

## Salud y Hábitos

Los pilares sobre los que se asienta una buena salud, al margen de factores genéticos y ambientales ajenos a la conducta humana, son: una correcta nutrición evitando la obesidad, actividad física permanente, y un equilibrio emocional, resultante de una acomodación y adaptación activa a las distintas realidades, en gran medida estresantes, que nos toca vivir. El objetivo que todos pretendemos es “ESTAR BIEN” en todos los aspectos: físico, psíquico, y emocional. LA ALIMENTACION Y LOS HABITOS PERSONALES juegan un papel protagónico. Y en ese sentido, debemos considerar primordial:

- ❖ Alimentación saludable, variada y armónica
- ❖ Realizar actividades físicas regularmente
- ❖ Controlar el estrés
- ❖ Dormir el tiempo adecuado a cada edad
- ❖ Mantener el peso en niveles normales y estables
- ❖ Tomar alcohol muy moderadamente
- ❖ No fumar
- ❖ Vida sexual activa de acuerdo a la edad
- ❖ Controlar la presión dentro de los límites aconsejados
- ❖ Mantener los lípidos (colesterol y triglicéridos) en sus valores normales

## Obesidad

Con el problema generalizado de la OBESIDAD, en todos los países desarrollados hay cada vez más una creciente preocupación por los tratamientos para la reducción de peso, tanto por los aspectos de la salud como también por razones sociales.

Esta preocupación se debe a las recompensas psicológicas, sociales y económicas que ofrece una figura esbelta. Nosotros no proponemos una dieta estricta, siempre difícil de llevar a cabo, y cuyos éxitos duran algunas semanas o pocos meses, sino que trabajamos con técnicas de HIPNOSIS, para lograr un cambio total y permanente en la vida, de los hábitos alimenticios, y cuyo resultado será el peso adecuado para la persona que lo realiza. Además logramos con LAS SUGESTIONES HIPNOTICAS, disminuir sustancialmente y aún eliminar totalmente LA ANSIEDAD que conduce al “picoteo” constante, permitiendo respetar la espera entre comidas sin sacrificio.

El cambio de hábito se logra mediante el muy fuerte efecto que tiene la mente hipnotizada sobre la conducta del individuo en su estado despierto.

## Tabaquismo

Dejar de fumar, es una decisión trascendente en la vida de un fumador. Pero al dejar de fumar, en realidad ¿qué se está dejando?.. Se está dejando el generador de problemas de salud más importante en el mundo desarrollado y que puede “evitar” la propia persona. El TABAQUISMO representa junto a la OBESIDAD la causa de muerte, en forma directa o indirecta, de más del 70% de las muertes en la edad adulta. Estas muertes se producen básicamente por distintos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias crónicas, y cardiovasculares, reduciendo las expectativas de vida considerablemente.

LA HIPNOSIS es una técnica terapéutica exitosa en un altísimo porcentaje, con la cual se logra el objetivo deseado de abandonar total y definitivamente esta adicción insana y perjudicial en pocas sesiones -se deja el cigarrillo desde la primera- y sin síntomas de abstinencia en pocas sesiones.

## Insomnio

Es la dificultad para conciliar el sueño o para mantenerlo estable durante toda la noche. Estas situaciones llevan a la persona a la percepción de que su descanso fue insuficiente. Es un síntoma frecuente que puede estar causado por diversos trastornos físicos o emocionales. El INSOMNIO INICIAL (dificultad para dormirse) se asocia frecuentemente a problemas emocionales: angustia, ansiedad, fobias, depresión etc.

**DESPERTARES MULTIPLES:** la persona no tiene dificultad en dormirse, pero despierta varias veces durante la noche, con la sensación de no haber dormido y con gran cansancio matinal.

**INSOMNIO DE LA PRIMERA HORA DE LA MAÑANA:** la persona se duerme normalmente, pero despierta mucho tiempo antes (a veces horas) de la hora habitual y no puede volver a dormirse, o si se duerme, el sueño es superficial e insuficiente.

En todos los casos la persona padece somnolencia que le puede afectar durante todo el día. El TRATAMIENTO medicamentoso depende de la causa que lo provoca, utilizando los fármacos adecuados a cada caso en particular. Cambios conductuales, la relajación psicofísica y la tranquilización general que se logran con las técnicas hipnóticas producen resultados excelentes como tratamiento único o potenciando los efectos de la medicación.

