

Capítulo 31

Técnicas de relajación en acúfenos

Miguel A. López González

Es muy importante favorecer la realización de técnicas de relajación para evitar que las vías excitadoras incrementen la percepción del acúfeno y la hiperacusia.

La relajación está indicada en trastornos psicósomáticos y en aquellas situaciones en que la ansiedad y la angustia favorezcan desórdenes funcionales, así como en profilaxis de conflictos cotidianos. La relajación como instrumento de intervención psicológica forma parte de la terapia de modificación de la conducta.

Cuando se produce la relajación, cambian las ondas cerebrales. En estado de vigilia tienen un ritmo Beta (21 ciclos/segundo). Durante el sueño bajan a ondas Alfa (14-7 ciclos/segundo) y ondas Theta (7-4 ciclos/segundo). Las ondas Delta (4-1 ciclos/segundo) aparecen durante el coma. Las técnicas de relajación consiguen bajar de ondas Beta hasta ondas Alfa, que es un estado de relajación consciente sin dormirnos. La relajación consciente elimina el estrés y los efectos dañinos que este produce.

Los procesos de estrés incrementan la dopamina en el sistema nervioso central, mientras que la relajación, al eliminar el estrés, modula la dopamina inhibiendo su liberación y su actividad [Marowsky et al., 2005].

La relajación puede ser, en sí misma, un tratamiento, o ser una técnica coadyuvante para ayudar a otros procedimientos terapéuticos. Se engloban dentro de la denominación de relajación a diversas técnicas que influyen en la tensión y la ansiedad, pudiéndose utilizar muchas de ellas en adultos y niños.

Hay muy diversas técnicas para conseguir la relajación:

Entrenamiento autógeno de Schultz

Es el método más antiguo (1932). Utiliza la heterosugestión y la autosugestión. Se practica en decúbito, con los ojos cerrados. Consta de seis estadios y cada uno de ellos se caracteriza por un tipo de sugestión (pesadez, calor, pulsación, respiración, abdomen y cabeza).

Fase preparatoria. Se pide al sujeto que se centre en la frase “estoy completamente calmado”. El mero hecho de fijar la atención en esta frase induce, efectivamente, un estado de distensión psíquica y física relativo.

Primer estadio. A continuación se pasa a la primera sugestión que se formula del modo siguiente: “mi brazo derecho pesa”. Cuando ha conseguido la sensación de pesadez en brazo derecho, pasa a brazo izquierdo, después pierna derecha y, finalmente, a pierna izquierda. La duración de cada sesión es variable, de 5 a 30 minutos.

Segundo estadio. La sugestión se refiere a la sensación de calor. Se ruega al sujeto que se concentre en la frase: “mi brazo derecho está caliente”. La repetición mental de esta frase conduce realmente a la impresión de calor en el brazo considerado. Cuando ésta se ha obtenido, se pasa a los otros miembros.

Tercer estadio. Concierne a la regulación de los latidos cardíacos.

Cuarto estadio. Regulación de la respiración.

Quinto estadio. Sugestión de calor epigástrico.

Sexto estadio. Sugestión de frescor en la frente.

Estos seis estadios constituyen el ciclo inferior del método, que puede complementarse por un ciclo superior orientado a la meditación. Este método reducido generalmente al ciclo inferior, se define como una psicoterapia (y no como una fisioterapia). Está indicado en reacciones neuróticas superficiales, reacciones psicósomáticas y enfermedades funcionales diversas.

Este método no es anodino y en manos inexpertas puede desencadenar crisis de angustia. Si estas imaginaciones producen el menor signo de pánico, basta con mover ligeramente un dedo del pie o el dedo meñique de la mano para volver, al instante, a la realidad.

Método de Ajuriaguerra

Está orientado al análisis de las resistencias a la relajación en el marco de la relación relajador-relajado. Evita deliberadamente la inducci-

ón por la sugestión. Se indica al sujeto que intente distender, por ejemplo, su mano derecha y que trate de reconocer todas las sensaciones que percibe por ella. Dichas sensaciones suponen un descubrimiento autónomo del paciente. El terapeuta practica movilizaciones del miembro relajado que permiten la confrontación entre la experimentación subjetiva y la demostración objetiva. El terapeuta es el testigo de las dificultades subjetivas que representa la realidad de la distensión obtenida. La relajación puede utilizarse para obtener una distensión muscular inducida, el descubrimiento del cuerpo como fuente de placer, la posibilidad del control tónico en diversas situaciones ligadas a una realidad exterior y, por último, el control tónico-emocional en relación con el otro.

Relajación de orientación psicoanalítica (SAPIR)

Deriva del método de Schultz, pero su objetivo se relaciona en cierto modo con el de Ajuriaguerra. A diferencia del método de Schultz, en éste la inducción no se limita a unas fórmulas breves y estereotipadas. El terapeuta emite un verdadero discurso, variable de una a otra vez, que describe sensaciones corporales o utiliza imágenes y comparaciones evocadoras. Su objetivo es obtener una regresión profunda a fin de que, a partir de esta vuelta atrás, se produzca una evolución hacia una reestructuración partiendo de lo que el paciente manifieste respecto de su vivencia durante la sesión.

