencia de este refinamiento de la terapia comportamental cognitiva.

En nuestra opinión, el mayor desafío que la hipnosis enfrenta es probablemente la necesidad de disipar equívocos e implementar percepciones científicas a su respecto. El *Zeitgeist* puede estar preparado para una medicina integradora entre los campos de la medicina alopática y la hipnoterapia, o sea, podemos estar preparados para una verdadera apreciación de la interconexión entre la mente y el cuerpo en la cura de un paciente diabético. Esperamos que la hipnosis, en conjunto con otras terapias eficaces que concilian mente-cuerpo, puedan tornarse una parte integral de las prácticas de salud en una colaboración renovada entre los profesionales de salud mental y salud física, objetivando beneficiar los pacientes de la mejor forma posible.

Referencias

1. Elkins, G., Jensen, M. P., & Patterson, D. R. (2007). Hypnotherapy for the management of chronic pain. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55(3), 275-287. Doi: 10.1080/00207140701338621
2. Weisberg, Mark B. (July 2008). 50 years of hypnosis in medicine and clinical health psychology: A synthesis of cultural Crosscurrents. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 51(1), 13-27. Doi: 10.1080/00029157.2008.10401639
3. Rodrigus, F., Oliveira, C., Silva, C.F., & D'almeida, A. (2017). Psychotherapy intervention with hypnosis in patients with type 1 diabetes mellitus. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, Doi: 0.15405/epsbs.2017.05.10
4. Navon, S. (2014). The Illness/Non-Illness Model: Hypnotherapy for Physically Ill Patients. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, (1) 68-79, Doi: 10.1080/00029157.2014.895699

Maria da Graça Pereira es Editor Asociado Externo de la Revista Latino-Americana de Enfermagem, Profesor Asociado con la Agregación, Departamento de Psicología Aplicada, Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
Email: gracep@psi.uminho.pt

Copyright © 2017 Revista Latino-Americana de Enfermagem

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY.

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.