

Hipnosis como tratamiento rehabilitador en la Hipertensión Arterial. Caso Clínico

Hypnosis as rehabilitation treatment in arterial hypertension. Clinical case

Miguel Enrique Barroso Fontanals ^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-3291-7457>

Juan Leonardo Pacios Dorado ² <https://orcid.org/0000-0003-1539-7904>

Thalía Fajardo López ³ <https://orcid.org/0000-0002-2039-6378>

¹Facultad de Medicina #1, Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Cuba.

²Filial de Ciencias Médicas "Julio Trigo López", Palma Soriano, Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Cuba.

³Facultad de Medicina #2, Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Cuba.

***Autor para la correspondencia. Correo electrónico:** mbarrosof9@gmail.com

RESUMEN

Dentro de la amplia diversidad de las enfermedades psicosomáticas se encuentra la hipertensión arterial, que puede definirse como un aumento de la presión de la sangre arterial por encima de los valores normales (presión sistólica mayor de 140 mmHg y presión diastólica superior a los 90mmHg). Se planteó como objetivo describir el caso de un paciente masculino de 21 años que fue diagnosticado con Hipertensión Arterial y tratado con hipnosis en el Hospital Provincial "Saturnino Lora", en Santiago de Cuba, en 2023. Se concluyó que la hipnoterapia resultó efectiva en el tratamiento del paciente hipertenso, al ser más rápida y completa que el método convencional.

Palabras clave: hipertensión arterial, hipnosis, rehabilitación.

ABSTRACT

Arterial hypertension is found among the psychosomatic diseases; it can be defined as an increase in arterial blood pressure above normal values (systolic pressure higher than 140 mmHg and diastolic pressure higher than 90 mmHg). The objective was to describe the case of a 21-years-old male patient diagnosed with arterial hypertension and treated with hypnosis at "Saturnino Lora" Provincial Hospital, in Santiago de Cuba, in 2023. It was concluded that hypnotherapy was effective in the treatment of hypertensive patients, being faster and more complete than conventional treatment.

Keywords: arterial hypertension, hypnosis, rehabilitation.

Introducción

Las enfermedades psicósomáticas son sintomatologías físicas directamente relacionadas con motivos psicológicos, es decir, que el cuerpo se resiente por la influencia psicológica, lo que agrava los propios síntomas físicos. Estos síntomas escapan para ocultar la angustia emocional.⁽¹⁾

Dentro de las enfermedades psicósomáticas se encuentra la hipertensión arterial (HTA), la que es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el aumento de la presión de la sangre arterial por encima de los valores normales, comprendidos por una presión sistólica mayor de 140 milímetros de mercurio (mmHg) y una presión diastólica superior a los 90 mmHg.⁽²⁾

Aunque los documentos sobre la hipertensión se remontan al 2600 a.C., el primer autor que realizó un exhaustivo estudio sobre ella fue el clérigo inglés Stephen Hales en 1733. La primera descripción de la patología la realizó el científico inglés Thomas Young en 1808. Pero no fue hasta el siglo XX, en 1925, cuando Otto Frank acuñó el término "hipertensión esencial" para describir la presión arterial que no posee causa específica. Tras la Segunda Guerra Mundial las farmacéuticas comenzaron a investigar productos y en los años 70 se comenzaron a utilizar diuréticos con características hipotensoras.⁽³⁾

En el mundo se estima que 691 millones de personas la padecen. De los 15 millones de muertes causadas por enfermedades circulatorias, 7,2 millones son enfermedades coronarias y 4,6 millones por enfermedad vascular encefálica, donde la hipertensión arterial está presente en la mayoría de ellas. (4) Según la Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, el 30,9% de los cubanos mayores de 18 años sufren HTA, por eso 2,6 millones de personas en el país son hipertensos y esta cifra podría ser superior.⁽⁵⁾

En la actualidad la introducción de la terapia no farmacológica de la HTA constituye un avance notable y está basada en las modificaciones de la conducta que pueden producir variaciones en las funciones fisiológicas, por tanto, las enfermedades orgánicas, en este caso la HTA, pudiera ser tratada con métodos no farmacológicos como es la palabra, y dentro de ella la hipnosis.⁽⁶⁾

La utilización de la hipnosis y la sugestión como métodos psicoterapéuticos ha tenido que recorrer un camino lleno de obstáculos en su desarrollo histórico, su valor terapéutico ha demostrado la acción de relajación que ejerce sobre el organismo enfermo, lo que ha motivado a utilizar esta técnica en la cura no farmacológica de la HTA.⁽⁶⁾

Con el transcurso del tiempo se han desarrollado técnicas y formas para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren esta condición. Por este motivo, se analiza la efectividad de la hipnosis como un proceso alternativo no invasivo que suplementa el tratamiento farmacológico convencional y se traza como objetivo describir el caso de un paciente diagnosticado con Hipertensión Arterial tratado con hipnosis en el Hospital Provincial "Saturnino Lora", en Santiago de Cuba, en 2023.