Relajación progresiva de Jacobson

Nacido casi al mismo tiempo que el método de Schultz, se define como progresivo y diferencial. Contrariamente a este último, no utiliza la sugestión sino que parte del control consciente del tono muscular y de la distensión segmentaria. Contrae y relaja grupos de músculos para conseguir una relajación profunda en un ambiente sereno con el cuerpo recostado en posición supina.

Relajación estático-dinámica (Jarreau y Klotz)

Se inspira en los métodos de Schultz y Jacobson, estando muy próximo a la relajación con los ojos abiertos de Le Huche. Asocia ejercicios estáticos y ejercicios en movimiento. Al principio recurre a formulaciones autosugestivas del tipo “mi brazo pesa”, como en el método de Schultz, o “intente estar calmado” o “deje que su brazo pese sobre el sofá e intente sentir su peso”. Este ejercicio es breve (1 min) y el sujeto lo repite tres veces al día en su casa. En la sesión se controla el estado de relajación del paciente por la movilización de sus miembros. Se practican numerosos ejercicios de orden estático y dinámico, como estiramientos, descenso activo de los hombros, distensión del cuello o hiperextensión de los puños y de las manos. Después del ejercicio, el

paciente expresa lo que ha experimentado, con lo cual el método cobra una apariencia de psicoterapia verbal, si bien el establecimiento de una relación positiva relajador-relajado es un elemento primordial. A diferencia del método de Schultz, en el que las resistencias son enmascaradas por el factor sugestivo, este método confronta al enfermo con sus propias defensas y de este modo le ayuda a liberarse de ellas.

Relajación con los ojos abiertos (Le Huche)

Tal vez el término relajación no sea el más adecuado, ya que se dirige no tanto al simple relajamiento muscular, sino más exactamente al dominio de la energía psicomotriz. El sujeto es conducido progresivamente tanto a relajarse como a movilizar su musculatura de forma precisa y medida. Se trata de un ejercicio de corta duración, durante el cual el individuo adopta una respiración particular basada en suspiros interrumpidos por pausas de apnea confortable de mayor a menor duración. En alguna de estas pausas, el sujeto debe ejecutar determinadas maniobras de contracción-relajación localizadas, como si fuera un paseo circular por su propio cuerpo, que afecta sucesivamente a la mano y el brazo derechos, la pierna y el pie derechos, la pierna y el pie izquierdo, la mano y el brazo izquierdos, el hombro izquierdo, la cabeza y, por último, el hombro derecho.

El paciente practica el ejercicio en casa una vez al día durante unos minutos. El momento del entrenamiento se habrá elegido cuidadosamente a fin de convertirlo en un hábito regular. Su duración es de 5-7 min que pueden reducirse ocasionalmente á 2-3 min al día cuando se disponga de poco tiempo.

El paciente se tiende sobre una superficie relativamente dura; por ejemplo, una alfombra. Puede hacerlo también sobre una cama siempre que no sea blanda en exceso ni esté hundida. Puede colocar una almohada, suficientemente firme, bajo la cabeza, asegurando que la nuca quede libre. Asimismo, si es necesario, puede colocar un cojín bajo las rodillas a fin de evitar los dolores lumbares. No hay que dudar en utilizar un cojín voluminoso si es necesario. El algún caso puede proponerse una posición semisentada o completamente sentada, con ciertos ajustes, con tal que la cabeza descansa apoyada posteriormente.

Tiempo 1. Período de adaptación a la posición horizontal.

Tiempo 2. Introducción de los suspiros.

Tiempo 3. Contracción-relajación de la mano y del antebrazo, derechos.

Tiempo 4. Contracción-relajación de la pierna y del pie, derechos.

Tiempo 5. Contracción-relajación de la pierna y del pie, izquierdos.

Tiempo 6. Contracción-relajación de la mano y del antebrazo, izquierdos.

Tiempo 7. Levantar el hombro izquierdo.

Tiempo 8. Levantar la cabeza.

Tiempo 9. Levantar el hombro derecho.

Tiempo 10. Regreso a la respiración continua.

Relajación locoregional

Son maniobras destinadas a producir distensión muscular. Se trata principalmente de movimientos de cabeza (oscilaciones lentas de la cabeza de derecha a izquierda y de arriba abajo), de distensión del maxilar (abrir y cerrar), de distensión del cuello y de los hombros, así como de suspiros profundos.

Cuatro ejercicios de estiramiento (Le Huche y Allali)

Son métodos menos específicos que están destinados a personas mentalmente poco predispuestas a relajarse o que están muy tensas. Comprenden el método del hipopótamo o de las seis veces cinco, el método de la media luna, el método del arlequín o de la contracción diagonal y el método de la respiración alterna.

