

INVESTIGACIÓN

EFICACIA DE LA HIPNOSIS CLÍNICA: RESUMEN DE SU EVIDENCIA EMPÍRICA

MA ELENA MENDOZA Y ANTONIO CAPAFONS
UNIVERSIDAD DE VALENCIA

La hipnosis clínica es una intervención valiosa en el tratamiento de una amplia variedad de problemas psicológicos y médicos, ayudando a la mejora de la calidad de vida de muchos pacientes. La investigación indica que, cuando se la utiliza como coadyuvante a otras intervenciones sanitarias, incrementa la eficacia y/o eficiencia de tales intervenciones. Así mismo, la hipnosis aplicada se usa en otros ámbitos (deporte, Psicología forense, hábitos de estudio y concentración, etc.), si bien estas áreas de intervención han recibido poca atención por parte de los investigadores, por lo que, en este artículo, nos centramos sólo en la hipnosis clínica. Finalmente, conviene recordar que la hipnosis no es sólo un conjunto de procedimientos aplicados, sino, además, un campo de estudio que cuenta con una gran cantidad de investigación teórica y experimental, con implicaciones en varias áreas centrales de la Psicología y Medicina, como la percepción, memoria, neurociencia, etc.

Una revisión actualizada y exhaustiva del estado de la evidencia empírica de la eficacia de la hipnosis clínica, basada en los criterios metodológicos más estrictos, permite concluir que los procedimientos hipnóticos se consideran

como *eficaces y tratamiento bien establecido* en el manejo del dolor, y *eficaces* para elementos emocionales del asma; *probablemente eficaces* en el tratamiento coadyuvante de la depresión, la ansiedad, de ciertos trastornos del sueño, en la reducción del peso, en el tratamiento del tabaquismo, el asma, la enuresis en niños y la preparación a la cirugía, aunque en este último caso, la evidencia acumulada la aproxima con mayor claridad a tratamiento eficaz.

En otras áreas, como el tratamiento del colon irritable, no hay estudios que cumplan los criterios metodológicos más rigurosos para concluir que es un procedimiento *posiblemente eficaz*. En oncología existen resultados clínicos prometedores, especialmente para reducir vómitos provocados por la quimioterapia, el dolor y la medicación analgésica, aunque es necesario realizar más estudios controlados.

En odontología, dermatología, otorrinolaringología e inmunología no se han encontrado estudios concluyentes. En el caso de la pediatría, exceptuando la enuresis nocturna, donde es *posiblemente eficaz*, la mayoría de la investigación publicada se basa en estudios de caso y de grupos pequeños con di-



seños no controlados, que cumplen la función de indicar las áreas relevantes de estudio de la investigación futura. Teniendo en cuenta el amplio rango de aplicaciones posibles en pediatría, y la gran cantidad de buenos resultados existentes en la literatura, se puede considerar que la investigación de la eficacia de la hipnosis en la infancia está en pleno desarrollo.

Por todo ello, es necesaria la realización de investigación con muestras más grandes y diseños experimentales mejorados para el establecimiento de la eficacia de la hipnosis clínica en aquellas áreas donde los indicios son prometedores, y en otras donde la evidencia de la eficacia de la hipnosis aplicada se basa

M^a Elena Mendoza es Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia. Su tesis doctoral se centró en las creencias y actitudes hacia la hipnosis de los profesionales españoles. También ha investigado sobre las aplicaciones de la hipnosis en el tratamiento del tabaquismo, en odontología y en pediatría dentro del *Programa Fulbright de Intercambio Científico* con los EEUU en la Universidad de Indiana (EEUU). Es autora o co-autora de publicaciones nacionales e internacionales sobre hipnosis.

Antonio Capafons, Profesor Titular de Universidad (Universidad de Valencia). Es especialista en tratamientos cognitivo-comportamentales e hipnosis, y autor de diversas publicaciones nacionales e internacionales sobre diversos temas relacionados con la hipnosis. Actualmente, está investigando sobre evaluación y modificación de las actitudes hacia la hipnosis, así como las aplicaciones clínicas del Modelo de Valencia de Hipnosis Despierta.

más en la experiencia personal, como, por ejemplo, la Sexología, Psicología del Deporte, Pedagogía, etc.