## Disfunciones Sexuales

Los TRASTORNOS PSICOSEXUALES pueden dividirse en DESVIACIONES SEXUALES (parafilias) y DISFUNCIONES propiamente dichas. Las personas con desviaciones tienen un funcionamiento sexual eficaz y placentero, pero el objeto sexual no se corresponde con la norma habitual de nuestra sociedad. Los hombres tienen erecciones excelentes y eyaculaciones controladas. La mujer sexualmente desviada se excita fácilmente, se lubrica normalmente y tiene orgasmos placenteros. El caso es, que tanto los hombres como las mujeres se excitan ante estímulos que no se corresponden con los aceptados en nuestra sociedad: objetos inanimados varios; un niño; recibir o infligir daño físico; mirar o exponer los genitales; un animal, etc. En cuanto a las DISFUNCIONES, son muy importantes y habituales:

EN EL HOMBRE LA DISFUNCION ERECTIL Y LA EYACULACION PRECOZ, EN LA MUJER: LA DISFUNCION SEXUAL GENERAL Y LA DISFUNCION ORGASMICA. Estas disfunciones dificultan o impiden a la persona realizar el coito o gozar con él.

LA DISFUNCION ERECTIL (impotencia), en el hombre es el equivalente de la DISFUNCION GENERAL EN LA MUJER, debiéndose en ambos casos a una falla de la “Fase vaso congestiva local de la respuesta sexual” (primera etapa de la respuesta sexual). En los hombres el pene permanece flácido o pierde la erección prematuramente, y en las mujeres la vagina se mantiene constreñida y seca.

EYACULACION PRECOZ: es la disfunción más difundida entre las que padecen los hombres. Consiste en la precocidad del orgasmo a los pocos segundos de la penetración, o en los juegos eróticos previos. El individuo no puede ejercer un control voluntario sobre el reflejo eyaculador. No existe ninguna disfunción femenina que sea equivalente a la eyaculación precoz del hombre. Esta disfunción tiene un tratamiento muy alentador y los resultados son positivos en alrededor del 80% de los casos según la mayoría de los sexólogos más prestigiosos. DISFUNCION ORGASMICA: es la inhibición del componente orgásmico de la respuesta sexual, siendo la queja más frecuente entre las mujeres. Quienes la padecen, tienen habitualmente un intenso impulso sexual, gozan con los juegos eróticos previos, lubrican normalmente y disfrutan de la penetración del pene, pero padecen de una gran dificultad o impedimento total para llegar al orgasmo. Como en el caso de la disfunción sexual general, la TERAPIA SEXUAL conjuntamente con el tratamiento con TECNICAS HIPNOTICAS obtiene resultados muy alentadores.

## Fibromialgia

El término FIBROMIALGIA indica dolor en los tejidos fibrosos, músculos, tendones, ligamentos, y otros tejidos conjuntivos “blancos”.

La FIBROMIALGIA es una enfermedad reumática no articular, cuya etiología (causa) se desconoce. Se manifiesta con dolor musculoesquelético generalizado, hipersensibilidad a la presión muscular, rigidez muscular, y dolor en puntos anatómicos específicos de sensibilidad dolorosa exquisita: occipucio, región lumbar (lumbago) cuello (dolor o espasmo cervical) hombros, tórax (pleurodinia) y muslos (dolores y puntadas).

Muy frecuentemente acompañan al dolor otros síntomas: trastornos del sueño, fatiga, cefaleas, parestesias, colon irritable, trastornos urinarios (mayor frecuencia y ardor al orinar) dismenorrea etc. Es una enfermedad crónica, más frecuente en mujeres adultas, con una prevalencia del 5 al 15% en los consultorios de reumatología. En un porcentaje importante de pacientes se encuentran situaciones previas de estrés físico o mental, sueño no reparador, exposición a la humedad o al frío, y estados de ansiedad y depresión que cierran con el dolor un círculo vicioso difícil de romper. Para su TRATAMIENTO, además de la terapia farmacológica, masajes suaves, aplicaciones de calor, surge la necesidad de técnicas de relajación y tranquilización, para lo cual el tratamiento con HIPNOSIS logra éxitos muy importantes en la disminución del dolor, la atenuación del estrés y de la

ansiedad, en la normalización del un sueño reparador, rompiendo el círculo vicioso que sostiene la enfermedad.