1. Método del hipopótamo o de las seis veces cinco

Se llama así porque el movimiento inicial de los brazos recuerda la apertura y cierre de la enorme boca del animal. Se compone de seis tiempos de cinco segundos de duración cada uno. El sujeto está tendido sobre la espalda, con los dedos entrelazados, las palmas de las manos dirigidas hacia los pies, los pulgares descansando sobre los muslos, comprueba que se halla en una posición simétrica.

Básicamente utiliza la respiración y el estiramiento muscular.

2. Método de la media luna

Es un ejercicio de estiramiento diferencial donde el sujeto extiende todo un lado del cuerpo mientras el otro permanece distendido, realizando las mismas maniobras con el otro lado.

3. Método del arlequín o de la contracción diagonal

El principio de este ejercicio es realizar una contracción intensa de un brazo y de la pierna opuesta, dejando lo más distendidos posibles el otro brazo y la otra pierna. Además de tener interés como práctica de relajación, este ejercicio produce un notable efecto de descanso.

4. Método de respiración alterna

Este ejercicio se asemeja a la media luna, pero está más orientado a la flexibilización de la parte superior del tórax. Este ejercicio es muy útil en personas muy bloqueadas en su respiración.

Relajación muscular del maxilar y la lengua (Le Huche y Allali)

Son ejercicios de relajación local y de gran interés en la corrección de trastornos articulatorios. Se describen tres ejercicios en orden de dificultad creciente: el método de golpes de lengua, el método de lengua de gato-lengua de rata y el método de la maquinilla del peluquero.

1. Método de golpes de lengua

Se trata de llevar rítmicamente la lengua (en punta y fuera de la boca) de la comisura labial derecha a la comisura labial izquierda, siguiendo la secuencia: derecha / izquierda / pausa / izquierda / derecha / izquierda / pausa / derecha... (bien sacada, sin lamer, sin mentón). Se observa a veces que al principio no sólo se mueve el maxilar, sino toda la cabeza, acompañando al movimiento de la lengua. Inicialmente este ejercicio puede ser difícil de realizar, pero mediante una práctica cotidiana de 30 s á 2 min se consigue un dominio perfecto en 1-2 semanas.

2. Método de lengua de gato-lengua de rata

Como se sabe, el gato tiene una lengua plana y pequeña, mientras que la rata, (esto se sabe menos) la tiene cilíndrica y puntiaguda. En este ejercicio el sujeto debe sacar la lengua alternativa y rítmicamente al estilo del gato y al estilo de la rata. Este ejercicio se practicará por series de 5-10 ensayos consecutivos, menos de 2 min al día, durante una o varias semanas.

3. Método de la maquinilla del peluquero

Se denomina también esquiladora del perro o lengua en la cama-maxilar derecha-izquierda. Se compone de seis tiempos. Cada tiempo podrá durar varios segundos.

En este ejercicio, los tiempos más importantes son los pares, es decir, aquellos en los que no pasa nada y en los que el sujeto controla que la lengua ha permanecido inmóvil, como dormida en su cama.

Ejercicios de respiración

Un control adecuado de la respiración es la base frente a situaciones de estrés. Unos hábitos correctos respiratorios aportan suficiente oxígeno al organismo (cerebro, órganos y sistemas). El objetivo de las técnicas de respiración es modular los actos voluntarios para luego automatizarlos ante situaciones de estrés.

Respiración del remero o respiración de las cuatro estaciones (Nil Haoutof en LeHuche y Allali)

En este ejercicio la respiración es exclusivamente nasal. En principio los ojos deben permanecer cerrados. El ejercicio consta de cuatro tiempos, con una duración respectiva variable. El paciente está tendido en el suelo, con las piernas separadas y los brazos abandonados a lo largo del cuerpo. Percibe su respiración durante algunos ciclos; luego, tras una respiración más amplia y bastante rápida, hace una pausa respiratoria de unos 2-4 s. A continuación empieza el ejercicio propiamente dicho.

Primer tiempo: inspiración (la primavera). Se pide al sujeto que deslice los brazos sobre el suelo, describiendo un amplio semicírculo por ambos lados de su cuerpo con una duración variable entre uno y varios segundos. Al mismo tiempo, deja entrar el aire en sus pulmones por la nariz (en principio) en perfecta sincronía con el movimiento de los brazos. El sujeto debe pensar “muevo mis brazos y esto me hace inspirar”. Los codos no se despegan del suelo. El movimiento de los brazos y el movimiento inspiratorio están completamente sincronizados. La inspiración es torácica, pero sin esfuerzo inspiratorio, sin intentar coger el máximo de aire. Son los brazos los únicos que trabajan, y no las manos. Los brazos se alargan con el eje del cuerpo hasta colocarlos al lado de la cabeza si los hombros son flexibles, en caso contrario se detendrían lateralmente en la posición horizontal, aunque lo más frecuente es que se coloquen en una posición intermedia.

