

 Galicia General		Tirada: 127.027	Sección: -	
		Difusión: 108.201 (O.J.D.)	Espacio (Cm_2): 850	
Diaria		Audiencia: 680.000	Ocupación (%): 96%	Imagen: Si
		31/07/2011	Valor (€): 8.007,48 Valor Pág. (€): 8.291,00 Página: 112	

24) LA VOZ DEL COLEGIO MÉDICO Nuevas técnicas contra el estrés postraumático

Esperanza para superar el trauma

UN 15 % DE LAS PERSONAS QUE VIVEN UN SUCESO TRAUMÁTICO ARRASTRAN LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE NO SER CAPACES, EN SOLITARIO, DE SUPERAR LA SITUACIÓN. AHORA LA TÉCNICA EMDR LAS AYUDA A PASAR PÁGINA

Por **Dolores Vázquez**

Hay acontecimientos que marcan el futuro de las personas de una manera traumática y suponen un límite para quien los padece. Los expertos estiman que más del 15 % de las personas que se enfrentan a sucesos como un terremoto o un atentado desarrollan, a posteriori, un estrés postraumático.

Más allá de la magnitud del hecho que lo provoque, los especialistas resaltan que este tipo de patologías vienen marcadas por la situación de la persona que lo sufre. «No es lo mismo que la situación la viva un niño, mucho más vulnerable, que un adulto. No es igual que la persona ya haya sufrido situaciones similares que cuando es la primera vez. Hay muchas circunstancias que no son catastróficas, pero que pueden producir consecuencias graves», explica la psiquiatra y coordinadora del Programa de Trauma y Disociación del Complejo Hospitalario Universitario A Coruña, y de la unidad de psiquiatría y psicoterapia de la Policlínica Assistens, Anabel González Vázquez.

Aunque existen distintas técnicas a la hora de abordar el tratamiento de los pacientes, en estos momentos una de las que da buenos resultados es la EMDR (siglas en inglés de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares), ya que ayuda a procesar los recuerdos que resultan traumáticos. «Esta terapia parte de la idea de que en el cerebro humano tenemos sistemas innatos para procesar, es decir, para digerir las cosas que nos pasan», explica González. En condiciones normales nuestra mente y nuestro cerebro son capaces de superar un incidente, aunque en el momento nos haya causado mucho malestar. Pasa el tiempo y ya no nos perturba en absoluto. Sin embargo, si el recuerdo se bloquea, con la terapia EMDR se consigue que lo que se rememora vaya cambiando, se logre interpretar con más distancia y deje finalmente de afectar.

A la EMDR se la relaciona con la fase REM del sueño, en la que se producen movimientos oculares rápidos. «Hay muchas teorías acerca de por qué se producen estos movimientos oculares y una posibilidad, que tiene relación con el efecto que vemos en la terapia EMDR, es que este sea un mecanismo del cerebro para eliminar los restos emocionales de las situaciones que vamos viviendo. A base de estas asociaciones, a veces aparentemente sin sentido que vemos en nuestros sueños, es como si el cerebro



ESTRÉS POSTRAUMÁTICO. Experiencias como un terremoto o un atentado pueden provocar este trastorno | AFP PHOTO / NICHOLAS KAMM

fuese redistribuyendo emociones o sensaciones intensas que quedaron asociadas a las experiencias del día. Si lo pensamos, después de dormir los problemas se ven de otro modo. Y cuando nos ocurre algo de más intensidad, muchas veces soñamos con ello», explica González Vázquez. Indica que las personas que sufren estrés postraumático sufren pesadillas repetidas sobre el acontecimiento, en las que el cerebro parece estar intentando digerir la experiencia, pero se despierta a la mitad porque es demasiado intenso y no puede completarse el proceso.

«Con EMDR, al hacer movimientos oculares vemos que se activa el proceso asociativo normal, la persona empieza a conectar con otras situaciones, a pensar otras cosas, a cambiar la perspectiva respecto a lo sucedido o a notar cambios en las sensaciones físicas. Esta estimulación de las asociaciones se parece un poco a las asociaciones que se producen durante la fase REM, aunque aquí la persona está completamente despierta y consciente de lo que ocurre», comenta esta psiquiatra del Hospital A Coruña.

Es una técnica que se utiliza en diversas patologías, como, entre otros cuadros, los trastornos ansioso-depresivos, las fobias o los trastornos de personalidad. «Tiene dos aspectos muy interesantes respecto a

otras psicoterapias. El primero es que funciona en casos que no han funcionado con otros abordajes, en los que la persona entiende el problema, ve dónde estaría la solución, pero no es capaz de hacer los cambios que sabe que la ayudarían. El segundo aspecto interesante es que integra no solo los aspectos más racionales o cognitivos, sino también los emocionales y los elementos corporales, somáticos. Muchos problemas pueden dejar secuelas no solo psicológicas, sino también físicas, produciendo dolores, problemas psicósomáticos (asma, patologías digestivas, de la piel...), somatizaciones, cuadros conversivos, etcétera. Estos cuadros son más complicados de trabajar con otras terapias, pero son más accesibles con EMDR», indica Anabel González.

Un ejemplo de la aplicación de EMDR con problemas físicos, sobre el que hay varios estudios publicados, es al dolor de miembro fantasma, un cuadro que se produce a veces después de las amputaciones. «En la Policlínica Assistens estamos empezando a trabajar con fibromialgia, y hemos encontrado buenos resultados en algunos casos. A este nivel no disponemos aún de estudios sistematizados, pero la experiencia clínica nos dice que puede ser una vía prometedora de tratamiento para estas patologías», puntualiza esta especialista.

EMDR APORTACIÓN AMERICANA

La Asociación EMDR de España cuenta con más de 700 socios que se han formado en una terapia inspirada en la psicóloga norteamericana Francine Shapiro, quien en el año 1987 «observó por casualidad que los movimientos oculares en ciertas condiciones pueden reducir la intensidad de los pensamientos perturbadores. Esto fue el principio del desarrollo de este método terapéutico que utiliza la estimulación bilateral (visual, auditiva o kinestésica) para procesar recuerdos traumáticos, cambiar creencias autolimitantes y desensibilizar emociones y sensaciones negativas». Desde su web, www.emdr-es.org, se indica que hoy en día más de 50.000 terapeutas en todo el mundo —unos 1.400 están en España— han sido «entrenados en la utilización de este abordaje terapéutico», del que hay estudios sobre su eficacia para tratar el estrés postraumático y patologías asociadas. Para muchas personas, la esperanza de superar ese duro bache llega a través de este método.