



HOSPITAL DE CLINICAS
Dr. Manuel Quintela



Enfermedad de Parkinson

Abordaje Integral No Farmacológico en la Enfermedad de Parkinson

Mindfulness

“Hay mucho más, en el presente, de lo que imaginábamos, sobre todo si llevábamos mucho tiempo funcionando automáticamente”

(Segal, Williams, & Teasdale)

En esta exposición compartiremos estrategias que les puedan servir para mejorar la calidad de vida. Vamos a hablar la técnica de Mindfulness y el objetivo es aprender cómo podemos incluir esto en nuestra vida cotidiana.

Estudios publicados y no publicados concluyen que los programas de Reducción de Estrés basados en Mindfulness (MBSR) resultan eficaces como terapia complementaria de varias enfermedades crónicas complejas para mejorar el estado emocional, cognitivo y físico, así como la calidad de vida de los pacientes (Grossman y cols, 2007). Varias investigaciones demuestran que la práctica de Mindfulness reduce la ansiedad y la depresión así como aumenta la sensación de bienestar. No solamente beneficia a la persona que tiene Enfermedad de Parkinson (EP), sino también a quienes los cuidan y acompañan, e incluso beneficia también a los profesionales que trabajan junto a ellos.

La EP presenta síntomas motores y no motores. ¿A dónde apunta Mindfulness? A los síntomas no motores, donde la levodopa no tiene injerencia, apunta al bienestar, a mejorar la calidad de vida de los pacientes. Se ha comprobado que a veces los síntomas no motores pueden llegar a ser más limitantes que los síntomas motores.

Antes de definir Mindfulness es necesario aclarar algunos conceptos claves para su comprensión: cada uno de nosotros, como seres humanos, está integrado por tres aspectos, que están todo el tiempo impactando recíprocamente. Siempre tenemos pensamientos, sensaciones físicas y emociones, que no se pueden separar (Ver Ilustración 1).

Entonces, por ejemplo, si una persona ve llover y su mente piensa "Qué lindo que llueva hoy, qué siesta me voy a dormir", su emoción será agradable y sus sensaciones físicas serán de distensión. Otra persona puede pensar "Qué feo día de lluvia y gris, no dan ganas de hacer nada!", la emoción asociada será de desgano y las sensaciones físicas serán más cercanas al decaimiento. ¿Qué quiere decir esto? Que cada cosa que vemos despierta en cada uno ciertos pensamientos y estos despiertan ciertas emociones y sensaciones físicas. Este triángulo que todos tenemos dentro está en funcionamiento todo el tiempo a partir de las cosas que ocurren. Incluso, si un día estamos enojados o irritables, esta emoción tendrá un impacto sobre los pensamientos que surjan de manera natural y pensaremos más negativamente sobre aspectos de la vida diaria.

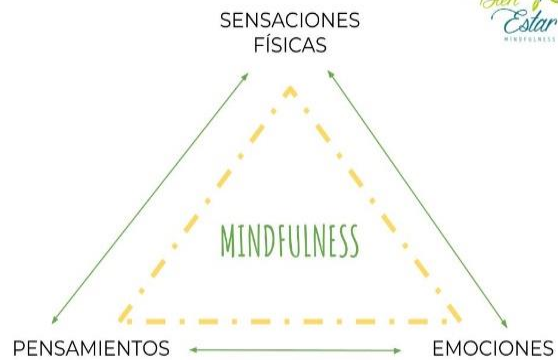


Ilustración 1: Cada ser humano está integrado por tres aspectos en continua interacción.

Ahora veamos otro ejemplo: Juana y Pedro van caminando por la calle, y se cruzan con Guillermo; Guillermo no saluda, Juana piensa "qué distraído anda Guillermo" y sigue caminando lo más tranquila. Sin embargo, Pedro piensa "¿Qué le pasa a Guillermo? ¿Estará enojado? ¿Le habrá pasado algo? No puede ser que se haya enojado conmigo, ¿por qué no me saluda?". A consecuencia de estos pensamientos Pedro empieza a enojarse con Guillermo, se tensa, su corazón late más fuerte. ¿Qué fue lo que ocurrió? ¿Qué fue lo que le molestó a Pedro? Lo que ocurrió realmente es que Guillermo no saludó. Juana y Pedro interpretaron este **HECHO** de manera diferente: Pedro pensó que algo malo estaba ocurriendo. Pero quizá a Guillermo no le pasaba nada y solamente estaba preocupado por otras cosas. Juana sin embargo lo interpretó de una forma que no le generó malestar. Lo que surge de este ejemplo es que según como funcione el triángulo de cada uno es cómo se viven los distintos **HECHOS**. Según cómo interprete la lluvia o la conducta de Guillermo es cómo me voy a sentir.