Segundo tiempo: pausa inspiratoria (el verano). El paciente debe permanecer en la posición anterior al menos 2-3 s, pero puede mantenerla más tiempo si está confortable. Los hombros permanecen bajos y el mentón cerca del cuello sin tensión. Puede ladear un poco la cabeza a derecha e izquierda para comprobar la relajación de la nuca. El aire parece permanecer en los pulmones sólo gracias al peso de los brazos. La glotis permanece abierta.

Tercer tiempo: espiración (el otoño). El sujeto mueve de nuevo los brazos, bien extendidos, describiendo un semicírculo vertical siguiendo el eje del cuerpo; al mismo tiempo efectúa, sin golpe de glotis, una espiración nasal no ruidosa. Ha de procurar que los hombros permanezcan todo el tiempo en contacto con el suelo. Obtener el control glótico es uno de los objetivos esenciales de este ejercicio.

Cuarto tiempo: pausa espiratoria (el invierno). Con los hombros bien relajados y los brazos nuevamente abandonados a lo largo del cuerpo, el sujeto espera que sus pulmones reclamen la inspiración. En cuanto percibe el retorno de la necesidad de respirar, inicia el desplazamiento de sus brazos en semicírculo sobre el suelo, al tiempo que empieza la inspiración y el ciclo vuelve a empezar.

El número de ciclos puede ser desde tres o cuatro hasta una veintena. Este ejercicio debe realizarse en un ambiente de armonía y calma.

Se establece una correspondencia muy natural entre cada tiempo de este ejercicio y cada una de las estaciones del año. La inspiración es la primavera, la vida que brota. La pausa inspiratoria evoca el verano, el sol suspendido en el cielo, donde los brazos representan los rayos solares. La espiración, con el descenso de los brazos, simboliza un movimiento de cierre; el ciclo va hacia su fin como el otoño hacia el fin del año. La pausa espiratoria, por último evoca el invierno, el recogimiento inmóvil de la muerte antes del renacer.

Respiración del remero reducida o la bomba de petróleo (Le Huche y Allali)

Puede considerarse una variante de la respiración del remero. La diferencia es que el movimiento de los brazos es más simple. El sujeto solamente debe elevar los brazos en vertical durante la inspiración, dejarlos en esta posición durante la pausa inspiratoria, dejarlos descansar en la espiración y mantenerlos distendidos en la pausa espiratoria. Este movimiento de los brazos, con las manos suavemente tendidas hacia el cielo mientras los hombros permanecen en contacto con el suelo, recuerda el movimiento de palanca de las máquinas petrolíferas.

Respiración de los postes (Le Huche y Allali)

El sujeto, tendido boca arriba, levanta los brazos en vertical. Los mantiene en esta posición durante 10 s, respirando tranquilamente con un estilo más bien torácico superior, lo cual produce la impresión de respirar entre sus brazos levantados. A continuación levanta el brazo derecho suavemente hacia arriba como si se tratara de sacar un poste de su agujero, llevándose consigo el hombro, pero no la mitad de la espalda, y sin volver la cabeza. Unos segundos después devuelve el brazo-poste a su lugar en el fondo del agujero, bien vertical y sin que la mano cuelgue, antes de pasar al brazo izquierdo. En un segundo tiempo, se le pide que incline los brazos levantados ligeramente hacia los pies, de modo que formen un ángulo de 10 o 15° en relación con la vertical. Como si los postes no estuviesen todavía fijados en su agujero. Esta posición ligeramente oblicua de los brazos se mantiene unos segundos, tras lo cual el sujeto debe echarlos lentamente hacia atrás, tomando una posición ligeramente oblicua hacia la cabeza. Estos movimientos se repetirán varias veces. Después de varias oscilaciones, el sujeto restablece la posición vertical de sus brazos mediante una inspiración y vuelve así a la pausa inspiratoria.

Respiración de la locomotora de vapor (Le Huche y Allali)

Este ejercicio está indicado en caso de dificultad en el control respiratorio, con bloqueo torácico. Se sugiere al sujeto que realice una serie de diez ciclos respiratorios en un estilo estrictamente torácico superior, acelerando progresivamente el ritmo. De un ciclo por segundo al principio se pasará a cuatro o cinco ciclos por segundo al final de la serie, lo cual recuerda a la pequeña locomotora que sufre un poco al principio para jaderar al final patinando sobre los railes antes de detenerse. Esta aceleración rítmica se compensa con una reducción simultánea de la amplitud, de forma que produce la impresión de soltura, ligereza y comodidad respiratoria. Se respetará una pausa de al menos 10 s con libertad respiratoria completa después de cada serie y antes de empezar una nueva. Tres o cuatro series serán suficientes. Este ejercicio permite que el sujeto experimente un modo respiratorio satisfactorio. A menudo el sujeto constata que su ejecución en este ejercicio es muy mediocre al principio de la sesión (el ritmo es desesperadamente lento), mientras que mejora de forma significativa unos minutos más tarde tras haber realizado un trabajo de relajación.