Es importante destacar que en las investigaciones se ha aplicado la hipnosis, bien como única intervención, bien como coadyuvante. En un meta-análisis llevado a cabo para estudiar la eficacia de la hipnosis utilizada como única técnica de intervención, se encontró una eficacia media para el tratamiento de los trastornos psicológicos recogidos en la CIE-10, y una baja eficacia para el uso de la hipnosis para el apoyo de procedimientos médicos. Así, la evidencia empírica más prometedora de la eficacia de la hipnosis clínica se ha encontrado, en general, cuando se utiliza como un coadyuvante a las intervenciones médicas y psicológicas.

Por tanto, los resultados permiten justificar la necesidad de realizar más investigación y animar a los clínicos a incorporar la hipnosis a su práctica profesional. No se entiende la exclusión de la hipnosis de las prestaciones sanitarias en la salud pública española. Creemos que sería más sensato excluir la hipnoterapia, o aplicación de la hipnosis como intervención clínica exclusiva (por ejemplo, para curar el cáncer o trastornos donde se usan retrovirales), y aceptar la hipnosis clínica como un coadyuvante en intervenciones sanitarias.

En esta línea, las actuaciones de los *Programas Nacionales Salud Mental-Atención Primaria* (para más información, véase la siguiente página web: <http://www.seg-social.es/stpri00/groups/public/documents/binario/116335.pdf>) dirigidos por **Mario Araña**, realizan aportaciones científicas y organizacionales de relevancia, contribuyendo a la mejora de la Salud Mental. Entre otras, han conseguido que alguna


Administración Sanitaria (Murcia) inter vengan, y reajustes normativos en sociedades legas de hipnosis, alguna de las cuales está haciendo un esfuerzo importante por abandonar la hipnosis clínica e hipnoterapia, adaptándose a la normativa legal vigente. Entre las recomendaciones expuestas para este sector por estos Programas Nacionales, en colaboración con el *Grupo de Hipnosis Psicológica del COP-CV* (véase el comunicado del Grupo de Hipnosis Psicológica del COP-CV en <http://www.grupohipnosiscopcv.es/index.htm>), destaca la responsabilidad que se recuerda a las Administraciones Públicas y Profesionales ante las ofertas confusas y perjudiciales implícitas en prácticas y ofertas relacionadas con la salud mental, y con la hipnosis.

Las Sociedades Científicas, los Colegios Profesionales y las Universidades deberían participar de estas iniciativas que facilitan que la hipnosis clínica sea usada sólo por profesionales de la salud.

Finalmente, la hipnosis aplicada al campo de la salud incrementa la satisfacción del cliente/paciente, y el ahorro de tiempo y dinero, con todo lo que ello supone para la Administración Pública. Según nuestra opinión, es una cuestión deontológica informar al paciente de los beneficios que le puede reportar la hipnosis clínica, y defender su uso, dentro del ámbito de la salud pública, tal y como hacen, por ejemplo, los doctores **José Sala** y **Antonio Castel** en el *Hospital Juan XXIII* de Tarragona.

El artículo original puede encontrarse en la revista *Papeles del Psicólogo*: Mendoza, M.E. y Capafons, A. (2009). Eficacia de la hipnosis clínica: resumen de su evidencia empírica. *Papeles del Psicólogo*, vol. 30, 2, 98-116.

PUBLICIDAD



desclée

EL PRETENDIDO SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL
Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia
Sonia Vaccaro - Consuelo Barea

LA VÍCTIMA NO ES CULPABLE
Olga Castanyer - Pepa Horno
Antonio Escudero - Inés Monjas

MANUAL PRÁCTICO DEL TRASTORNO BIPOLAR
Mónica Ramírez Basco

AYUDA PARA EL PROFESIONAL DE LA AYUDA
Babette Rothschild