Este triángulo es lo que podemos aprender a gestionar. No podemos controlar lo que ocurre fuera de nosotros, pero sí la forma en que interpretamos y vivimos lo que ocurre. Muchas veces nos preocupamos de antemano, pensamos que algo malo podría llegar a pasar o algo puede ser peor de lo que es. Muchas veces nos anticipamos negativamente y eso nos genera malestar físico. Si estamos preocupados mentalmente, el cuerpo no puede estar relajado. Ahora, la pregunta es: ¿quién es el dueño de tu mente? ¿Por qué a veces pensamos como Pedro o capaz que pensamos como Juana? ¿Por qué nos anticipamos? ¿Por qué pensamos que algo malo va a pasar y tal vez después no pasa? Parece que nosotros no somos los dueños de nuestra mente.

A veces creemos que dominamos a la mente, y a veces sentimos que la mente nos domina a nosotros. A veces repetimos mentalmente una discusión con alguien o algo que pasó y uno quiere dejar de pensar en eso pero no puede; la mente trae el tema repetidas veces. La realidad es que no somos tan dueños de la mente; la mente funciona sola, funciona como una radio prendida 24 horas, 7 días de la semana.

La mente puede volverse muy intensa, pensar demasiado, preocuparse y anticiparse permanentemente. Queremos proponer que es posible entrenarnos para no quedar tan atrapados en los discursos de la mente.

Cuando no tenemos algo importante que hacer, algo que requiera mucha concentración, se activa lo que se llama la "red por defecto", la mente empieza a pensar en distintas cosas, la mente nos rapta y suele ir hacia las "trampas de la mente". Por ejemplo, pensar que algo malo va a pasar, que no vamos a poder hacer esto o lo otro o exagerar lo negativo por sobre lo positivo: "bueno

sí, pude ir a pasear, pero no anduve tan ágil como me hubiera gustado”, “quería ir dos cuerdas y caminé solo una”. Es habitual que la mente se centre en pensamientos negativos, no siempre pero muchas veces: del pasado o del futuro. La tendencia de la mente es caer en alguna de las siguientes seis trampas:

1. Catastrofización
2. Exagerar lo negativo, descartar lo positivo
3. Leer la mente
4. Perfeccionismo
5. “Debería”
6. Culpabilización

Cuando la mente piensa en algo negativo, el cuerpo se activa generando cambios químicos como respuesta a esos pensamientos y los vive como si realmente estuviera pasando. Los tres vértices del triángulo se impactan entre sí permanentemente. Si la mente piensa “no voy a poder”, surge la tristeza, disminuye la energía y ni siquiera lo intento; promoviendo la creencia “no voy a poder”.

Por el contrario, si la mente es optimista, lo será también frente al diagnóstico de una enfermedad crónica; tendrá la habilidad de reconocer lo que sí es posible hacer, incluso con la enfermedad. ¿Qué pasa cuando nuestra mente tiende a caer en las trampas? Existe la posibilidad de desarrollar la habilidad Mindfulness.

Nuestro cuerpo siempre está en el momento presente; la mente es la que viaja al pasado y al futuro continuamente. La invitación es a dejar de estar atrapados en las historias de la mente y conectar más con el momento presente a través de los sentidos.

¿Qué es Mindfulness? Es una habilidad que todos tenemos, que todos la usamos en algún momento, y que se puede desarrollar aún más. Es la habilidad de “prestar atención de una manera deliberada, en el momento presente y sin juzgar” (Kabat-Zinn, 2010, pág. 26). Por ejemplo, cuando vamos a probar algo nuevo, ¿nosotros qué hacemos? Primero lo miramos, lo olemos, lo probamos un poquito, sentimos el sabor; estamos atentos a la experiencia, saboreando a través de los sentidos lo nuevo. Sin embargo, a lo que estamos acostumbrados ya, no le prestamos mucha atención. Por ejemplo, yo puedo decir “ay, qué rico chivito que me voy a comer” pero después del primer mordisco ya dejo de prestarle atención al sabor, y ya no lo siento. Puedo comer un chivito entero sin saborearlo. Entonces, la habilidad Mindfulness es la habilidad que tenemos de prestar atención realmente a lo que está ocurriendo, y no dejarnos arrastrar por la mente.