Seis ejercicios para profundizar (Le Huche y Allali)

Están destinados a orientar al sujeto hacia una disposición mejor en su proceso de relajación. Se compone del método de una pierna hacia dentro, cabeza a la izquierda, el cachalote, el recorrido por el esqueleto, el hara y las cuatro casas.

1. Método de una pierna hacia dentro

Se practica al final de la relajación con los ojos abiertos. Se aborda este ejercicio si el estado de relajación obtenido es suficientemente estable. Se indica al sujeto que lleve sin prisas la punta del pie derecho hacia la planta del pie izquierdo mediante una rotación del conjunto de la pierna sobre su eje, pero sobretodo sin desplazar el talón ni flexionar la rodilla. Una vez resueltas las tensiones residuales, el sujeto realiza el ejercicio con la otra pierna.

2. Método de la cabeza a la izquierda

Se trata de una maniobra muy parecida a la anterior y que se practica en las mismas condiciones. Se le indica que dirija la cabeza hacia la izquierda sin levantarla y sin hacer patinar a la nuca; la cabeza debe rodar hacia el hombro como un rodillo compresor. Realizar dos o tres respiraciones. A continuación rodar suavemente la cabeza, esta vez a la derecha, y que realice el mismo ejercicio en este lado.

3. Método del cachalote

Este ejercicio se practica boca abajo, con la cabeza vuelta hacia un lado y la mejilla apoyada en el suelo. Los brazos se colocan a lo largo del cuerpo, a menos que el brazo del lado hacia el cual se orienta el rostro esté flexionado y la mano esté colocada sobre el suelo justo delante del rostro. Los ojos están cerrados. El sujeto debe figurarse que es un animal marino de gran tamaño (un cachalote) y que nada oblicuamente hacia la profundidad de las aguas tibias lanzando fuertes suspiros. Es un ejercicio muy regresivo. No debe practicarse más de una o dos veces seguidas porque el sujeto suele descubrir la actitud de cómodo abandono.

4. Método de recorrido por el esqueleto

Se trata de un ejercicio bastante largo que se practica únicamente en la sesión con el terapeuta. Se ejecuta con los ojos cerrados. Este ejercicio ayuda a mejorar la precisión del esquema corporal. Se orienta al sujeto hacia la representación mental de su propia estructura ósea apelando a su imaginación, así como a la utilización de sus dedos para percibir mejor. Visualiza su cuerpo en el interior del envoltorio que constituye su piel. Este recorrido por el esqueleto es más exactamente un recorrido por el sistema óseo y muscular.

5. Método del hara

En yoga, el punto hara está situado en el espesor de la pared abdominal, a dos o tres dedos por debajo del ombligo, es considerado en la filosofía zen como el centro vital del cuerpo por excelencia. El hombre bien equilibrado tiene su centro en el hara. En este ejercicio, el sujeto debe imaginar la circulación de la energía distribuida por la superficie de su cuerpo, de forma que ésta migre progresivamente de la periferia, es decir, de la punta de los dedos de las manos y los pies y de la raíz de los cabellos hacia el vientre, es decir, hacia el punto hara.

6. Método de las cuatro casas

Cuando a un individuo en estado de relajación se le pregunta: ¿En qué parte del cuerpo está usted más cerca de usted mismo? El sujeto suele localizarse en el tórax, en la cabeza, en el vientre o en las manos. Estas localizaciones son muy interesantes. Corresponden a los cuatro sistemas corporales en relación con los cuatro temperamentos hipocráticos. Lo importante es que el sujeto pueda expresar sus vivencias respecto a la relación con su propio cuerpo y de cómo se sitúa en relación consigo mismo.

Método de las representaciones numéricas

Se utiliza en situaciones estresantes concretas, consiguiendo un autocontrol psicoemocional, mediante representación mental numérica.

Método Feldenkrais

Es una educación del sentido del movimiento para mejorar nuestra flexibilidad.

Método Grimberg

Su objetivo es reducir el sufrimiento y recuperar el bienestar, mediante técnicas de tacto, movimiento, respiración, concentración y relajación.

Método Herbert Benson

Es la desmitificación de la meditación trascendental. Utiliza la tensión muscular y la respiración para conseguir una relajación profunda.

Método Pilates

Es un programa de ejercicios lentos, controlados y muy precisos, en conjunción con la respiración, concentración, control, alineación y fluidez.

Método Rolf

Es una manipulación profunda del tejido conjuntivo realizada con las manos, brazos y codos, mediante presiones, movimientos y estiramientos.

Método Silva de control mental

Se basa en hacer cuentas regresivas mentalmente y en respiraciones.

Técnica Alexander

Es un método práctico para reducir tensiones excesivas y mejorar la coordinación, la fluidez en el movimiento, el equilibrio y la respiración.

