EL DIARIO VASCO
SALUD.ES

12 Marzo, 2015

PAÍS: España
PÁGINAS: 4-6
TARIFA: 19257 €
ÁREA: 2571 CM² - 224%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 58487
E.G.M.: 253000
SECCIÓN: SALUD

MEDITAR PARA SANAR

Cada vez hay más evidencias científicas de que la meditación ejerce efectos positivos sobre factores de riesgo y síntomas de enfermedades físicas y mentales. Los centros sanitarios ya incorporan estos métodos para mejorar la evolución clínica de sus pacientes y su calidad de vida **ALEJANDRA RODRÍGUEZ**

Decía Gregorio Marañón que la rapidez es una virtud que engendra un vicio: la prisa. Y si echamos un vistazo a nuestro alrededor o nos paramos medio minuto a reflexionar sobre la velocidad a la que vivimos nos daremos cuenta de que, efectivamente, vamos contrarreloj hasta para hacer las tareas supuestamente más relajantes y placenteras, como practicar ejercicio, pasear, leer, ir de vacaciones o comer.

Carl Honoré, ferviente promotor del movimiento 'slow' (vivir de un modo más lento por su significado en inglés) y autor de la obra 'El elogio de la lentitud', plantea la trampa en la que ha caído la sociedad occidental al confundir la rapidez con la prisa; la virtud con el vicio, trasladándonos al pensamiento de Marañón, al dejarse guiar ciegamente por el lema 'hágalo todo más rápido' sin pararse a pensar si: «¿Tiene realmente sentido leer a Proust aplicando técnicas de lectura rápida, hacer el amor en la mitad de tiempo o cocinar todas las comidas en el microondas?».

La respuesta a estas cuestiones será negativa en la mayoría de los casos, pero lo cierto es que la proliferación de cursos, técnicas, manuales, resúmenes... para hacerlo todo a la velocidad del rayo demuestra «hasta qué punto hemos descarrilado y con qué urgencia debemos replantearnos todo nuestro estilo de vida», argumenta Honoré.

El imperio del estrés

Si echamos un vistazo a las estadísticas, comprobaremos que buena parte de los síntomas y patologías que lastran la salud de las sociedades occidentales (y cada vez más la de los países en vías de desarrollo) están relacionados, precisamente, con el estrés, las prisas y la ausencia total de relajación.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud lleva varios años alertando acerca del grave problema que suponen el estrés y la depresión y de las terribles consecuencias que tendrán a medio y largo plazo si no hacemos un esfuerzo por echar el freno.

Concretamente, la OMS señala que las cinco enfermedades crónicas más prevalentes (diabetes, cardiovasculares, cáncer, respiratorias y trastornos mentales) están relacionadas directamente con el estrés o empeoran debido a este; una circunstancia completamente devastadora en términos humanos y socioeconómicos, sobre todo porque hay otro montón de dolencias no tan significativas desde el punto de vista meramente estadístico (fibromialgia, patologías autoinmunes, dolencias digestivas, trastornos dermatológicos, sobrepeso, obesidad, etcétera) en las que el estrés juega un papel fundamental como desencadenante o agravante.

En este caldo de cultivo han surgido varias corrientes encaminadas a ralentizar el frenético ritmo de vida actual y, en consecuencia, a paliar sus desastrosos efectos para alcanzar cotas más altas de bienestar. El 'mindfulness' (atención plena) es una de las más estudiadas y bien posicionadas, dada la gran cantidad de beneficios que ha demostrado para la salud física y mental.

Lo último, 'mindfulness'

En realidad, el 'mindfulness' es una práctica enraizada en la meditación trascendental que practican los budistas desde hace más de 2.500 años, aunque no fue hasta hace tres décadas cuando empezó a hablarse de ella como tal, de la mano de Jon Kabat-Zinn, profesor de medicina, además de fundador de la Clínica para

DECÁLOGO PARA VACIAR LA MENTE

▶ **A dormir.** El sueño es fundamental para el descanso físico y mental. Haz lo posible por dormir lo necesario.

▶ **Desconexión.** Utiliza los dispositivos tecnológicos en tu beneficio, pero no te conviertas en su esclavo. Siléncialos en la mesa, cuando estés haciendo ejercicio o compartas ocio con tu familia o amigos. Procura no meterlos en el dormitorio ni usarlos antes de dormir.

