



EL MALESTAR PSÍQUICO AFECTA
 En la terapia conocida como EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, es decir Insensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares), los pacientes siguen con los ojos los dedos del terapeuta. Este método impulsa procesos sanadores en el cerebro.

nuevamente estímulos de “mano” y el mapa cerebral se normalizó: el síndrome del miembro fantasma desapareció. Como demostraron varios estudios, el mismo efecto se alcanza llevando una prótesis o sorprendentemente, con un espejo. Se colocó de manera que el cerebro tuviera la impresión de percibir la mano que faltaba. Pero en realidad fue el reflejo de la mano intacta. Tan solo las señales ópticas bastaron para que las condiciones en la corteza cerebral se acercaran al estado anterior a la amputación.

También estudios de la Universidad de Hamburgo demuestran que los cambios del sistema nervioso relacionados con el dolor son reversibles. Los investigadores alemanes descubrieron que los pacientes

con dolores crónicos tienen un cerebro algo distinto al de las personas sanas. En tres regiones, la sustancia gris es menos densa: en el córtex cingular, en la ínsula (corteza insular) y en el córtex orbitofrontal. Todas estas áreas participan a la hora de frenar el dolor. El cambio no tiene nada que ver con el lugar donde surge el dolor, no importa que sea la cabeza, la espalda, el vientre o la cadera. También da igual por qué surgió. El patrón siempre es el mismo. Los pacientes que habían sufrido durante mucho tiempo dolor por una articulación de la cadera rota dejaron de sentirlo después de recibir una cadera artificial. Después, se les examinó nuevamente con el tomógrafo de resonancia magnética: la materia gris se había densificado. El cerebro puede olvidar el dolor. Ahora se trata de

averiguar cómo lo logra y cómo aprovechar este fenómeno a nivel terapéutico.

Sexta conclusión: pocas veces se está libre de dolor. Con frecuencia, se conservará algún resto del recuerdo de un dolor sentido en algún momento. Por eso en la terapia moderna, la calidad de vida cuenta más que la guerra total contra las molestias. También se podría decir así: solo los afortunados podrán acallar totalmente el dolor en sus vidas. Los otros tal vez tengan que encontrar la relación con el dolor que describe el filósofo Friedrich Nietzsche: “Le he puesto nombre a mi dolor; lo llamo *perro*. Es igual de fiel, de impertinente y descarado, de entretenido y de sabio que cualquier otro perro; y puedo reprimirlo y descargar mi mal humor contra él”.

GEOINFO

Para leer más...

• **¿Qué sabemos del dolor?** Pilar Goya Laza y M^a Isabel Martín Fontelles. Una obra que se adentra en la compleja percepción a la que llamamos dolor. Las autoras explican la razón por la que sentimos dolor y cómo se pueden clasificar los distintos tipos. **Editorial:** CSIC/Catarata. **Precio:** 12 €.

