

Isabel Heraso Aragón
Directora de la Unidad de Dolor
del Hospital San Francisco de Asís (Madrid)

“Todo dolor tiene el origen en una situación que no sabemos vivir, en un conflicto personal....”

Primero como enfermera y, más tarde, como médico especialista en anestesiología, la Dra. Isabel Heraso Aragón, madrileña de 63 años, lleva toda una vida dedicada a conocer y paliar el dolor humano. Su abordaje para tratar el dolor más profundo del alma que se expresa en el cuerpo va más allá de un tratamiento farmacológico o quirúrgico. Mediante el psicoanálisis, la introspección o la meditación la Dra. Heraso ha conseguido que muchos pacientes con dolores crónicos benignos vuelvan a vivir sin dolor.



Texto y fotos: N. Calvo

Cómo directora de la Unidad de Dolor del Hospital San Francisco de Asís (Madrid), ¿cuáles son los motivos más frecuentes por lo que acuden sus pacientes?

Los motivos más frecuentes son generalmente lumbalgias, problemas de rodillas, de caderas...que se manifiestan en personas mayores. Algo menos frecuente son los casos de neuralgias (como del trigémino, del pudendo...). También hay consultas por Fibromialgia, dolores de cervicales (que muchos de ellos originan cefaleas) ...

¿Acuden más las mujeres que los hombres?

Quizás las consultas por dolor son más frecuentes en mujeres, pero cada vez se está igualando más.

El dolor es una percepción muy subjetiva, que se manifiesta de una forma distinta en cada individuo...

Por supuesto, el dolor es totalmente subjetivo porque se mezcla la lesión que se genera en el cuerpo, que se llama noxa, junto con el sufrimiento y la carga emocional que conlleva. A lo mejor una persona que se ha roto un dedo pero está feliz, enamorada o disfrutando de un viaje, le duele menos que alguien que está pasando por una situación personal difícil.

¿Cómo realiza el diagnóstico?

Lo primero que hago es hacer un esquema corporal de la persona sobre una plantilla. El paciente me dibuja el dolor que tiene y yo a partir de ahí puedo saber de dónde le viene físicamente. Luego con una entrevista personal y haciendo un psicoanálisis puedo saber por qué psicosomáticamente tienen ese dolor y no otro. Cada dolor significa una situación especial que vive la persona.

Entonces, cree que todo dolor tiene su origen en conflictos personales que no hemos resuelto, ¿podría explicar cuál sería el proceso?

Prácticamente todo dolor tiene el origen en una situación que no sabemos vivir, en un conflicto personal.... Por ejemplo, las personas que sufren de dolores de cadera significa que en la vida se le han caído, como popularmente se dice “los palos del sombrero”; los dolores de rodilla significa que se han tenido que someter a alguien o alguna situación cuando no has querido y has puesto mucha resistencia... En el caso de los dolores de cabeza están producidos por contracturas cervicales y de la espalda que se originan por



tensiones emocionales en personas que quieren destacar, ser muy protagonistas, estar a todo...

Su abordaje del dolor va más allá de un tratamiento farmacológico...

Por supuesto, ya el tratamiento completo en una Unidad del Dolor tiene un abordaje multidisciplinar. No sólo farmacológico para controlar el dolor físico sino psicosomático para quitar la ansiedad y relajar al paciente. En algunos casos se emplea bloqueos nerviosos, cirugías... pero en mis consultas voy más allá con el psicoanálisis, la espiritualidad... para abordar el dolor más profundo de nuestro interior que se manifiesta en el físico. En las consultas, lo primero que se receta es un relajante muscular o un ansiolítico. Antes de prescribir ningún medicamento, los clínicos deberían analizar y conocer qué es lo que ha provocado la enfermedad a nuestros pacientes. Todo se gesta en nuestra mente porque es la que manda al ordenador de nuestro organismo mantenerse vivo y armonizar todas las funciones.

Desde cuando práctica este tipo de abordaje del dolor en todas sus dimensiones...

Al principio de mi carrera era una doctora mucho más agresiva y lo más importante para mí eran los bloqueos nerviosos y la farmacología. Hace 17 años que experimenté una situación personal fuerte y cercana a la muerte que me cambió la vida y comencé abordar el dolor de distintas perspectivas no sólo la científica.

El paciente que llega a su consulta conoce la manera “tan especial” de su tratamiento para el dolor...

El tratamiento es totalmente personalizado y no a todo el mundo se puede aplicar. Cuando el paciente llega a mi consulta lo primero que hago es quitarle el dolor que no le deja vivir y le impide tener una calidad de vida. Una vez que ha desaparecido, ya puedo profundizar con el paciente y conocer cual es su situación personal, sus bloqueos emocionales, sus vivencias... Bueno, los pacientes dicen de mí “esta médico es rarísima” porque les dedico mucho tiempo en la consulta, les receto libros, les mando deberes como, por ejemplo, hacer una gráfica de la evolución de su dolor según su estado emocional, etc.

