



PLAN DE MEJORA DEL AFRONTAMIENTO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

Antonio Benítez Leiva, Enfermero Gestor Casos Hospitalario. H.R.U. Carlos Haya

Propuesta de realización de un Taller de Meditación Permanente para la Mejora del Afrontamiento en Pacientes Oncológicos

Málaga a 10 de enero de 2011

1.- Introducción

La meditación es una disciplina mental por la cual acallamos la mente consciente; es decir, frenamos el salto de nuestra atención a pensamientos negativos que se están generando en estado de vigilia, por lo que: si creamos una imagen positiva y nos visualizamos fuertes y resistentes, nos sentiremos bien.

Con la visualización activa y creativa podemos mejorar el pronóstico de muchas enfermedades y facilitar su curación. Si nos visualizamos débiles, abatidos, pesimistas, nuestra salud es más vulnerable; si por el contrario creamos pensamientos positivos y optimistas ayudamos a reforzar nuestras energías.

La visualización forma parte de la meditación y es muy utilizada en las prácticas de Yoga y Taichi. Es imposible relajarse y meditar sin crear en nuestra mente una imagen de paz, tranquilidad y bienestar. Si visualizamos nuestros deseos, aumentan posibilidades de materializarlos.

En todas las situaciones de la vida utilizamos la visualización de manera consciente o inconsciente; cada información que le llega al cerebro a través de los sentidos se refleja en la pantalla de la mente con imágenes, alguna de ellas quedan en el subconsciente y persisten presentándose en nuestra mente bloqueando nuestras energías aumentando el estrés y la angustia. Todo lo que la humanidad ha creado surge de la imaginación, podemos utilizar el potencial de la visualización para facilitar la curación y mantener nuestro equilibrio físico y emocional.

La meditación es una de las prácticas más significativas e importantes en el ámbito de la conciencia, que puede provocar cambios permanentes y contundentes en el ser humano.

La meditación es una práctica, es decir, es un proceso de experimentación con el cual podemos penetrar en aspectos y estratos más profundos, tanto de nosotros, como del universo; podemos dar infinitos significados de lo que es la meditación, pero nunca debe confundirse el fundamento teórico con la práctica de la misma.

Uno de los errores más comunes es pretender conocer la teoría de la meditación, de tal manera, que se puede hablar horas de la misma sin llevarla a la práctica, es como querer enseñar a un deportista a ganar una maratón solo enseñándole fotos de carreras y fisiología de los corredores.

Meditación es estar atentos y ser plenamente conscientes segundo a segundo de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestro cuerpo y movimientos y de todo nuestro entorno, eso es meditación.

1. 2.- Beneficios de la meditación:

- 1.2.1.- Reduce la producción de Cortisol, (hormona del estrés) y de la Noradrenalina
- 1.2.2.- Reduce el ritmo cardiaco
- 1.2.3.- Reduce la actividad del metabolismo logrando un gran descanso y facilitando la recuperación de las energías gastadas
- 1.2.4.- Aumenta las defensas orgánicas facilitando la salud integral
- 1.2.5.- Aumenta la producción de dhea
- 1.2.6.- Sincroniza los dos hemisferios del cerebro (derecho e izquierdo)
- 1.2.7.- Alcanza el nivel alfa del funcionamiento del cerebro, despertando la imaginación creativa, la inteligencia y la sensibilidad.
- 1.2.8.- Libera las emociones, y controla el manejo del estrés, gracias al relajamiento conciente.

1.3.- Fundamentos científicos de la meditación.

Si bien se considera la meditación un fenómeno abstracto, ya existen publicaciones en Pubmed (una de las base de datos de las mas respetables entre la comunidad científica que incluyen evidencias de los efectos de la meditación).

1.3.1.- Claudio Naranjo , medico psiquiatra e investigador de la universidad de Berkeley (EEUU) y fundador del Instituto SAT, considera de gran relevancia el aporte que la meditación puede hacer en el campo de la educación, salud mental y en el desarrollo interior de las personas. La meditación para Naranjo puede servir para que el mundo pueda distinguir entre la ciencia propiamente como tal y el cienficismo dogmático

1.3.2.- Investigadores dela universidad de Wisconsin, publicaron un trabajo centrado en el estudio comparativo de la actividad cerebral de las personas que habían realizado meditación en periodos prolongados de tiempo, frente a otras que no habían meditado. El análisis demostró que existían actividades cerebrales diferentes

1.3.3.- Otro trabajo publicado por R.Davidson revela que la practica de la meditación afecta a la capacidad de atención en estado de vigilia; vieron que los meditadores tienen mayor capacidad para discernir entre dos objetos que son expuestos en muy breve lapso de tiempo, los meditadores tenían esa habilidad dado que la energía el cerebro estaba concentrada en la atención focal y no en pensamientos discursivos o emociones