## Colon Irritable

“LA HIPNOSIS en relación al colon irritable ha sido estudiado ampliamente. Un estudio realizado en Inglaterra en 1984 mostró importantes beneficios producidos por LA HIPNOSIS. Se asignó a treinta pacientes que sufrían de colon irritable refractario además de graves síntomas a sesiones individuales de hipnoterapia o psicoterapia junto con pastillas placebo. El grupo de psicoterapia mostró una pequeña pero importante mejora en algún aspecto, mientras que todos los pacientes del grupo de HIPNOSIS tuvieron grandes mejoras, en relación al bienestar, hábitos del intestino, síntomas de distensión y dolor, sin recaída en un seguimiento de tres meses.

Los resultados positivos obtenidos por medio de la HIPNOSIS aplicada al colon irritable han sido confirmados en varias otras pruebas”. (Hipnosis en la medicina contemporánea, James H. Steward M.D. Clínica Mayo, abril de 2005)

## Dolores

El dolor actúa como una alarma contra los ladrones. Nos avisa de un peligro inminente. El dolor agudo nos indica que hay un daño en los tejidos o un trastorno funcional frente a los cuales tenemos que actuar buscando la causa que los origina. Debemos hacer un buen reconocimiento médico y un tratamiento adecuado para la posible lesión o enfermedad. Pero una vez que el médico nos hace el diagnóstico y nos brinda el tratamiento apropiado, el dolor ya no nos sirve. ¿Qué podemos hacer con un dolor que, como una alarma contra los ladrones no se puede desconectar y nos sigue causando irritación? Sin duda debemos suprimirlo. Las causas de muchos tipos de dolores pueden ser crónicas y continuas: la migraña, cefaleas tensionales, dolor de espalda, dolores por hernias vertebrales, las artritis y las artrosis, dolores cervicales, la fibromialgia, la gota etc.etc. También los dolores de muelas, los de los postoperatorios y otros de enfermedades banales son dolores absolutamente innecesarios.

Con LA HIPNOSIS (o auto hipnosis) se puede controlar cualquier dolor indeseado e innecesario, pero al mismo tiempo dejando intacto el sistema de alarma, para continuar experimentando cualquier sensación que nos alerte de un nuevo problema o un cambio en el que ya tenemos. Con LA HIPNOSIS no son necesarios ningún tipo de fármaco ni droga . LA HIPNOSIS es tan potente y efectiva, que incluso se pueden realizar intervenciones quirúrgicas sin anestesia química.”( Brian M. Altman y Peter T. Lambrou)

## Hipnosis y Cirugía

En la primera mitad del siglo XIX, cuando cualquier intervención quirúrgica equivalía a una tortura desesperante y a una muerte probable, James Esdaile, un cirujano británico realizó en la India centenares de operaciones utilizando LA HIPNOSIS. De acuerdo a sus estadísticas, la mortalidad se redujo del 60% al 5%. La utilidad del condicionamiento HIPNOTICO es evidente en todas las etapas quirúrgicas. En el PREOPERATORIO, el hipnólogo puede brindar al paciente tranquilidad y hasta seguridad mediante sugerencias adecuadas, logrando un período preoperatorio ideal. En el POSTOPERATORIO se logra reducir significativamente el período de recuperación, disminuyendo notablemente la intensidad de los dolores, tos, hemorragias y vómitos.

En un trabajo publicado en abril de 2005 por LA CLINICA MAYO de EEUU, aparece un estudio realizado en 18 pacientes quirúrgicos tratados con HIPNOSIS durante el PREOPERATORIO. Su período de recuperación después de la operación fue de 1 a 7 semanas más rápido y satisfactorio que un grupo control tratados con los métodos y cuidados habituales. Los cirujanos actuantes desconocían a cual de los grupos pertenecían los pacientes operados.