Muchos problemas de salud están originados por conflictos de la infancia...

Es muy importante la infancia que hemos tenido porque luego se va ver reflejada en la autoestima del adulto y, por tanto, como afrontar la vida. Pero siempre tienes algún trauma de la niñez que se echa al saco de los problemas del adulto. Por ello es muy importante conocerlos, darte cuenta que lección vienes aprender y, por

LA MEDITACIÓN, EL MEJOR ANSIOLÍTICO

Un último estudio en la prestigiosa guía científica Pubmed en la que recientemente se ha comprobado a través de ensayos realizados en 136 pacientes que sufrían dolor físico o emocional y se les aconsejó practicar la meditación diaria durante ocho semanas. Practicar estas técnicas de respiración y meditación de forma diaria reduce hasta un 44% la escala de ansiedad y hasta un 34% la depresión en aquellos pacientes que sufren dolor crónico según la escala americana SCL-90R. Los resultados de este estudio revelaron que todos los pacientes que participaron en este estudio redujeron su percepción de dolor y aumentaron su bienestar tras practicar meditación durante 8 semanas, 20 minutos al día. Tras un año de seguimiento, estos pacientes experimentaron mejoras cuantificables en su percepción del dolor tanto físico como emocional.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11543844>

supuesto, perdonar a tus padres porque lo han hecho lo mejor que lo han sabido hacer. Una vez que perdonas... desaparecen muchas enfermedades y dolencias.

Ha comentado que receta libros... Usted ha escrito varios con distintas temáticas entorno al dolor humano, ¿qué le ha inspirado publicarlos?

En la consulta por mucho tiempo que esté con el paciente no puedo darle un curso completo y enseñarle todo lo que debería saber sobre su dolor. Por eso decidí escribir un libro para cada dolor importante (cefaleas, fibromialgia, vulvodinia...). También he publicado el libro "Saber vivir frente al dolor" donde dedico un apartado "Dime lo que te duele y te diré que es lo que te pasa por dentro" para que cada persona se vea retratado según su dolencia...

Acaba de publicar el libro "Guía fácil de meditación para mejorar tu salud", ¿cómo puede ayudar esta técnica oriental a la salud?

Los problemas de la salud por causa del estrés tienen su origen en que la persona ve amenazante la realidad que le rodea. Nos da miedo, nos angustia la vida. Todas las enfermedades comienzan

por sufrir grandes dosis de estrés, lo que provoca daños en el sistema nervioso vegetativo. Esto nos origina problemas en nuestro sistema inmunológico y, es entonces, cuando llegan las enfermedades. Un ansiolítico nos permite ver una realidad de una forma mejor y no estresarnos tanto, pero no cura. Si con la meditación podemos ser capaces de objetivar nuestra vida y ver desde fuera nuestros problemas ya no nos van agobiar tanto, eliminamos estrés, vamos a mejorar nuestra salud, nos ahorramos ansiolíticos, ya no somos tan dependientes de pastillas y ganamos confianza en nosotros mismos.

Para meditar, ¿se puede ser autodidacta o es mejor seguir a un maestro o ir una escuela, taller..?

Lo más normal es que se medite en grupo y cuando se tiene ya una buena práctica se haga solo. Pero en mi libro explico de una forma sencilla cómo meditar y así poderlo hacer una persona sola. La mayoría de las veces no tenemos tiempo y es importante tener la facilidad de practicarlo en casa.

La meditación es mucho más que una relajación... Existen muchos tipos, ¿cuál es el que usted propone en su libro?

La meditación va mucho más allá, te silencia la mente. Yo en concreto me he decantado por trabajar la meditación de los chakras. Cada uno de ellos contiene una parte de la energía de nuestro cuerpo. Si armonizamos nuestros chakras nuestra energía va estar ordenada y, por tanto, mejoramos la salud.

Se acaban de publicar estudios científicos que señalan los beneficios de la meditación sobre la salud, pero ¿cree que en Occidente queda mucho por concienciar en esta materia?

No queda tanto, porque desde que el Dalai Lama salió del Tibet y ha viajado por todo el mundo, las disciplinas orientales se han popularizado mucho más. Yo a mis pacientes cuando les doy el alta les recomiendo que se matriculen en una disciplina oriental (yoga, taichí..) ya que les ayuda a relajarse a eliminar el estrés y a sentirse mejor con ellos mismos.

Meditar es un trabajo muy arduo, que para conseguirlo se necesita paciencia y disciplina...