1.3.4.- La revista Plus One publico un trabajo en 2002 basado en la biología molecular; el estudio tuvo lugar en Massachuset, por científicos del instituto Benson-Hery de medicina, mente cuerpo; participaron personas que habían practicado meditación, en un lapso e tiempo entre 4 y 20 años , y otras que no habían tenido nunca acceso a esa practica, en ellas se evaluó la respuesta de estrés por medio de genómica funcional en muestras de sangre. Las investigaciones descubrieron que los meditadores poseían un perfil de expresión genética distinta, que permitía diferenciarlos de los no meditadores; tanto en este, como en otros estudios, se concluyo que el tiempo de

meditación y sus efectos son acumulativos, es decir, es necesaria la practica constante para ver sus resultados.

1.3.5.- La revista Nature incluye la meditación desde 2008 como una actividad a través de la cual se influye en el sistema nervioso

1.3.6.- El hallazgo mas reciente sobre el poder de la meditación proviene del laboratorio de neuroimagenes de la universidad de California. La investigadora, Aliien Leaders, demostró que meditar no solo genera cambios en el funcionamiento cerebral, si no que también, en la estructura misma del cerebro. Los meditadores tienen mas materia gris en las zona del cerebro relacionadas con el control de las emociones (zona prefrontal del hemisferio cerebral derecho). Los meditadores mostraron valores significativamente mas importantes de materia gris en la orbita frontal, el Tálamo, y el Temporal Inferior; regiones, todas ellas conocidas como, reguladoras de las emociones.

Sabemos que las personas que meditan tienen una habilidad singular para cultivar emociones positivas, mantener la estabilidad emocional y comportarse de manera cuidadosa.

1.3.7.- Desde la Universidad de Manchester, investigadores reclutaron a individuos con y sin experiencia en meditación, realizando un experimento en el que monitorizaron su actividad cerebral al experimentar un leve dolor causado por un láser; estos investigadores advirtieron que la corteza prefrontal cerebral de las personas que no meditaba presentaba actividad antes de experimentar dolor, pero, pudieron advertir que esa actividad era menor en los meditadores. La conclusión del trabajo indica que las personas que meditan sufren menos dolor debido a que su cerebro se anticipa en menor medida al dolor, en las personas que no meditan el cerebro esta acostumbrado a anticipar el dolor, por lo que sufren el dolor mas intensamente. Este estudio está publicado en la revista Pain

2.- Objetivos Generales.

2.1.- Que los pacientes conozcan, aprendan e instrumentalícen la meditación como una herramienta practica para la mejora de su Afrontamiento de la Enfermedad Oncológica.

2.2.- Que los pacientes mediante el desarrollo de la atención se hagan conscientes de sus emociones y puedan controlarlas y convertirlas en estados positivos a partir de su mejor comprensión.

3.- Objetivos Específicos.

3.1.- Mejorar el Afrontamiento personal de la enfermedad de los pacientes captados en el Grupo de Pacientes del Plan de Mejora del Afrontamiento de Pacientes Oncológicos del H.R.U. Carlos Haya.

3.2.- Aprender a meditar

3.3.- Que el paciente conozca y aprenda los beneficios de la meditación

3.4.- Que el paciente consiga un estado de claridad mental y conciencia de su cuerpo

3.5.- Procurar la contemplación y el dominio de los estados mentales mediante

técnicas mediativas

3.6.- Mejorar el desarrollo de la atención y la tranquilidad.

3.7.- Aprender a centrarse en el presente

3.8.- Aprender a utilizar la enfermedad como un medio para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

4.- Alcance.

Inicialmente, se pretende que se beneficien de este programa los pacientes captados, en el Grupo de Pacientes, del Plan de Mejora del Afrontamiento de Pacientes Oncológicos de la Unidad de Coordinación Interniveles del H.R.U. Carlos Haya de Málaga

5.- Procedimiento y desarrollo del Programa.

Localización de un lugar de reuniones adecuado, para la practica de la meditación, que reúna los recursos mínimos necesarios.

Las reuniones empezaran citando a los pacientes 15 minutos antes del horario establecido, a través de correo electrónico y cita telefónica.

6.- Evaluación y Resultados.

Se elaborará una encuesta de satisfacción de cada sesión que será evaluada trimestral, semestralmente y anualmente.

Se hará una memoria anual de resultados del programa.

7.- Propuesta del Programa y Coordinación de las reuniones.

Propuesta, Dirección y Coordinación del Programa:

Antonio Benítez Leiva

EGCh. H.R.U. Carlos Haya_ Málaga

Elaboración, Diseño y Ejecución del programa:

Maria dolores Anguita Escalona

Enfermera H.R.U. Carlos Haya_ Málaga