▶ **Cuida tu alimentación.** Planifica la compra y el menú. Aprende recetas sencillas y disfruta del placer de poner la mesa con esmero, sentarte a ella y compartir ese rato con los tuyos. Reserva un mínimo de 20 minutos para almorzar tranquilamente. Mastica a conciencia y descansa unos minutos después de terminar.

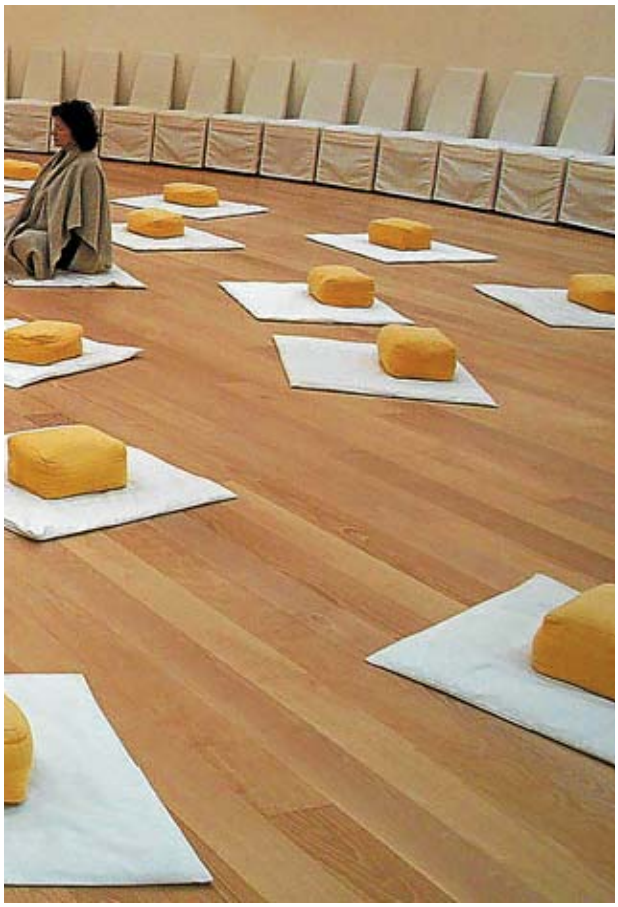
▶ **Una tarea cada vez.** La multitarea es un mito, salvo cuando se trata de acciones mecánicas. Abor-

EL DIARIO VASCO
SALUD.ES

12 Marzo, 2015

PAÍS: España
PÁGINAS: 4-6
TARIFA: 19257 €
ÁREA: 2571 CM² - 224%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 58487
E.G.M.: 253000
SECCIÓN: SALUD



Reducción del Estrés y del Centro para la Atención Plena en la Medicina, el Cuidado de la Salud y la Sociedad de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EEUU). Kabat-Zinn es pionero en la introducción de la atención plena y la meditación consciente en el ámbito de la salud a través del programa Reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR, sus siglas en inglés). Este programa, desprovisto de tintes espirituales o religiosos, dura ocho semanas y se ha convertido en el referente para evaluar los beneficios de la técnica en el manejo de enfermedades.

De esta manera, se ha podido comprobar que la atención plena tiene efectos biológicos medibles que se traducen en la mejoría de parámetros y síntomas asociados a enfermedades y dolencias mentales y físicas. Tanto es así que cada vez más instituciones médicas están incorporando el 'mindfulness' a la práctica clínica.

Hospitales como el de la Paz de Madrid incluyen un programa de meditación para pacientes con dolencias con brotes de dolor, entre otras

Dos investigadores estadounidenses acaban de publicar un estudio que concluye que esta práctica reduce la mortalidad por afecciones coronarias

Junto a la práctica clínica

Es el caso del Hospital La Paz de Madrid. Beatriz Rodríguez Vega, psiquiatra, jefa de sección de la Unidad de Enlace y Psicoterapia y profesora asociada en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid, coordina un programa de 'mindfulness' en el centro público madrileño sirviéndose del programa MBSR ideado por Kabat-Zinn.

«Estamos logrando efectos muy positivos en el manejo de la ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar y otras alteraciones mentales. También en insomnio, dolor crónico, esclerosis múltiple y otras enfermedades que cursan en forma de brotes dolorosos», explica esta especialista quien destaca que no solo la mente se ve beneficiada de meditación consciente.