## Ansiedad

Inquietud emocional general que desencadena en un estado de insatisfacción permanente y que lleva al sujeto a buscar incesantemente satisfacciones, sólo momentáneas, que no cumplen la función de calmar, ni de equilibrar tal inquietud sino que aquietan aparentemente, pero rápidamente se reinicia de nuevo el circuito de insatisfacción que apresa al sujeto.

Esta situación es habitual en la obesidad y el tabaquismo.

## Angustia

La angustia es un afecto, está ubicada en el territorio de los afectos, pero involucra al cuerpo con síntomas como opresión precordial y de la garganta, palpitaciones, nerviosismo con sensación generalizada de cosquilleo corporal. La angustia funciona como “una señal de alarma” frente a la vivencia de desamparo del ser humano, frente al encuentro con la falta de completud que lo conmociona. La angustia también se detona como “señal de alarma” ante la vivencia de encierro en alguna situación que la vida plantea, situación entendida por el sujeto en cuestión, como un “sin salida” inquietante, que lo ahoga, que lo asfixia.

## Fobias

Síntoma que se organiza en relación a un temor a algo, miedo a un objeto o situación determinada y a su evitación, ya que el encuentro con el objeto de la fobia desata un gran monto de angustia (Ej: miedo a las aves, insectos, o cualquier otro animal, miedo a los espacios cerrados o abiertos, miedo a los aviones, a las tormentas etc.) Como todo síntoma produce psíquicamente un gran gasto de energía anímica, ya que toda la vida de un determinado sujeto puede estar organizada en relación al síntoma, esto es, a la evitación del objeto de la fobia, situación que lo inhabilita para una vida normal, activa y placentera. Con LA HIPNOSIS CLINICA trabajamos en la “desensibilización” del paciente en los estados de trance, acercándolo paulatinamente al objeto fóbico, hasta lograr la desaparición de la reacción fóbica. Los resultados son excelentes, en tiempos relativamente cortos (pocas semanas).

## Depresión

Estado psíquico de desinterés, desgano generalizado por las actividades que plantea la vida cotidianamente. Se produce un encierro subjetivo, se pierde contacto con lo social, con el mundo externo. Las tareas habituales se tornan pesadas y difíciles de afrontar y el futuro se vivencia como incierto e inabordable. Se considera un síntoma en el que la pérdida de deseo es lo más destacable. Hipócrates afirmó en cierta oportunidad “..Es imposible curar a todos los enfermos”. Y esta afirmación es aplicable a muchos pacientes “emocionales crónicos” que deambulan por distintos consultorios con sus historias a cuestas, sin lograr los resultados deseados. Sin embargo, y sin querer alentar falsas expectativas, es importante señalar que en la actualidad LA HIPNOSIS CLINICA, en conjunto con la psicoterapia y el tratamiento farmacológico en los casos en que estuviera indicado, logra resultados asombrosos con recuperaciones importantísimas en un porcentaje muy significativo de pacientes. La “voluntad de curarse” del paciente, pero sin esperar resultados mágicos inmediatos y la utilización de todos sus recursos por parte del médico, son factores decisivos en el alivio de muchos de estos padecimientos.

## Ataques de Pánico

Irrupción desmedida de angustia. Crisis de angustia de gran intensidad y repentina, que desborda al sujeto no pudiendo éste metabolizarla simbólicamente. Hace su aparición la angustia de muerte, que deja al sujeto sin recursos metafóricos que tramiten la emergencia de esta intensa angustia, hecho por el cual se convierte en angustia traumática.

El DSM-IV da cuenta de los síntomas de este cuadro, siendo necesario la aparición en forma abrupta, de por lo menos cuatro de estos síntomas dentro de los 10 minutos para hacer el diagnóstico:

1. Palpitaciones o ritmo acelerado (taquicardia)
2. Sudoración
3. Temblor o sacudidas
4. Falta de aliento (disnea), sensación de ahogo
5. Sofocación
6. Dolor o molestias precordiales
7. Náuseas o molestias abdominales
8. Mareo, sensación de inestabilidad, sensación de pérdida de conciencia
9. Despersonalización o desrealización
10. Miedo a volverse loco o a perder el control
11. Miedo a morir
12. Parestesias (adormecimiento o sensaciones de cosquilleo)
13. Escalofríos