En el momento presente siempre están ocurriendo cosas, no hay momentos vacíos. En el momento presente hay pensamientos, emociones y sensaciones físicas en cada uno de nosotros. En cada momento, tenemos pensamientos (pueden ser sobre lo actual, el pasado o el futuro); también sentimos una emoción (por ejemplo, podemos estar en calma, intranquilos, inquietos, tristes, enojados, etc.) y tenemos sensaciones físicas. Podemos sentir muchas cosas, lo raro es que les prestemos atención, pero están ahí. Además en el momento presente están pasando muchas otras cosas a nuestro alrededor.

La práctica de Mindfulness consiste en entrenar a la “atención” para que no se quede atrapada en las “historias de la mente” sobre todo si son historias negativas que no conducen a ningún lugar y generan estrés en el cuerpo. La neurociencia ha demostrado que el cerebro es plástico a lo largo de toda la vida; la neuroplasticidad -capacidad del cerebro para reestructurarse- nos permite entrenarnos y cambiar patrones para poder vivir más plenamente el día a día.

Cuanto más difícil o importante es el tema que nos preocupa, más intensa es la mente con ese tema. La pregunta es ¿yo puedo hacer algo al respecto? ¿Estoy pensando en cómo resolver un problema o estoy generando un impacto negativo y desgastándome con algo que no puedo

resolver ahora? Entonces cuando hay algo grave y yo puedo hacer algo al respecto, está bien que yo elija pensar en eso para ver cómo resolverlo. El problema está cuando somos raptados por la mente una y otra vez, revisando mentalmente un tema por el cual no podemos hacer nada; sólo nos vemos perjudicados y el cuerpo puede hasta enfermarse.

¿Cómo podemos practicar Mindfulness? Enfocando nuestra atención al momento presente, en cualquier momento del día (en la ducha, durante la comida, al lavarnos los dientes). Por ejemplo, cuando comemos, le prestamos atención a la comida, la saboreamos, sentimos el sabor, sentimos qué ingredientes tiene, intentando degustarla.

Entonces, si queremos estar bien, tenemos que hacer cosas con la atención para estar bien. ¿Qué quiere decir eso? Si prestamos atención a todos los futuros problemas, no nos vamos a sentir

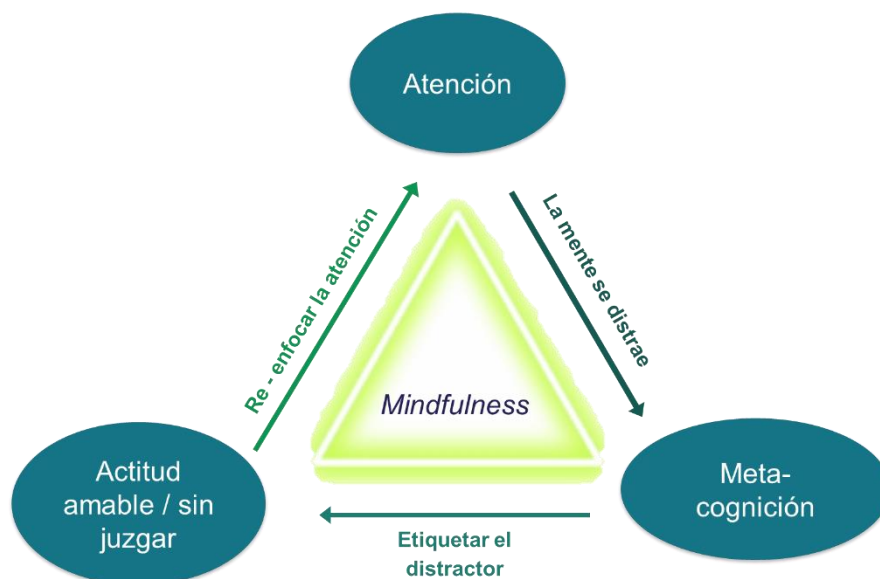


Ilustración 2: ¿Qué ocurre al practicar Mindfulness?

bien. La invitación es a estar presentes en lo que realmente está ocurriendo. Durante la práctica formal nos centramos en la respiración, pero podemos practicar con cualquier otra cosa: puede ser en estar sentados, charlar con alguien, mirar los árboles, el sol, ver llover. ¿Qué sucede? La mente se va a distraer de manera natural. La metacognición consiste en la habilidad que tenemos de darnos cuenta de lo que estamos pensando. Una vez que fuimos raptados por la mente hacia el pasado o hacia el futuro, gracias a la metacognición podemos volver a enfocar la atención al momento presente (sea lo que sea que esté ocurriendo). Con una actitud amable decimos a nosotros mismos: "en esto no quiero pensar ahora, quiero reenfocar la atención hacia lo que estoy haciendo (la comida, jugando con mi nieto, escuchando la radio, etc.) Cada vez que hacemos este ejercicio estamos fortaleciendo partes del cerebro: la ínsula anterior y la corteza cingulada anterior (claves para la metacognición), la corteza prefrontal dorsolateral y el lóbulo parietal inferior (encargados de re-enfocar la atención y mantener la concentración).

