

## **Fibromialgia y terapia “mente-cuerpo”:** **Alivio enfocado al papel de las emociones**

**Una terapia "mente-cuerpo", que se centra en el papel de las emociones en el dolor físico, aliviaría la fibromialgia,** según un estudio publicado en “Journal of General Internal Medicine” y dirigido por el doctor Howard Schubiner, de St. John Health/ Providence Hospital and Medical Centers, en Southfield, Michigan.

El equipo de Schubiner **evaluó los efectos de la autoconciencia afectiva,** una terapia que el mismo autor desarrolló y que **utiliza para tratar ciertas enfermedades que producen dolor crónico.** Los tratamientos incluyen analgésicos, antidepresivos, terapia cognitiva-conductual y fisioterapia. **A través de un aprendizaje de la conexión entre las emociones y el dolor, los pacientes aprenden técnicas como la meditación de conciencia plena y la escritura "expresiva" para reconocer y sobrellevar las emociones que activan el dolor.**

Para realizar el estudio, el equipo indicó esta terapia al azar a 45 mujeres con fibromialgia o las puso en una lista de espera (grupo de control). Las que recibieron tratamiento realizaron una consulta individual y, luego, concurrieron a tres reuniones grupales para aprender la técnica y aplicarla por su cuenta. A los seis meses, el equipo halló que el 46 por ciento del grupo tratado sentía por lo menos un 30 por ciento menos dolor que al inicio y el 21 por ciento, un 50 por ciento o menos dolor.

Aunque el estudio presenta varias limitaciones, como el pequeño tamaño de la muestra y el hecho de que el grupo de control no recibió una terapia activa para comparar a ambos, se trata del primer ensayo clínico que prueba la autoconciencia afectiva contra la fibromialgia.

FUENTE: JOURNAL OF GENERAL INTERNAL MEDICINE. 2010 JUN