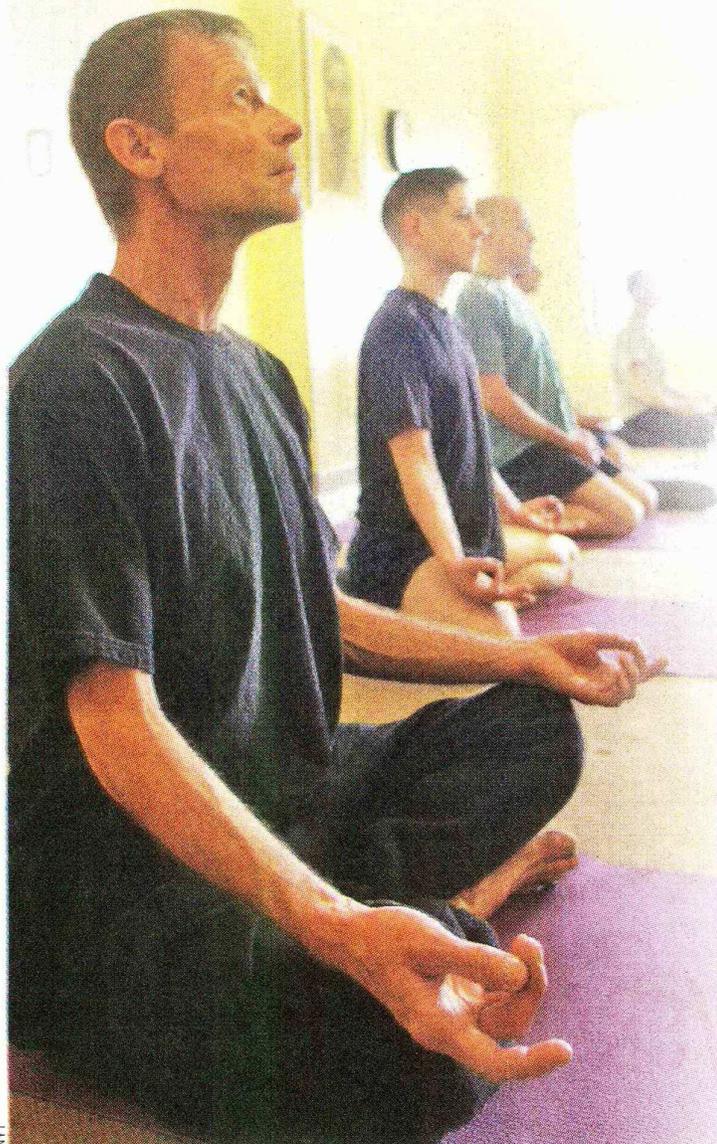


Medio	El Mercurio
Fecha	14-11-2012
Mención	Meditación reduce en 40% el riesgo de muerte de pacientes cardíacos. Habla Ricardo Pulido, académico y director de la Unidad de Mindfulness de la Facultad de Psicología UAH.

Meditación reduce en 48% el riesgo de muerte de pacientes cardíacos

Al practicarla 20 minutos, dos veces al día, se protege la salud de quienes sufren alguna dolencia cardiovascular. Esto se demostró tras un seguimiento que se extendió durante cinco años.



Al meditar se reduce el estrés y se calman los afectos negativos como la ira y la hostilidad, protegiendo la salud del corazón.

Sentarse en forma confortable, cerrar los ojos, respirar en forma rítmica y relajarse, puede ser un excelente seguro de vida.

Con sólo 20 minutos de este ejercicio, realizado en la casa dos veces al día, la persona logra proteger su salud cardiovascular. Más aun, si ya tiene problemas cardíacos, como arterias coronarias estrechas, puede reducir en un 48% el riesgo de morir o sufrir un infarto al corazón o un ataque cerebral.

Así lo demuestra un estudio realizado en 201 voluntarios con problemas cardíacos, una edad promedio de 59 años y exceso de peso, cuyos resultados publicó la revista *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*.