Al prestar atención a lo que realmente ocurre en el momento presente, hay mucho más para disfrutar y saborear de lo que dice la mente; hay mucho más para valorar. Si bien existe una planificación y anticipación necesarias para una vida organizada, la práctica de Mindfulness nos

permite elegir cuando seguir inmersos en nuestros pensamientos y cuando no resulta útil ni saludable seguir "enroscados".

"Soy un hombre viejo que ha sufrido muchos infortunios, la mayoría de los cuales no ocurrieron jamás"

Mark Twain

Las investigaciones han demostrado que la práctica de Mindfulness genera ciertos beneficios en pacientes con EP. Hölzel et al. (2011), a partir de un estudio longitudinal controlado en el cual estudiaron los cambios en el cerebro en relación a la concentración de la materia gris, antes y después de un programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR), afirman que aparecen cambios en el hipocampo izquierdo, la corteza cingulada posterior, la unión temporo-parietal y el cerebelo (Hölzel et al., 2011). Estas regiones del cerebro están vinculadas con el aprendizaje, la memoria, la regulación emocional, la capacidad de ver en perspectiva, sentir empatía y compasión.

Más específicamente, en un estudio realizado por imagenología de cerebro (resonancia magnética) para medir los efectos de una Intervención basada en Mindfulness (IBM) en pacientes con EP, se observó que luego de la intervención hubo un incremento de la densidad de la materia gris en algunas zonas implicadas en la enfermedad: las redes neuronales afectadas fueron la amígdala derecha e izquierda, el núcleo caudado derecho y el hipocampo bilateral (Pickut et al., 2014).

Por otro lado, se pueden encontrar diversas publicaciones que establecen que las intervenciones basadas en Mindfulness resultan eficaces en sujetos (sin EP) que presentan síntomas comúnmente descritos como síntomas no motores en la EP. Es decir, favorecen la reducción de ciertos síntomas, como puede ser ansiedad (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010), depresión (Teasdale et al., 1995) (Teasdale et al., 2000) y dolor crónico en pacientes con fibromialgia (Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz, & Kesper, 2007).

A continuación algunos otros beneficios que brinda la práctica de Mindfulness:

- Reduce estilos cognitivos desadaptativos como la rumiación o la preocupación (Cebolla y Miró, 2007)
- Incrementa las emociones positivas (Davidson et al., 2003)
- Disminuye la tendencia a cargar con las emociones negativas de otros (Beddoe & Murphy, 2004)
- Reduce los niveles de stress y ansiedad (Franco, 2010)
- Se experimenta eventos negativos con menor reactividad (Goleman & Schwartz, 1976)
- Mejora nuestro sistema inmune (Davidson et al., 2003)

En la EP los síntomas no motores involucran cambios cognitivos, desregulación emocional, ansiedad, apatía, depresión, y síntomas sensoriales (tanto trastornos visuales y olfativos como dolor), estos, incluso, pueden anteceder a los síntomas motores y afectar a la mayoría (si no a todos) los pacientes con EP (Crosier et al., 2012). A medida que la enfermedad avanza, los síntomas no motores pueden ser más incapacitantes que los síntomas motores (Chaudhuri, Healy, & Schapira, 2006). Las IBM estarían enfocadas al tratamiento alternativo de alguno de los síntomas no motores que acaban de mencionarse, además la práctica de Mindfulness implica el desarrollo de la aceptación de lo que no es posible cambiar y el cultivo de la autocompasión. El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) consiste en 8 encuentros con frecuencia semanal. Se trata de un entrenamiento sistemático y vivencial para poder aquietar la mente y lograr mayores niveles de consciencia y autorregulación en la vida cotidiana. Mediante una actitud atenta, amable y abierta hacia la experiencia del momento presente, la práctica de Mindfulness nos acerca a la posibilidad de elegir nuestras reacciones y respuestas, dejando de

funcionar así en "piloto automático". Es un programa creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU en 1979. A partir de este programa se han realizado adaptaciones a distintas poblaciones.

