

## La hipnosis reduce los sofocos tras el cáncer de mama

Traducido del inglés: *viernes*, 3 de octubre, 2008



Por Anne Harding

NUEVA YORK (Reuters Health) - La hipnosis puede ayudar a reducir los sofocos en las sobrevivientes de cáncer de mama, indicó un estudio publicado en *Journal of Clinical Oncology*.

Los autores del informe señalan que "los sofocos son un problema grave para muchas sobrevivientes".

Los resultados son especialmente importantes porque la mejor terapia disponible para los sofocos en la actualidad, el tratamiento con estrógeno, no es accesible para la mayoría de las mujeres con cáncer de mama.

Asimismo, muchas mujeres deben tomar durante años fármacos que interfieren en la actividad del estrógeno, como el tamoxifeno, después del tratamiento del cáncer, pero "los sofocos pueden ser tan graves que algunas suspenden esos fármacos", dijo a Reuters Health el doctor Gary Elkins.

A partir de estudios pequeños previos sobre los beneficios de la hipnosis en el tratamiento de los sofocos, el equipo de Elkins, de Baylor University en Waco, Texas, asignó al azar sesiones de hipnosis a 60 sobrevivientes de cáncer de mama una vez por semana durante 5 semanas o ninguna terapia adicional.

Las sesiones, de unos 50 minutos de duración, incluyeron orientación para que las pacientes alcanzaran un estado de relax profundo y luego sugerencias de imágenes mentales para ayudarlas a relajarse y sentirse más frescas, como imaginarse a ellas mismas caminando por el sendero frío de una montaña.

Las mujeres recibieron también instrucciones sobre cómo autoinducir la hipnosis.

Entre las 51 mujeres que finalizaron el estudio, las que utilizaron la hipnosis disminuyeron un 68 por ciento la gravedad y la frecuencia de los sofocos. Eso se tradujo en 4,39 sofocos menos por día en el grupo que usó la hipnosis, mientras que en el grupo control las variaciones fueron mínimas.

En un editorial sobre el estudio, la doctora Nancy E. Avis, de Wake Forest University School of Medicine, en Winston-Salem, Carolina del Norte, califica esa reducción de los sofocos como "un hallazgo impresionante", pero destaca la necesidad de comparar la hipnosis con otro tipo de placebo.

De hecho, el equipo está comenzando un nuevo estudio financiado por los Institutos Nacionales de Salud que se ocupará de eso e incluirá a 180 mujeres posmenopáusicas, para comparar la hipnosis con otra intervención mental-corporal.

El mecanismo detrás de los sofocos aún no se conoce por completo, indicó Elkins.

"Sabemos que están asociados con la disminución del nivel de estrógeno, aunque esa relación no es directa en cuanto a que los sofocos desaparecen en el tiempo a pesar de que los niveles de estrógeno se mantienen bajos", explicó.

El verano, las comidas picantes y el estrés también pueden disparar los sofocos, de modo que las mujeres en la menopausia podrían tener problemas para regular su temperatura corporal como respuesta a esos disparadores.

La hipnosis puede reducir el estrés al ayudar a las mujeres a relajarse, explicó Elkins, y les daría también una sensación de control que las ayudaría a mantener más estable la temperatura corporal.

FUENTE: *Journal of Clinical Oncology*, online 22 de septiembre del 2008.