Presentación de caso

Se reporta un paciente masculino de 21 años de edad, blanco, sobrepeso, estudiante, con antecedentes patológicos personales de hipertensión arterial la cual es controlada con dieta, sin antecedentes patológicos familiares, consumidor de café (de 2 a 3 tazas diarias) y alrededor de 3 L de líquido al día.

El paciente fue diagnosticado con hipertensión arterial y se le sometió a un tratamiento basado en dieta, pues se le asoció a su ligera obesidad. El paciente refiere que aproximadamente en los últimos tres meses empezó a presentar un fuerte dolor opresivo en la región precordial acompañado en ocasiones de palpitaciones, cefalea y ansiedad. Se ha sometido a terapia con medicamentos beta bloqueadores y ejercicios físicos, pero los resultados han sido limitados.

Al examen físico cardiovascular de la región precordial se constató un latido de la punta visible y palpable en el cuarto espacio intercostal, con ruidos cardiacos normales, rítmicos y de buen tono e intensidad y frecuencia cardiaca de 80 latidos por minuto. En la toma de la presión arterial se encontró valores de 160 mmHg en presión sistólica y 100 mmHg en presión diastólica.

Se evaluó por el equipo de trabajo multidisciplinario formado por especialistas en Cardiología, Endocrinología y Medicina Física y Rehabilitación. Se realizaron algunos exámenes complementarios como electrocardiograma (ritmo sinusal regular, frecuencia cardiaca normal de 82 latidos por minuto, intervalos y segmentos de duración normal, no arritmias), ergometría (ritmo sinusal regular, aumento gradual de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial como respuesta adecuada del corazón al ejercicio), examen de fondo de ojo (retina de color rosado claro, con macula bien definida y disco óptico redondo y simétrico, no signos de hemorragia, exudado o edema) y radiografía de tórax (corazón en forma oblicua, con la base hacia atrás y a la derecha, y el vértice hacia delante y a la izquierda, no cardiomegalia ni ninguna otra anormalidad). Todos estos resultados normales.

Se concluyó como una hipertensión arterial esencial sin otro daño asociado. Como alternativa propuesta por el equipo médico, el paciente se remitió a la consulta de Psiquiatría para el que se confeccionó la historia psicosocial y se trazó un plan de técnicas que incluyó hipnosis terapéutica y ejercicios de autorrelajación. Se realizaron 7 sesiones de hipnoterapia, las cuales se llevaron a cabo una vez por semana durante un período de

dos meses. Cada sesión tuvo objetivos específicos e incluyeron recursos terapéuticos como metáforas y sugerencias poshipnóticas.

La primera sesión se hizo con el objetivo de establecer empatía con el paciente y determinar mediante la entrevista y la observación, los síntomas y noxas sociales predominantes, se elabora la historia clínica. Las sesiones de la dos a la seis correspondieron al enfoque hipnótico, se procedió a la realización de pruebas de sugestionabilidad y posteriormente se llevó al paciente a la relajación e inducción hipnótica a través de ejercicios de imaginación y concentración, se estimuló los elementos de autoestima para lograr un incremento de la misma, se estableció y reforzó el signo señal. En la última sesión se brindó al paciente sugerencias poshipnóticas para su autorregulación, se consolidó lo aprendido y se fortalecieron elementos tranquilizadores y favorecedores de la adecuada actividad del sistema circulatorio.

Algunas de las sugerencias poshipnóticas empleadas con el paciente fueron: siempre antes de acostarse debe cerrar los ojos y contar hasta tres para caer en un sueño hipnótico tan profundo como el que mostró en la terapia y así ejecutar las acciones asimiladas para regular la tensión arterial; también debe recordar que es un paciente inteligente y que no tiene obstáculo por delante, esto va dirigido a mejorar su autoestima. Por último, debe recordar que el cerebro es el órgano rector y que si está sano se pueden controlar todas las funciones del organismo.