De hecho, el pasado mes de diciembre, la revista Circulation publicó un trabajo, elaborado por investigadores estadounidenses, que concluía que la meditación trascendental puede reducir en un 48% el riesgo de mortalidad, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular en pacientes con enfermedad coronaria gracias a la mejora de parámetros relacionados con el estrés (niveles de hormonales de cortisol y adrenalina) y al descenso de la presión arterial.

Es más, los participantes que siguieron con el programa de meditación en su casa, consistente en meditar dos veces al día en sesiones de 15 o 20 minutos repitiendo un mantra sencillo, experimentaron una reducción de su riesgo cardiovascular del 66%.

Asimismo, una revisión realizada por científicos de Canadá y Estados Unidos, publicada por la misma revista el año pasado, determinó que «la evidencia disponible sugiere que la meditación puede ser útil en las intervenciones conductuales para mejorar la salud cardiovascular y la calidad de vida. Tanto la meditación trascendental y otras prácticas de atención plena muestran efectos beneficiosos sobre los factores de estrés psicosocial. Ade-

NUTRICIÓN

La importancia de ser conscientes también al comer

«Alimentarnos es algo más que meternos comida en la boca; es prestar atención a cómo realizamos todo el proceso de la nutrición», explica Laura Kohan, 'coach' nutricional y chef, creadora de The Food Therapy, una web destinada a que los usuarios establezcan una relación consciente con la alimentación aplicando pautas y comportamientos propios de la filosofía 'slow' y del 'mindfulness'.

Según Kohan, «la comida lo es todo en nuestra salud y estado de ánimo; sin embargo, sólo nos preocupamos cuando ya tenemos un trastorno. Hasta entonces nos movemos por el impulso y por la gratificación inmediata, lo que nos conduce a dietas deficientes. El hecho de que no haya educación nutricional en el colegio es determinante en esta actitud irresponsable con respecto a lo que tomamos». Los beneficios de ser más conscientes con nuestra nutrición empiezan desde la boca, con la propia masticación.

«Si no masticamos bien no segregaremos la saliva suficiente para que las enzimas digestivas presentes en ella hagan su trabajo. El resultado es una mala digestión y no asimilar todos los nutrientes, además de aumentar de peso. A la larga, aparecen enfermedades de diversa índole», resume Kohan.

Esta especialista combate también el mito del tiempo. «Es sólo una excusa. Un almuerzo consciente requiere 10 minutos en lugar de cinco; pero 10 minutos plenos. Tampoco hacen falta grandes habilidades culinarias, ni muchos cacharros, ni mucho dinero. La cocina consciente tiende a lo sencillo», concluye la experta.

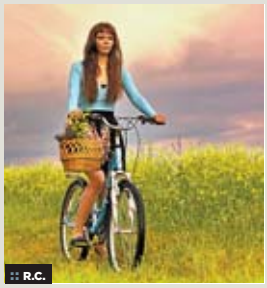
ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio lento, la otra forma de ponerse en forma

María Giner, entrenadora personal e instructora de Pilates, es una firme defensora del ejercicio consciente, también denominado ejercicio lento, una manera de ponerse en forma que conecta directamente con los principios del 'mindfulness'. «Creo que es la manera más inteligente y productiva de cuidarse. La demanda de actividades sosegadas ha ido en aumento, también porque prestan más atención a la esfera mental que otras disciplinas», explica esta especialista enemiga de hacer sufrir al cuerpo a golpe de música estridente o de rutinas rápidas y extenuantes. «Someter al cuerpo a este tipo de esfuerzos tan rápidos y exigentes es comprar papeletas para sufrir agujetas, lesiones e incluso problemas más graves como deshidratación y desvanecimientos; algo contrario a lo que persigue la actividad física: sentirse bien y gozar de buena salud». Giner destaca que el yoga, el taichi o el Pilates tienen grandes beneficios a nivel mental y físico, ya que durante las clases es necesario concentrarse únicamente en los ejercicios que se están llevando a cabo, además de acompasarlos con un tipo de respiración conecta con el aquí y el ahora. El entrenamiento consciente es apto para todas las edades y condiciones físicas, de manera que cualquiera puede empezar a practicarlas sin temor a lesionarse o no dar la talla. «Los progresos no tardan en notarse a nivel físico y mental. Esto anima al alumno y le hace ser constante, un elemento esencial para que cualquier ejercicio tenga éxito», resume Giner.

da los trabajos de uno en uno según su orden de importancia. Hacer mil cosas a la vez es no hacer bien ninguna.

