

## Terapias complementarias

En España, alrededor de un 30% de los pacientes en tratamiento oncológico utiliza algún tipo de terapia complementaria para paliar los síntomas de la enfermedad o los producidos por los tratamientos. Yoga, meditación, fitoterapia, homeopatía, acupuntura o reiki son algunas de las técnicas que se utilizan como complemento a los tratamientos habituales contra el cáncer.

En Estados Unidos, el Centro de Medicina Integradora del MD Anderson Cancer Center ofrece, como parte del programa de Oncología Integradora, una serie de servicios que atienden los aspectos físico, social y mental o espiritual de la persona, como nutrición para la salud, acupuntura, masaje oncológico, musicoterapia, arte, risoterapia, meditación, yoga, Pilates, Tai-Chi o Chi-kung, además de psicoterapia. En los hospitales de MD Anderson en nuestro país no existe ningún programa similar.

La Oncología Integradora combina la medicina convencional con las prácticas de la medicina complementaria y alternativa, de las que existe eficacia probada en la práctica clínica. Verónica Calderero, oncóloga del Hospital de Barbastro, insiste “como hace la escuela francesa, que son tratamientos complementarios que nunca han de reemplazar al tratamiento oncológico”.

| *Se trata de un tratamiento complementario y no alternativo.*

### Fortalecer el sistema inmunitario

El programa MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) “se aplica a la reducción del estrés, y hay pruebas de que el entrenamiento de ocho semanas potencia el sistema inmune. Estudios científicos demuestran la correlación entre las hormonas del estrés y una peor recuperación de la enfermedad. Cuando deja de funcionar el sistema inmune, la recuperación es peor”, explica la instructora española Ana Arrabé. Se trata de “un tratamiento complementario y no alternativo”.

Elana Rosenbaum es una de las pioneras en la aplicación clínica de la meditación Mindfulness en el tratamiento contra el cáncer y en su uso en psicoterapia con pacientes oncológicos. Su experiencia al afrontar la enfermedad con la ayuda de la “conciencia plena”, la llevó a desarrollar una intervención basada en la atención plena para trasplantados de médula ósea. Aunque no existe un programa exclusivo de Mindfulness para personas con cáncer, sí “está enmarcado en el entorno clínico”, explica Arrabé y en los hospitales de Estados Unidos existen clínicas a las que son derivadas los pacientes por sus oncólogos. En España aún no se aplica en hospitales, pero “sería maravilloso que los especialistas derivaran a los pacientes”, reconoce.

En nuestro país, cuatro instructores de MBSR, entre ellos Ana Arrabé, han elaborado una propuesta, que se ofrecería a nivel nacional, con el propósito de investigar cómo influye el Mindfulness en el estado emocional y el grado de aceptación de la enfermedad en un grupo de participantes del programa, como complemento a las ayudas terapéuticas y vivenciales ofrecidas por Asociación Española Contra el Cáncer.

---

### Ana Arrabé

Instructora de Mindfulness.

Ana Arrabé descubrió el Mindfulness “de forma intuitiva, porque comencé a relacionar que, cuando estaba estresada, por ejemplo, por saber qué iba a pasar en una prueba, me sentía más cansada y tenía más efectos secundarios”, mientras que “cuando estaba más en el presente utilizaba más mis propios recursos”.

El programa de Reducción de Estrés basado en Conciencia Plena (MBSR) “me permitió disfrutar, dentro de un proceso largo, de dos años de tratamiento” en el que la actual instructora de Mindfulness se sometió a quimioterapia, un trasplante de médula y radioterapia. “Estar presente y no juzgar me permitió disfrutar del proceso, de mi entorno familiar y de amistades”. De este modo pudo “llevar a los niños a un cumpleaños, disfrutar, y después ir al hospital a ponerme la quimio. No empezó a sufrir porque había un tratamiento el viernes”.

Cuando te diagnostican un cáncer “caen como una losa los prejuicios sobre la enfermedad” y frente a ellos, el Mindfulness te permite abrirte a la experiencia. Esto “tiene que ver con la relación directa” con la realidad “cómo es y no cómo crees que va a ser”. Por ejemplo, en casa “construimos un baño abajo para vomitar sin que me vieran los niños y nunca vomité”. La clave es darse cuenta de que “nunca has estado ahí”.

El Mindfulness “es una forma de prestar atención a lo que ocurre, mirar tu vida tal y como es en este momento. Empaparse de la propia realidad te permite usar al máximo los recursos que tienes para afrontarla.” Se trata de “vivir esto tal y como es”, tener la “intención clara de querer prestar atención. Se necesita coraje cuando lo que está pasando no te gusta”, reconoce.

“Si tú no puedes hacer nada por ti, nadie puede hacerlo”

Mindfulness es una “medicina participativa, porque propone que la persona se haga partícipe del proceso de recuperación de su salud” ya que, “si tú no puedes hacer nada por ti, nadie puede hacerlo”. El programa no es una terapia, sino que “se presenta como una formación psico-educativa, que propone: haz algo por ti mismo, porque hay mucho que puedes hacer en relación a tu proceso”. Frente a un sistema en el que se despoja de poder al paciente, la pregunta es: ¿qué puedo hacer yo por mí? “El comportamiento es responsabilidad de la persona. Hay un universo infinito de cosas que puedes hacer por ti mismo”. En este sentido, la de Mindfulness “es una visión distinta” de la enfermedad, con un mensaje claro: “se puede reducir el sufrimiento”.

Es consciente de que “mi experiencia como paciente con cáncer puede ayudar a mucha gente y ser esperanzadora”, aunque “en mis grupos hay personas con cáncer y otras que no lo padecen, porque lo que nos une es el deseo de ser más felices”. Y concluye: “Para una persona diagnosticada de cáncer, la vida sigue”.

Más información: [www.eus3.com](http://www.eus3.com)