Sofrología caycediana

Se da este nombre a la hipnosis desprovista por completo de elementos charlatanescos o misteriosos. Se utiliza en cirugía menor donde permite anestésias locales con reducción o supresión del producto anestésico. Utiliza técnicas de relajación física, mental y estrategias de respiración de manera individualizada. Se realizan sugerencias referentes a las sensaciones corporales y toda clase de experiencias imaginarias. La eficacia de la sugestión es reforzada por consignas que fijan la atención del sujeto y por el empleo de una palabra monótona (el terpnos logos). De esta forma pueden obtenerse, si el sujeto está de acuerdo, estados de conciencia muy particulares, que comprenden desde la simple relajación hasta estados de sonambulismos. En estos estados el sujeto se vuelve receptivo a toda orden que se le imparta, excepto las que contradicen su sentido moral, que hacen que el sujeto despierte. Este tratamiento permite vencer ciertas resistencias.

Reflexoterapia

Consiste en la aplicación de presiones digitales en unos puntos concretos. Las zonas reflejas más importantes son los pies, manos, orejas y nariz.

Medicina bioresonante o moraterapia

Se basa en la distinta resistividad o conductividad de diferentes puntos de los dedos de las manos y pies que se miden electrónicamente.

Masaje tailandés

Se basa en presiones corporales realizadas con los dedos, manos, pies, codos y rodillas, así como en estiramientos pasivos.

Yoga

Es una técnica de crecimiento personal. Se basa en una sucesión de ejercicios posturales, con movimiento, respiraciones y fijación de la atención.

Tai Chi

Derivado de un arte marcial. Se basa en movimientos encadenados de ejecución lenta, uniformes y sin interrupción.

Tui Shous

Es la realización del Tai Chi en pareja.

Chi Kung (Qi Gong)

El Chi Kung (氣功 en chino) comprende una serie de técnicas relacionadas con la salud en relación con tres procesos que están encaminados a regular el cuerpo, regular la mente y regular la respiración.

1. Regular el cuerpo mediante tres etapas de relajación (relajar la mente, relajar la respiración y relajar el cuerpo)
2. Regular la respiración para que sea relajada, constante y sosegada. Tiene ocho estados (sosegada, suave, profunda, larga, continua, uniforme, lenta y delicada).
3. Regular la mente en relación con la concentración y el aspecto emocional. Confucio dijo: "Primero debes estar tranquilo; luego tu mente podrá estar serena. Una vez que tu mente esté serena, estarás en paz. Sólo cuando estés en paz, serás capaz de pensar y progresar finalmente".

Shiatsu

Es una suave presión sobre determinados puntos del organismo, sobre todo a ambos lados de la columna vertebral, en conjunción con la respiración. Es muy práctico, ya que también puede realizarse sin desvestirse al sujeto.

Dejar los sentidos libres durante el paseo por un jardín

Recibirán sensaciones táctiles, olfativas, gustativas, visuales y auditivas, que desconectan el estrés.

Feng Shui

Se basa en la ubicación e integración de un espacio dentro de un entorno para conseguir la armonía de sus moradores.

Fuentes en casa

Pequeñas fuentes en nuestro hogar producen un sonido placentero y cargan el ambiente de iones negativos antiestrés, sirviéndonos también como parte del tratamiento sonoro de la hiperacusia y el acúfeno.

Acupuntura y electroacupuntura

Mediante inserción de agujas en puntos precisos, modulando la energía vital. Se basa en reequilibrar, estimular o sedar. Puede aplicarse también corriente eléctrica a las agujas.

Terapia neural

Estabiliza el sistema nervioso vegetativo. Neutraliza las excitaciones nerviosas inyectando en esos puntos un anestésico muy diluido que estabilizaría el potencial de membrana, lo que recupera y estabiliza la corriente nerviosa.

Baño relajante

Agua á 30-32°C y aceites florales.

Aquatic bodywork

Es un trabajo corporal en agua templada (32-34°C), con movimientos, estiramientos y respiraciones, mientras la persona se encuentra en flotación.

Geobiología

Estudia las radiaciones naturales y las producidas por el hombre que afectan al metabolismo de los seres vivos. Energías Electromagnéticas (terrestre, electricidad, radio, televisión, teléfonos, ordenadores, transmisores y otros dispositivos), radioactivas, térmicas, ioníferas. Se mejora el estado físico de la persona cambiando simplemente de lugar. Es cuando decimos: “me encuentro mucho mejor en tal sitio”.

Una casa sana

La casa se considera como nuestra tercera piel. La segunda piel es el vestido. De ello se encarga la bioconstrucción, la bioarquitectura y el bioclimatismo.

Animales como terapia

Los más asequibles son los perros y los gatos.

Risoterapia

Es una puerta para la relajación mediante la risa que llega hasta la carcajada. Utiliza la expresión corporal, el juego, la danza, los masajes y otros medios.