La terapia del paciente se apoyó en la autoscopía, a través de esta el paciente es capaz de visualizarse por dentro. Se le informó que se encontraba en una habitación ubicada dentro de su cerebro desde el cual podía ver el funcionamiento de su sistema circulatorio y que al activar tres botones (uno blanco que regularía su corazón, uno rojo que controlaría sus arterias produciendo vasodilatación y un tercero azul que controlaría sus venas), él podría regular la frecuencia cardíaca.

Tras el interrogatorio y algunas sesiones se logró vislumbrar el factor psicosocial detonante de la sintomatología. El paciente, estudiante del segundo año de Medicina,

caracterizado por ser de excelentes resultados, venía presentando dificultades en la carrera lo cual lo mantenía constantemente estresado y preocupado, y sumado a ello sentía que su profesor le exigía mucho más que a los demás.

Tras finalizar el tratamiento, el paciente mostró una mejoría significativa puesto que mantiene estables sus cifras de tensión arterial. En la actualidad, el paciente realiza sus actividades personales, familiares y sociales sin dificultad porque logró su total habilitación y rehabilitación, se le suspendió todo procedimiento farmacológico y no ha descrito más ningún síntoma de los que presentaba en un inicio.

Discusión

Según Sánchez-Delgado et al.⁽⁷⁾ la hipertensión arterial está considerada un grave problema de salud pública. Los índices de padecimiento se incrementan de forma alarmante y afectan a casi todos los grupos etarios.

Cobián Mena⁽⁸⁾ define la hipnosis como un estado especial en el cual es posible a través de la palabra u otro estímulo, siempre potencializado por ella y de modo repetitivo, crear un estado especial en la mente humana que reduce a la mínima expresión los procesos volitivos y permite la manifestación plena de potencialidades cerebrales en el que, en estado de vigilia y por mecanismos neurofisiológicos defensivos, no se manifiesta de manera activa.

La hipnosis constituye un método efectivo y rápido y los resultados ofrecidos lo resaltan. Semejantes resultados encontraron Cobas en su Tesis⁽⁹⁾ y Zayas Fernández,⁽⁶⁾ ambos refieren que la terapia hipnótica fue más productiva en innumerables enfermedades psicósomáticas, entre ellas la hipertensión.

Lambert Delgado y Cobián Mena⁽¹⁰⁾ establecieron la importancia de acentuar que determinados factores psicológicos pueden tener influencia en la patogenia y etiología de una enfermedad, muestra clara de ello es la hipertensión arterial, la cual si bien el 90% de

su génesis es idiopática, en estudios ya calificados se ha demostrado la gran incidencia y prevaecía que tienen estos factores.

Por otro lado, según Aguilera-Batista et al.⁽¹¹⁾ los estados ansiosos-depresivos y las situaciones de tensión emocional prolongada producen disminución en las inmunodefensas. Cuando la respuesta inmunológica se encuentra disminuida, se pueden presentar síntomas y enfermedades con predominio de afección del soma. La influencia de los factores psicológicos también constituye un factor de peso en el desarrollo y evolución de la enfermedad, como también influye en la recuperación o agudización de los padecimientos, el recibir una ayuda terapéutica puntual y dirigirla hacia el alivio y mejoría. Es precisamente en estos factores psicológicos donde la hipnosis cobra su papel primordial, ya que es su principal campo de acción y le otorga un enfoque más integral al paciente.⁽¹²⁾

Según Rodríguez-San Pedro et al.⁽¹³⁾ la hipnosis se considera un estado alterado de conciencia que desde la neurociencia implica la acción y respuesta de los sistemas de adrenalina, noradrenalina, serotonina y acetilcolina, los que intervienen en la respuesta simpaticomimética del organismo a los cambios de tensión arterial.

La utilización de la hipnosis y la sugestión como métodos psicoterapéuticos ha demostrado la acción de relajación que ejerce sobre el organismo enfermo, por ello se decide aplicar la hipnosis a modo de medicación no farmacológica de la HTA.^(6, 13)

Actualmente, el paciente se encuentra complacido con el procedimiento aplicado. Esta pauta de estudio y terapéutica se continúa en otros pacientes con similares afecciones y por los beneficios que aporta, se propone su comprobación en otros pacientes.

