El estrés y la ansiedad consciente o inconsciente nos provocan entre el 50% y el 75% de las enfermedades que sufrimos

LA MEDITACIÓN NOS AYUDA A PONERNOS EN EL PAPEL DEL "OBSERVADOR" Y AUTOSANARNOS

Estas técnicas nos permiten vernos desde fuera, autopsicoanalizarnos y cambiar nuestras vidas

Ayer por la tarde en Madrid, la Doctora Heraso, Directora de la Unidad de Dolor de la Clínica San Francisco de Asís y Presidenta de la Fundación Internacional del Dolor (FID), presentó su último libro titulado **"Método Fácil para Aprender a Meditar y Recobrar la Salud".**

La Doctora destacó en su exposición que había escrito este libro para ayudar a difundir entre las personas que sufren dolor que se pueden sustituir muchas de las pastillas que nos prescriben por técnicas de meditación que nos ayuden a autoanalizar las causas de nuestra enfermedad **"En las consultas, lo primero que recetamos es un relajante muscular o un ansiolítico. Antes de prescribir ningún medicamento, los clínicos deberíamos analizar y conocer qué es lo que ha provocado la enfermedad a nuestros pacientes y a nosotros mismos. Averiguar las causas que nos ha llevado al médico",** comentó la Doctora Heraso.

La mitad de la población mundial vive con una enfermedad crónica y en España 15 millones de personas sufren este tipo de patologías

Esta especialista aclaró que nuestro cuerpo es un "chasis o carrocería" que no aguanta tanta presión y, normalmente los daños psicológicos conllevan al sufrimiento físico. Posteriormente, surgen las enfermedades. Vivimos en una sociedad competitiva al máximo. **"Por ejemplo, a nuestros jóvenes universitarios ya no se les valora sus conocimientos, sino que, además -si quieren triunfar y desarrollar sus carreras- deben ser atractivos, simpáticos, dominar al menos dos idiomas, deben empatizar,**

vestir de forma "chic", conseguir una pareja diferencial, pagar una hipoteca o alquiler y lograr tener descendencia. En nuestra sociedad de consumo o cumples con estas normas o no das la talla", comentó la doctora Heraso. Esta anestesista aclaró que todas estas cargas y autoexigencias nos hacen un daño psicológico que termina destruyendo nuestro cuerpo y provocando enfermedades.

Según esta doctora, 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.

La Doctora Heraso comentó que escribió este libro para que las personas puedan ser capaces de adquirir herramientas que les ayuden a autocontemplarse desde lejos y verse desde otra perspectiva. **"Cuando uno se contempla desde fuera, puede autoevaluarse e identificar las dianas que nos están produciendo la enfermedad",** señala esta especialista.

Desde hace años, las técnicas de meditación, también denominadas *"mindfulness"* en inglés, se practican en Estados Unidos y en aquellos países donde el capitalismo es puro y existen pocas ayudas sociales.

De hecho, se acaba de publicar el último estudio reciente 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. *http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11543844*

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.

Antes de sufrir dolor, se sufre estrés. Diez millones de españoles sufren dolor crónico

En base a estas cifras y demostraciones científicas, la Doctora Heraso recomienda a todas las personas que sufren ansiedad, dolor o estrés practicar técnicas adecuadas de meditación antes de tomar pastilla, pues está demostrado que la mente puede crear las sustancias que necesitamos

para relajar nuestro nivel de conciencia y eliminar niveles dañinos de cortisol en nuestra sangre. **"Las pastillas tratan solo los síntomas, pero la meditación te enseña a verte desde el papel del observador y a no caer por el precipicio. Recomiendo a mis pacientes que se pongan pequeños letreros a diario que les recuerden que al menos tres veces al día tienen que mirarse desde fuera y autoevaluarse por escrito. Debemos ver dónde estamos y analizar qué situaciones permanentes nos han provocado determinadas enfermedades y sufrimiento emocional. Solo detectándolas, podremos salir de ellas",** explicó Heraso.