## Cefaleas

El término CEFALEA(o cefalalgia) se refiere a cualquier molestia dolorosa que se localice en la cabeza. En el lenguaje popular, frecuentemente se habla en forma indistinta de cefalea, dolor de cabeza, jaqueca o migraña. Sin embargo, todas las cefaleas no obedecen a las mismas causas, sus cuadros clínicos son distintos, y por lo tanto sus tratamientos también son diferentes. Desde el punto de vista clínico, se pueden clasificar de acuerdo a Urbano Márquez y Estruch Ribas en cuatro grupos:

- 1) CEFALALGIAS INTRAENCEFALICAS
- 2) CEFALALGIAS EXTRAENCEFALICAS
- 3) CEFALALGIAS ASOCIADAS A ENFERMEDADES GENERALES
- 4)PSICOGENAS O TENCIONALES

Dentro del grupo de las INTRAENCEFALICAS se diferencian VASCULARES o MIGRAÑOSAS NO VASCULARES.

### CEFALEAS VASCULARES O MIGRAÑOSAS

- ❖ Migraña Clásica o típica
- ❖ Migraña Común o atípica
- ❖ Migraña Acompañada
- ❖ Cefalea Acuminada de Horton

### CEFALEAS NO VASCULARES

Acompañan a diversas enfermedades como por ejemplo, meningitis, encefalitis, tumores cerebrales, abscesos, hemorragias, traumatismos etc. Dentro del grupo de las EXTRAENCEFALICAS podemos mencionar las asociadas a afecciones OCULARES, y a algunos tipos de enfermedades OTORRINOLARINGOLOGICAS, a enfermedades de origen CRANEO-CERVICAL, NEURALGIAS de algunos pares craneales, a ARTERITIS etc.

### CEFALEAS ASOCIADAS A ENFERMEDADES GENERALES

Se encuentran en procesos infecciosos; hipertensión arterial; insuficiencia respiratoria crónica; a ciertos tratamientos con vasodilatadores; intoxicaciones con monóxido de carbono u otras sustancias; etc.

### CEFALEAS PSICOGENAS O TENSIONALES

También denominadas Musculares o Vasomotoras, son las más frecuentes. Se producen por contracción sostenida de los músculos de la cabeza y del cuello, provocando una isquemia en el interior de los músculos contraídos. Raramente se acompañan de náuseas y vómitos. Se localiza sobre todo en la zona occipital o en la nuca. La mayoría de estos cuadros, son de origen psicológico y se atribuyen a estrés o ansiedad



### **MIGRAÑA CLASICA O TIPICA**

La cefalea puede ser generalizada o unilateral (hemicraneal), pulsátil, e iniciarse en un ojo o alrededor de él y luego extenderse a uno o ambos lados. Del 40 al 60% de los pacientes tienen síntomas prodrómicos que anteceden a la crisis.

Hay signos de irritabilidad, falta de apetito, síntomas de depresión, apareciendo luego flashes luminosos o escotomas centellantes (figuras luminosas de bordes dentados que recorren el campo visual) A veces hay parestesias en labios y cara, acúfenos, mareos y trastornos de la marcha. Estos pródromos duran entre 5 y 15 minutos y van desapareciendo a medida que se instala la cefalea, aunque a veces coincide con ella. Esta migraña se acompaña habitualmente de náuseas, vómitos, fotofobia e intolerancia a los ruidos.

### **MIGRAÑA COMUN O ATIPICA**

No se acompaña de los síntomas prodrómicos antes del cuadro de cefalea, siendo sus síntomas semejantes a los de la migraña clásica, siendo mucho más frecuente que ésta. EL TRATAMIENTO de las CEFALÉAS debe incluir el tratamiento profiláctico y el de las crisis, debiendo utilizarse las medicaciones adecuadas de acuerdo al tipo clínico y a la causa originaria del cuadro. En los casos de las MIGRAÑAS CLÁSICA Y COMUN, y en las CEFALÉAS PSICOGÉNICAS o TENSIONALES, está específicamente recomendada la RELAJACIÓN PROFUNDA como complemento de la terapia medicamentosa.

En estos casos LA HIPNOTERAPIA juega un papel muy importante en el logro de la relajación profunda del paciente, tratando las situaciones estresantes y obteniendo resultados altamente positivos en un porcentaje elevado de los casos.