Conclusiones

La hipnoterapia resultó efectiva en el tratamiento del paciente hipertenso al lograr ser más rápido y completo que el método convencional, porque actuó directamente sobre aspectos psicosociales relacionados con la enfermedad y con el medio interno del paciente. Son muchas las fortalezas de la hipnosis como tratamiento alternativo en la

atención de enfermedades complejas como la hipertensión arterial, de modo que se recomienda preparar a los profesionales de la salud en el conocimiento y uso de las técnicas sugestivas y en específico de la hipnosis terapéutica.

Referencias bibliográficas

1. Rigueira Daboín ME, Foldats Pulido DE. Prescripción de hipnóticos en pacientes adultos hospitalizados. Rev Cien CMDLT.2023 [citado 15/12/2023];17(Supl). Disponible en: <https://cmdlteditorial.org/index.php/CMDLT/article/view/403>
2. Rivera Ledesma E, Junco Arévalo JV, Flores Martínez M, Fornaris Hernández A, Ledesma Santiago RM, Alfonso Pereda Y. Caracterización clínica-epidemiológica de la hipertensión arterial. Rev Cubana Med Gen Integr. 2019 [citado 02/04/2023];35(3).Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/807>
3. Chávez Fernández L. Hipertensión Arterial: comorbilidad más frecuente asociada a la mortalidad por COVID-19 en Cuba. La Habana: Ministerio de Salud Pública;14/05/2021 [Actualizada: 14/05/2021; citado 03/04/2023]. Disponible en: https://salud.msp.gob.cu/hipertension-arterial-comorbilidad-mas-frecuente-asociada-a-la-mortalidad-por-covid-19-en-cuba/?doing_wp_cron=1701714816.7156360149383544921875
4. Zayas Fernández M, Romero Sánchez MC, Alfonso Vázquez T, Abreu Viamontes C. Hipnosis. Una modalidad terapéutica en la hipertensión arterial esencial. Arch Méd Camagüey. 2015 [citado 04/04/2023];7(2). Disponible en: <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/3312>

5. Sánchez Delgado JA, Sánchez Lara NE, Pérez Almoza G. Hipnosis como terapia en individuos con hipertensión arterial. Rev Hosp Psiquiátrico Habana.2022 [citado 05/04/2023];18(1).Disponible en: <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/119>

6. Cobián Mena AE. Hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas. Barcelona: Morales I Torres; 2004 [citado 06/04/2023] Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-la-hipnosis-y-sus-aplicaciones-terapeuticas/9788496154/1000176>

7. Cobas Contreras WE. Efectividad de la Hipnoterapia en el tratamiento de la HTA. [Tesis]. Santiago de Cuba: Instituto Superior de Ciencias Médicas; 2010. p. 8–9.

8. Lambert Delgado A, Cobián Mena AE. Hipnosis en trastornos psicósomáticos. Una aproximación a su valor terapéutico. Santiago de Chile: Centro de Hipnosis Clínica; 2021

9. Aguilera Batista O, Fernández Gómez YY, Hernández Ramírez I. Hipnosis: y su relación con el sistema inmune. 1er. Encuentro Virtual de Hipnosis y sus aplicaciones desde las Ciencias Médicas; 2020/11/25-27.Banes: Filial Universitaria de Ciencias Médicas de Banes, Holguín;2020. Disponible en:

<http://hipnosis2020.sld.cu/index.php/hipnosis/2020/paper/viewPaper/14>

10. Rodríguez San Pedro L, Alfonso Hernández C, Valladares González AM, Pomares Alfonso JA, López Angulo LM. Estrés y emociones negativas en adultos medios con hipertensión arterial esencial. Rev. Finlay.2018 [citado 10/04/2023];8(1).Disponible en: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/484>

Declaración de conflicto de intereses

No existen conflictos de intereses.

Declaración de fuentes de financiación

No existieron fuentes de financiación.

Declaración de autoría

MEBF: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración de proyecto, Recursos, Software, Supervisión, Validación, Redacción - borrador original, Redacción - revisión y edición.

JLPD: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración de proyecto, Recursos, Software, Redacción - borrador original, Redacción - revisión y edición.

TFL: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración de proyecto, Recursos, Software, Redacción - borrador original, Redacción - revisión y edición.