▶ **Muévete.** Escoge una actividad física que te guste y no te agote. Caminar, bailar, montar en bicicleta, pasear... todo cuenta para estar mejor. Practicar meditación, yoga, pilates, estiramientos y disciplinas lentas que te ayudan a conectar contigo mismo es lo más recomendado.



:: R.C.

▶ **Planificación.** No satures la agenda. No todas las tareas tienen la misma urgencia. Da prioridad a lo verdaderamente importante y posterga lo que no corra tanta prisa. Procura respetar este plan, pero sé flexible si hay que modificarlo.

▶ **Silencio.** Apaga la radio o la TV si no le estás prestando atención, evita las zonas ruidosas y modula el volumen de la música. Desactiva, en la medida de lo posible, las alertas luminosas y acústicas de electrodomésticos, ordenador, teléfono móvil, tablet, despertador...

▶ **Prisas las justas.** No es necesario contestar el teléfono al primer timbre, ni responder los mails sin apenas leerlos. Existe la opción de devolver las llamadas y muchos correos pueden contestarse al final del día.

▶ **Ocio tranquilo.** No hace falta hacer todos los planes en un fin de semana. Busca actividades que te liberen la mente, como la jardinería, la cocina o pintar. Si el dibujo no se te da bien prueba a colorear mandalas.

▶ **Paciencia.** El entrenamiento en el 'mindfulness' y la 'slow life' no es sencillo. Tampoco hay que lograrlo todo a la vez. Si entrenas y eres constante lo irás consiguiendo progresivamente... pero ya sabes, no hay prisa.

EL DIARIO VASCO
SALUD.ES

12 Marzo, 2015

PAÍS: España
PÁGINAS: 4-6
TARIFA: 19257 €
ÁREA: 2571 CM² - 224%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 58487
E.G.M.: 253000
SECCIÓN: SALUD

más, hay pruebas fehacientes de que estas disciplinas están asociadas a la reducción de la hipertensión y otros factores de riesgo cardiovascular, así como a las tasas de morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiovasculares».

También existen evidencias sólidas sobre los beneficios del 'mindfulness' en el control de la diabetes (ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre), de ciertas enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide (reduciendo la frecuencia y severidad de los brotes), o dermatológicas, como la dermatitis atópica y la psoriasis.

Incluso en el cáncer hay experiencias muy positivas al respecto. «No es un sustituto de la medicina convencional ni de los tratamientos farmacológicos», aclara la doctora Rodríguez Vega, «pero contribuye a mitigar las náuseas y molestias que causa la quimioterapia, refuerza el sistema inmune, combate el cansancio y hace que el paciente se muestre menos ansioso y depresivo, algo definitivo para afrontar la enfermedad tumoral», apostilla.

En definitiva, cualquier dolencia susceptible de mejorar con una actitud consciente, colaborativa y positiva se verá beneficiada de las prácticas de atención plena, tal y como están demostrando grupos de trabajo en centros médicos de Barcelona o Zaragoza. En este sentido, la especialista de La Paz también se encarga de desterrar numerosos mitos que existen en torno al pensamiento positivo y al 'mindfulness'.

Consciente, no ingenuo

«No se trata de verlo todo de color de rosa o de ocultar lo malo que tiene una determinada enfermedad; todo lo contrario. Se trata de tomar conciencia de ello y activar tus recursos para salir adelante contrarrestando el sesgo negativo al que siempre tendemos de manera natural. De esta manera suavizamos la lucha interior y la reactividad excesiva ante estímulos aunque no nos gustan. Eso nos lleva a buscar soluciones más efectivas, tales como colaborar con el médico, cuidarnos más, tomar la medicación como nos indican...», resume Rodríguez Vega.

Tampoco la meditación es sinónimo de rendirse o convertirse en una especie de robot que ni siente ni padece, sino de disfrutar de cada segundo en el momento en el que se está viviendo, sin distracciones.

Por su parte, el autor del libro 'El elogio de la lentitud' y padre del movimiento 'slow' también destaca los beneficios de la atención plena y de la vida más sosegada para los profesionales de la salud y los sistemas sanitarios en lugar de practicar la «medicina a golpe de silbato». El hecho de frenar para observar, asimilar, entender y luego responder se traduce, paradójicamente en eficacia, agilidad y, sobre todo, en más calidad de vida y más salud.