Esta Doctora afirma que la meditación, si se practica de forma correcta, puede mejorar el estado funcional y el bienestar y reducir los síntomas físicos y los trastornos psicológicos en una población heterogénea. **"La práctica de la meditación -también llamado en inglés "mindfulness"- ha demostrado mejorar la calidad de vida de las personas que sufren ansiedad, estrés o dolor crónico. Este libro pretende ser una guía para enseñar a los pacientes a practicar esta terapia de forma correcta. Ellos pueden ver lo que les está produciendo sufrimiento. A las personas no hay que darles un pez, sino enseñarlas a pescar y eso es lo que pretendo"**, recalcó esta especialista.

Para más información:

CE Consultores
División de Información y Prensa
Noemi López
Araceli Anchuelo
María Huerta
Nuria García
Almudena Clemente
mhr@ceconsultores.com
redaccion@ceconsultores.com
medios@ceconsultores.com
prensa@ceconsultores.com
Teléfono de Redacción: **91 277 19 02/ 91 573 71 60**
C/ San Ramón Nonato, Nº1. Piso 12. 28046 Madrid.

Todos los miembros de nuestra entidad somos voluntarios de AEPA ATM (La Asociación Española de Pacientes con Disfunción de ATM, Neuralgia del Trigémino y Dolor Neuropático). (www.pacientesatm.com) ***"Trabajamos de forma diferente para que todos podamos ser más iguales"***

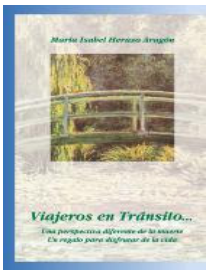
Síguenos en Facebook para poder ayudar a mayor número de pacientes. Pincha este link para apoyar a todas las personas que sufren dolor Neuropático: **¡Síguenos en Facebook!** http://www.facebook.com/pages/Asociacion-de-Pacientes-con-Disfunci%C3%B3n-del-ATM-y-Neuralgia-del-Trig%C3%A9mino/119845984723295?v=infoinfo_edit_sections

Entidad solidaria con www.pacientesatm.com y www.infanciasolidaria.org

Otros libros publicados por la Doctora Heraso, Directora de la Unidad de dolor de la Clínica San Francisco de Asís y Presidenta de la Fundación Internacional de Dolor (FID)

1) **Viajeros en Tránsito.** *Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para disfrutar de la vida*

Este libro nos ofrece una visión distinta de la muerte frente a todas las teorías a las que estamos acostumbrados. Con un lenguaje sencillo, esperanzador y agradable, la Doctora Heraso nos



sumerge en este tema que nos concierne a todos. Esta anestesióloga lo consigue gracias a su contacto cotidiano en el trabajo con el proceso de morir. Durante años, esta especialista ha investigado y ha sido capaz de plasmar sus conclusiones en este libro. Revela la falsedad de las enseñanzas que nos han trasmitido, los tabúes existentes para evitar ese miedo y angustia hacia la muerte. En sus palabras "La muerte no existe. Somos energía y nuestra energía continúa entre los nuestros, después de que nuestro cuerpo se haya eliminado", señala Heraso. La Doctora hace un repaso para actualizar al lector interesado en este tema.

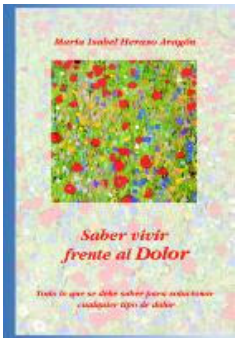
Cap. 1 ¡Buenas noticias! Lo que entendemos por muerte, ¡no existe!
Cap. 2 Experiencias cercanas a la muerte, peldaños de conocimiento
Cap. 3 El poder del pensamiento
Cap. 4 Importancia del amor en estos momentos
Cap. 5 Cómo dejar las cosas organizadas antes de irse
Cap. 6 Para un tránsito cómodo y apacible
Cap. 7 Expansión de la conciencia
Cap. 8 ¿Adónde vamos después?
Cap. 9 Prácticas para cambiar de plano voluntariamente
Cap. 10 El gran momento del despegue
Cap. 11 ¿Existe la reencarnación?