Sí, recomiendo que se medite al menos una vez al día para que, poco a poco, se convierte en un hábito. Con el tiempo se va observando que uno se siente mejor y que se toma los problemas de otra manera.

También, cabe destacar su libro "Viajeros en tránsito" donde aporta otra mirada de observar la muerte. Me imagino que en su consulta pasarán personas con duelos, no superados...

Sí hay muchísimas personas que sufren dolores y patologías que tienen su raíz en la no superación del duelo. Por eso me anime a es-

cribir este libro, que va por su 7ª edición, dirigido a personas que le han diagnosticado una enfermedad terminal y a sus familiares. Este libro ayuda a recorrer ese último camino y a quitar miedo a la muerte.

Antes nos ha comentado que tuvo una experiencia personal cercana a la muerte que le cambió la perspectiva que tenía de ella..

Sí, me cambio totalmente. No sólo en la parte espiritual sino en la material porque me dí cuenta que no se sufre nada. Una vez que sientes que te vas a morir entras en un estado de gracia, que, desde fuera, se denomina “la mejoría de la muerte” y te sientes bien y no tienes miedo.

Su manera de abordar el dolor en un mundo tan conservador como es la Medicina, ¿ha sido aceptada por sus colegas?

Sinceramente, es algo que me da exactamente igual, pero poco a poco sí que me van reclamando algunos colegas que están más abiertos a la espiritualidad. Muchos médicos se avergüenzan, pero a mí no me importa decir que soy una persona espiritual y, a la vez, soy una científica y médico. Hay que tener en cuenta que en general los médicos, que siempre hemos estado en contacto con la muerte, vemos que hay cosas inexplicables: un paciente que lógicamente se tenía que morir, no lo hace y otro que tendría que vivir, se va... Y todo esto te hace plantearte muchas cosas...

Además usted creó la Fundación Internacional del Dolor (FID), ¿a qué se dedica?

La Fundación Internacional del Dolor está en marcha desde el

año 97 y está dirigida, sobre todo, a la docencia. Por un lado, se trabaja con los pacientes que se les explica todo lo relacionado con su dolor, donde se encuentran las unidades especializadas, como mejorar su estado anímico... Por otro lado, también hacemos docencia a psicólogos, médicos, fisioterapeutas...

Nos da miedo acercarnos al dolor de los demás...

Sí y sobre todo a la muerte de los demás. Cuando diagnostican a un familiar una enfermedad terminal le consolamos diciendo que no se va a morir porque no queremos enfrentarnos con la muerte ni tampoco al dolor.

Cambiando de tema, usted también ha escrito un libro sobre el sexo en la mujer y las patologías relacionadas... ¿cree que todavía es un mundo desconocido para hombres y mujeres?

Sí, no imaginas las cosas que tengo que explicar en mi consulta y que aparentemente deben de saber tanto hombres como mujeres. En mi libro trato la dimensión del sexo femenino y sus patologías, como la vulvodinia que es muy frecuente en las consultas. Esta enfermedad consiste en una irritación de los nervios pudendos que inerva el ano, la vagina, el clítoris, los labios mayores así como menores. La mayoría de las veces el origen es una irritación de estos nervios cuando pasen por las caderas. Suelen padecerlo mujeres que por lo que sean han tenido en sus vidas una connotación negativa sexual. También explico la importancia de masturbación femenina que todavía está considerada como un tabú. Muchas mujeres no han tenido nunca un

orgasmo y se culpabilizan, sin embargo, han sido porque han dado con hombres poco comprensivos.

El sexo es salud...

La sexualidad tiene un valor grandísimo para nuestro organismo. En cada momento de la vida se vive de forma distinta según la edad, pero a todas es importantísimo.

Finalmente, nos quedamos con el mensaje: “Podemos vivir sin dolor”

Sí, por supuesto. Se puede vivir sin dolor, se debe vivir sin dolor y cada vez que tengamos un dolor nos deberíamos preguntar que estoy haciendo mal en mi vida y que está alterando mi organismo.

Para saber más acerca de la Dra. Heraso:

www.dolor-doctora-heraso.info/

LIBROS PUBLICADOS POR LA DRA. HERASO

2002-“Viajeros en Tránsito”: Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para la vida.

2003-“Saber vivir frente al dolor”. Todo lo que se debe saber para solucionar cualquier tipo de dolor.

2006-“El Dolor de Cabeza”. Cómo mejorar tu cefalea y... ¿por qué no? Como curarla.

2007-“La Fibromialgia”. ¿Se puede curar?...Si.

2008-“El sexo en la mujer”. Prácticas sexuales. Estudio y tratamiento del dolor vulvogenital.

2011- “Método Fácil para Aprender a Meditar y Recobrar la Salud”.