

LA ENSEÑANZA SE INSPIRA EN DIVERSAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y AUTOCONTROL

Un centro privado de Madrid inicia un programa antiestrés basado en 'mindfulness'

La psicóloga Alejandra Vallejo-Nágera explica a *Redacción Médica* cómo funciona

Javier Barbado. Madrid

El Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), pionero en la Comunidad de Madrid dentro del sector privado, ha llevado a cabo las primeras clases para pacientes de su Programa de Reducción del Estrés Digestivo (PRED), que dirige la prestigiosa psicóloga Alejandra Vallejo-Nágera, con quien ha conversado *Redacción Médica*.



Alejandra Vallejo-Nágera dirige el PRED en el centro.

El programa reproduce otro de nombre similar (pero no específico para la patología digestiva) que se desarrolla, desde hace casi 25 años, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos), y que ha sido creado por el médico-psiquiatra Jon Kabat-Zinn, quien trabaja en este campo desde la década de los años setenta y ha publicado varios libros divulgativos sobre el "mindfulness", denominación de la adaptación a Occidente de algunos principios de la meditación de origen oriental, en los cuales se basa la estrategia que siguen sus pacientes y que Vallejo-Nágera, entre otros especialistas, aplica ahora en España.

El CMED ofrece el programa en un grupo de quince personas y le concede especial importancia porque, según su directora, no cabe duda de que la ansiedad, el estrés "o su manifestación máxima, la angustia" repercuten de inmediato en el aparato digestivo del enfermo, como se ha probado en diversos estudios desde hace tiempo.

El 'mindfulness', que se usa en el PRED, es un vocablo de difícil traducción al castellano. Según la bibliografía consultada por este periódico, equivale a "atención plena", "atención consciente" o incluso "atención vigilante", y consiste en centrar la atención en uno mismo y en el entorno utilizando la respiración como "anclaje" al momento presente. En el caso de la alimentación, resulta útil practicar la técnica mientras se come, prestando atención a cada instante del proceso.

En España, el discípulo de Kabat Zinn es el especialista Fernando A. de Torrijos, que este mes tiene previsto impartir un curso sobre esta técnica para profesionales en Gerona.

Asimismo, Vallejo-Nágera cita investigaciones del psiquiatra estadounidense Benson, catedrático en la Universidad de Harvard, en las que se ha comparado el estado del cerebro en un grupo de pacientes meditadores habituales con el de otro grupo de control formado por no-meditadores. En estos estudios, se

ha comprobado que el encéfalo del meditador está mucho más activo y menos "entumecido" que el de quien no practica cada día la técnica descrita. La psicóloga también se ha referido a su colega psiquiatra Carmen Bayón, quien ha aplicado el 'mindfulness' en el tratamiento de trastornos de la alimentación como la anorexia o a la bulimia.

El PRED se lleva a cabo durante cinco semanas (frente a las ocho que se incluyen en el programa de Kabat-Zinn) y cada clase tiene una duración de dos horas (en el plan del psiquiatra estadounidense, las sesiones diarias son de 45 minutos). Ya se han inscrito los primeros alumnos e incluso se han celebrado sesiones, de acuerdo con Vallejo-Nágera. El CMED empezó a funcionar el pasado mes de octubre y ha sido fundado por los doctores Guerra Flecha y Guerra Azcona.