Para terminar, les voy a plantear una práctica sencilla que puede llevarse a cabo en distintos momentos del día, "la práctica de los tres pasos":

Detente por un instante, te invito a adoptar una postura digna (sea lo que eso implique para ti), si es posible, cierra los ojos, lleva la mirada hacia adentro:

1. Observar lo que hay. Pueden aparecer pensamientos, preocupaciones, ideas, todo lo que tienes que hacer en el día... Observa con atención los contenidos mentales que aparecen, las sensaciones corporales que surgen... nota los sonidos. No intentes cambiar nada. Solamente observa, sea agradable o desagradable. Tómate un minuto para observar lo que hay en este momento.

2. Lentamente, lleva tu atención a la respiración. Lleva la atención a esa parte del cuerpo donde notas la respiración de manera más nítida en este momento. Puede ser en la punta de la nariz, en la garganta cuando pasa el aire, puedes notar el movimiento del pecho o del abdomen. Deja que tu atención se detenga en el vaivén de la respiración, notando cuando el aire entra y cuando el aire sale del cuerpo. Sin necesidad de controlar ni cambiar nada. Deja que simplemente tu atención descansa allí. Te invito a contar tres exhalaciones.



- 1 – Observa lo que hay
- 2 – Observa la respiración
- 3 – Observa al cuerpo como un todo

Ilustración 3: Practica de los tres pasos

3. Lentamente te invito a ampliar tu campo de atención, notando como tu cuerpo respira como un todo. Observar al cuerpo como un todo. Nota como todo el cuerpo inhala y exhala, como todo el cuerpo se mueve. Nota el vaivén de la respiración en todo el cuerpo. Dedícate al menos un minuto a observar este movimiento. Luego, lentamente termina la práctica, tomándote el tiempo que precises para abrir los ojos y continuar con tus actividades cotidianas.

Esta práctica podemos hacerla antes o después de alguna actividad, o cuando estemos inquietos o preocupados, también podemos hacerla antes de ir a dormir. En el momento que creamos pueda ser útil, observando qué ocurre luego de la práctica.

Bibliografía:

Chaudhuri, K., Healy, D. G., & Schapira, A. H. (2006). National Institute for Clinical Excellence Non-motor symptoms of Parkinson's disease: diagnosis and management. *Lancet Neurology*, 5, 235-245.

Crosier, D., Pickut, B., Theuns, J., Deyn, P., Van Broeckhoven, C., Martinez-Martin, P., Chaudhuri, R., Cras, P. (Agosto de 2012). Non-motor symptoms in a Flanders-Belgian population of 215 Parkinson's disease patients as assessed by the Non-Motor Symptoms Questionnaire. *American Journal of Neurodegenerative Diseases*, 1, 160-167.

Fitzpatrick, L., Simpson, J., & Smith, A. (Junio de 2010). A qualitative analysis of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) in Parkinson's disease. *Psychological Psychother*, 83, 179-192.

Fox, S. H., Katzenschlager, R., Lim, S.-Y., Ravina, B., Seppi, K., Coelho, M., Poewe, W., Rascol, O., Goetz, Ch., Sampaio, C. (26 de Octubre de 2011). The Movement Disorder Society Evidence-Based Medicine Review. Update: Treatments for the Motor Symptoms of Parkinson's Disease. *Movement Disorder*, 26(S. 3), S2-S41.

Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T., & Lazar, S. (Enero de 2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36-43.

Hölzel, B., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., & Vaitl, D. (Marzo de 2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry.):55–61. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 3, 55-61.

Pickut, B., Van Hecke, W., Kerckhofs, E., Mariène, P., Vannestea, S., Cras, P., & Parizel, P. (2013). Mindfulness based intervention in Parkinson's disease leads to structural brain changes on MRI. A randomized controlled longitudinal trial. *Clinical Neurology and Neurosurgery*(115), 2419-2425.

Kabat-Zinn, J. (2010). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Madrid: Paidós.

Rodríguez-Agudelo, Y., Mondragón-Maya, A., Paz-Rodríguez, F., & Chávez-Oliveros, M. &.-V. (2010). Variables asociadas con ansiedad y depresión en cuidadores de pacientes con enfermedades neurodegenerativas. *Archivos Neurociencia*, 15(1), 25-30.

Segal, Z. V., Williams, M. G., & Teasdale, J. D. (2015). *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairós.

Lic. Psic. Gabriela Renau

Licenciada en Psicología (UdelaR). Posgraduada en Psicología Clínica orientación Cognitiva (Universidad Católica).
Magister en Mindfulness (Universidad de Zaragoza, España).

Directora de Bienestar Mindfulness.

Charla realizada a través de Plataforma Zoom, 23 de junio de 2020.