Ionizadores

Los iones positivos producen estrés y los iones negativos liberan estrés. Un ionizador homologado produce una ionización negativa entre 10.000 y 50.000 iones/cm³ y están exentos de ozono, con menos de 0,001 ppm de O₃.

Infusiones contra la ansiedad

La planta principal es el toronjil. La base del toronjil se encuentra en la bergamota, cidronella abejera, hierba luisa, torongina y melisa o agua del Carmen. Otras hierbas también pueden usarse como la tintura de anís, la amapola, el kaki, la lavanda, la manzanilla o la menta.

Terapia de sonidos con cuencos tibetanos

Son cuencos metálicos de una aleación de diversos metales con forma y temple especiales, que suenan al frotar su borde con una vaqueta de madera, produciendo sonidos o sobretonos que cambian la vibración del entorno.

Musicoterapia

Utiliza estructuras rítmicas, escalas y tonos para conseguir diferentes resultados terapéuticos.

Mindfulness

Miguel A. López González

Mindfulness está concebido como atención y conciencia plena a los acontecimientos del momento actual sin interferir ni valorar lo que se perciba o se sienta. Centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva, es “el aquí y el ahora” frente a todo lo demás. Es una experiencia contemplativa de observar sin valorar, aceptando la experiencia como tal es. Es una forma de estar en el mundo sin prejuicios.

Vallejo Pareja MA (2006) ha realizado una revisión del Mindfulness. Plantea que puede ser un recurso complementario a los tratamientos clínicos convencionales. El Mindfulness como terapia dialéctica, terapia de aceptación y compromiso, terapia de activación conductual y psicoterapia funcional analítica, recoge la evolución propia de la terapia de conducta.

Los elementos esenciales del Mindfulness son:

1. Centrarse en el momento presente (cada experiencia es vivida en su momento).
2. Apertura a la experiencia y los hechos (unas sensaciones llevan a otras de modo natural).
3. Aceptación radical (no valorar y aceptar permite no rechazar).
4. Elección de las experiencias (se eligen las situaciones).
5. Ausencia de control (renuncia al control directo).

Germer CK (2005) recapitula los elementos claves del Mindfulness:

1. No conceptual (prestar atención y conciencia).
2. Centrado en el presente (momento actual).
3. No valorativo (no se valora).
4. Intencional (centrarse en algo)
5. Observación participativa (implicar la mente y el cuerpo).
6. No verbal (es emocional y sensorial).
7. Exploratorio (abierto a la experimentación sensorial y perceptiva).
8. Liberador (cada experiencia vivida es una experiencia de libertad).

Para poner en marcha el Mindfulness, los procedimientos suelen ser: meditación, relajación y sensaciones corporales. Kabat-Zinn J (2002) utiliza el procedimiento “body scan” para experimentar sensaciones

corporales a lo largo y ancho del cuerpo. Otro procedimiento que puede utilizarse es la respiración.

La tercera generación de terapias de conductas incluye Mindfulness, aceptación, compromiso y cambio directo de conducta [Hayes 2004; Hayes et al., 2006].

Jon Kabat-Zinn aplica el MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) a procesos psicofisiológicos y psicosomáticos. En dolor crónico [Kabat-Zinn J, 1982], trastornos de ansiedad [Kabat-Zinn et al., 1992], psoriasis [Kabat-Zinn et al., 1998], en depresión [Segal et al., 2002], para modificar funciones fisiológicas e inmunitarias [Davidson et al., 2003], en cáncer [Galantino ML, 2003], en trasplantes de órganos [Gross et al., 2004] y en acúfenos [Sadlier et al., 2008]. Grossman et al., 2004 han realizado un meta-análisis sobre la utilidad del Mindfulness en el estrés, mostrando utilidad en su procedimiento.

MINDFULNESS EN ACÚFENOS [Kennedy V, 2008]

El Mindfulness no es una cura ni un tratamiento específico de los acúfenos, pero es una vía para mejorar la manera de afrontarlos.

Se aprende a estar consciente de cómo nos movemos (físicamente) y como sentimos (emocionalmente), de cómo respondemos o reaccionamos en cada momento de nuestra vida.

En relación con los acúfenos, no hay una única causa que los produzca, suele haber varios orígenes que actúan a la vez. No hay un único tratamiento médico o quirúrgico. Hay un amplio rango de efectos psicológicos. Se suele afectar la salud general y el estilo de vida. Y suele haber una similitud entre dolor crónico y acúfenos (atención enfocada sobre el problema, sensación de no poder controlar los síntomas, pensamientos catastróficos, malas estrategias de la manera de afrontar los síntomas y similares métodos de tratamiento: terapia cognitiva conductual, métodos de relajación, estrategias de la manera de enfocar los acontecimientos diarios).

Tratar de no pensar en los acúfenos no suele funcionar. ¿Qué ocurre si hacemos todo lo contrario? Que descubriremos el Mindfulness.