La mitad fue asignada al azar a un grupo de meditación y el otro 50% a un grupo que recibió educación en estilos saludables de vida que incluían dieta y ejercicio. El grupo de meditación obtuvo los mejores resultados. Más aun, en la medida que los pacientes meditaron con más regularidad, la supervivencia fue mayor, afirman los investigadores que condujeron el estudio en el Medical College de Wisconsin. La iniciativa fue financiada por los Institutos Nacionales de Salud, de EE.UU.

Farmacia propia

“Durante la práctica de la meditación, los sujetos experimentan un estado único de relajación profunda conocida también como ‘alerta apacible’. Vivir esta experiencia en forma regular, parece restablecer los mecanismos de autoreparación del cuerpo”, explica a “El Mercurio” el doctor Robert Schneider, quien dirigió esta investigación.

“Éste y otros antecedentes que aparecen en nuestro trabajo respaldan el hecho de que los médicos recomienden un programa de meditación trascendental para los pacientes cardíacos e, incluso, para las personas sanas que quieren prevenir la aparición de problemas cardíacos”, agrega este especialista.

Esta técnica tiene un efecto de reducir la presión arterial.

La utilidad de la meditación, según el doctor Juan Carlos Prieto, cardiólogo del Hospital Clínico de la U. de Chile, “depende de cada persona. Si la persona es más estresada, esta meditación tendrá más efecto en ella. Si la persona es más tranquila, esta técnica tendrá menos efecto”. Pero para este especialista, que también es profesor de Farmacología Molecular del ICBM de la U. de Chile, falta más información sobre este procedimiento. “Este trabajo tiene 200 pacientes en total y en cardiología estamos acostumbrados a comparar 3.000 pacientes con otros 3.000 en el grupo control”, advierte.

Para el doctor José Luis Vukasovic, cardiólogo de la Clínica Las Condes, “si hay un factor de riesgo cardiovascular que está claramente determinado es el estrés, el cual aumenta los latidos del corazón y la presión arterial”, dice. Lo anterior, agrega, “aumenta la propensión a tener infartos cardíacos y cerebrales”.

Entonces, cuando se medita, se produce una baja de la presión arterial, disminuyen los latidos y, gracias a esto, disminuye el consumo de energía del corazón y se evita la ruptura de vasos a nivel cerebral. El doctor Vukasovic, añade, que “el ejercicio físico bien llevado y también los medicamentos, son formas de reducir estos riesgos”. Son tratamientos que se complementan.

La impresión del doctor en Psicología, Ricardo Pulido, académico de la Facultad de Psicología de la U. Alberto Hurtado (UAH) y director de la Unidad de Mindfulness, es que otros tipos de meditación “pueden tener el mismo resultado, ya que también reducen el estrés”.

El estrés es la mente acelerada a la que el cuerpo no le puede seguir el ritmo. Por eso, esta situación “no sólo afecta al corazón, sino al organismo en general. Cuando meditamos, los beneficios son para todo el cuerpo”, concluye Pulido.

Otras técnicas alternativas

Entre las llamadas medicinas complementarias, destaca también la acupuntura como un procedimiento que tiene éxito para calmar el dolor de espalda, aliviar las náuseas y, en estudios más recientes, mejora el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. La creciente evidencia de su utilidad ha llevado a algunos

países a ofrecerla como prestación de salud y, en Chile, desde el 2008, el ejercicio de esta técnica está regulado por la autoridad de salud.

La quiropraxis es otra alternativa sanitaria para problemas musculares, óseos y nerviosos. El profesional manipula músculos, articulaciones y

las vértebras de la columna, con el fin de calmar el dolor y recuperar las posturas correctas que permitan la recuperación del cuerpo. La masoterapia, en tanto, utiliza el masaje con fines terapéuticos para tratar lesiones y enfermedades. Esto se logra con la liberación de endorfinas al manipular el cuerpo.