El Mindfulness ha de aplicarse a los cuatro aspectos del acúfeno: a las causas del acúfeno, a las respuestas exageradas psíquicas y orgánicas provocadas por la Sensibilización Sensorial Central, al propio síntoma del acúfeno y a las consecuencias producidas por el acúfeno.

El Mindfulness es una técnica de meditación que puede combinarse eficientemente con la terapia cognitiva-conductual para tratar acúfenos.

No pensar en los acúfenos, no funciona.

Piensa en los acúfenos, vívelos y acéptalos.

Mindfulness

Con Mindfulness se puede desarrollar la conciencia pragmática y certera momento a momento de nuestra experiencia real. Una vez que cesan los hábitos reactivos, el proceso de habituación se pone en marcha.

Se desarrolla una conciencia de cómo reaccionar o responder a cada cosa que nos ocurra y desarrollar estrategias para cambiar nuestras relaciones y circunstancias. Esto se aplica a cada cosa o experiencia, desde las molestias más pequeñas a los mayores dolores o enfermedades. Con Mindfulness se puede aprender a transformar cada momento cuando uno se puede sentir víctima de las circunstancias en un momento de iniciativa y confianza.

Los principios del Mindfulness son:

1. Relajación.
2. Tolerancia a las molestias.
3. Conocimiento de las emociones negativas.
4. Atención al presente (aquí y ahora).
5. Permitir a los sentimientos que sean como son.
6. Observar las malas experiencias con amplitud de miras, lo que las hace menos amenazantes y reduce su impacto en nuestras vidas.

El Mindfulness funciona en el sentido de no cambiar o enjuiciar al cuerpo, sino experimentarlo y sentirlo como es. En mantener la conciencia en el presente.

La práctica del Mindfulness puede efectuarse por el desarrollo de la propia conciencia en la respiración o por el “body scan” [Kabat-Zinn J, 2002] donde se realiza un recorrido por cada parte del cuerpo secuencialmente, enfocando la conciencia en cada una de sus partes. Si la mente desvaría, se trae al momento actual.

La planificación del Mindfulness en acúfenos sería:

- 1. Ayudar a los pacientes a reconocer el poder de los pensamientos en provocar las molestias.**
- 2. Ayudar a los pacientes a reconocer los pensamientos como tales, haciéndolos menos dañinos.**
- 3. Animar a los pacientes a parar su pelea con los acúfenos.**
- 4. Animar a los pacientes a mediar con sus acúfenos.**
- 5. Saber manejar los acúfenos y sus efectos, más que evitarlos y ser manejados por ellos.**

El Mindfulness permite al individuo desarrollar la capacidad para permitir que el humor, los pensamientos y las sensaciones vayan y vengan sin estar en una batalla continua con los acúfenos.

En conclusión, el Mindfulness es una estrategia que una vez aprendida, puede aplicarse a situaciones de estrés y de ansiedad que suelen ser la fuente de la alteración de los acúfenos. Puede reducir la experiencia de sufrimiento y puede emplearse en acúfenos descompensados. Como la reacción frente a los acúfenos es personal, el Mindfulness puede personalizarse para cada individuo con el fin de cubrir los problemas y las necesidades particulares de cada paciente con acúfenos.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) EN ACÚFENOS

Dos estudios [Atanasio et al., 2009 y Mazzoli et al., 2009], utilizando el MBSR para tratar acúfenos, han aportado resultados esperanzadores para los pacientes con acúfenos.

Atanasio et al. (2009) han realizado un estudio con un programa estructurado de MBSR. Un grupo de 13 pacientes con acúfenos recibieron este curso de MBSR durante 8 semanas, dos horas a la semana y trabajo para el hogar de 1 hora al día. Otro grupo de 15 pacientes con acúfenos estuvieron durante dos meses sin tratamiento. Ambos grupos realizaron los mismos cuestionarios al principio y al final del estudio. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en el grupo de pacientes con MBSR en reducción de los síntomas depresivos, mejoría en la tolerancia a los acúfenos, menor nivel de interferencia de los acúfenos en sus vivencias y reducción del estrés subjetivo.

Mazzoli et al. (2009) han utilizado el MBSR para reducir el stress y las molestias asociadas a los acúfenos y al acúfeno en sí mismo (intensidad y frecuencia). Se basaron en identificar y personalizar las intervenciones con MBSR en pacientes con acúfenos. En 60 pacientes se determinaron las molestias ocasionadas por los acúfenos y los acúfenos mediante evaluaciones audiométricas, cuestionarios y mediciones electroencefalográficas del índice de las ondas alfa/beta. El curso de

MBSR se llevó a cabo durante dos horas a la semana a lo largo de 8 semanas, siendo re-evaluados posteriormente. La mayoría de los pacientes manifestaron tener una mayor capacidad para relajarse y para controlar sus acúfenos durante los períodos de incremento de molestias por los acúfenos (70%). El 10% de los pacientes tenía períodos de ausencia de acúfenos. Las ondas alfas incrementaron después del tratamiento en la mayoría de los pacientes con acúfenos.