Cap. 12 Despedida con «honores»

Año de edición: 2002

2) **Saber vivir frente al Dolor.** *Todo lo que se debe saber para solucionar cualquier tipo de dolor***.**

Este libro no pretende ser una simple guía médica para soluciones frente al dolor, sino que va más allá, da respuesta a muchos

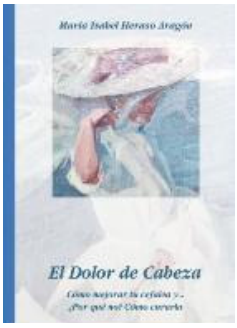


interrogantes que surgen cuando somos víctimas de un dolor. Este libro intenta dar respuestas a las preguntas: ¿Por qué a mí? ¿Por qué me ha ocurrido a mi esto ahora…?.

A pesar de tener una experiencia profesional con el dolor a través de sus pacientes, la Doctora Heraso nos cuenta que a través del dolor podemos conocernos a nosotros mismos aún más, y cómo regresar al bienestar y a la alegría.

Año de edición: 2003

3) El Dolor de Cabeza. *Cómo mejorar tu cefalea y… ¿Cómo curarla?*



"¡Estoy aburrido de mi dolor de cabeza!"

"¡Estoy cansado de probar analgésicos que ya no me quitan el dolor de cabeza"

"¡Ya no sé qué más puedo hacer!"

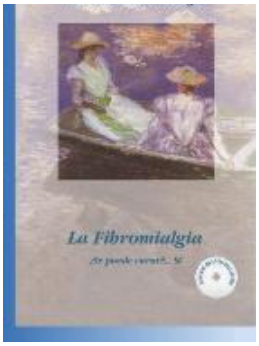
Digamos que estas son las tres preguntas básicas que se plantea el potencial lector de este libro. **"El que compra este libro quiere curarse y colaborar en ello",** comenta la Doctora Heraso. Y añade **"la curación total en profundidad, sólo depende de uno mismo.**

A más conocimiento de ti mismo, menos dolor", señala esta Doctora**.**

Año de edición: 2006

4) La Fibromialgia. *¿Se puede curar?… Sí.*

A simple vista se ve que es un libro asequible. Este libro supone un rayo de esperanza para todas aquellas personas afectadas por fibromialgia y que desean curarse. Hay que poner interés en ello, pero es viable. Los argumentos de la Doctora Heraso son contundentes. La eficacia de su contenido llama la atención, nadie se ha atrevido a asegurar con tanta rotundidad que el Síndrome Fibromiálgico tiene curación.



5) El Sexo en la mujer. *Prácticas sexuales. Estudio y tratamiento del dolor vulvogenital.*

Abordando de frente situaciones sexuales que nunca hasta ahora han salido a la luz, nace por primera vez:

- Un libro imprescindible para todas aquellas mujeres que tengan interés en mejorar su vida sexual, hacer balance de sus experiencias y que ellas puedan sacar

sus propias conclusiones. Un libro que la Doctora Heraso recomienda a aquellas mujeres que a lo largo de su vida han padecido alguna experiencia sexual desagradable. A aquellas mujeres que sufren algún tipo de molestias, escozor o dolor en la zona genital. Actualmente, este problema se denomina "Vulvodinia".

- La Doctora Heraso destaca que este libro también es muy interesante para todos aquellos hombres que quieran conocer la sexualidad femenina y conocer qué es lo que satisface sexualmente a las mujeres.

- Sobre todo, a aquellos que comparten su vida con una mujer que sufra algún tipo de trastorno sexual que altere su buena relación de pareja.

"Este libro es atrevido y rompedor por su temática. Está cargado de información útil a la que, a veces, no es fácil llegar. Por todo ello, el libro es práctico, didáctico y entretenido, lo cual hace muy fácil su lectura", comenta la Profesora Juliana Fariñas, Catedrática de Anatomía Patológica de la Universidad Complutense de Madrid y Presidenta del Colegio de Médicos de Madrid.

6) Método Fácil para Aprender a Meditar y Recobrar la Salud + CD

La autora de "Viajeros en tránsito", "Saber vivir frente al dolor", "El dolor de cabeza", "La Fibromialgia" y "El sexo en la mujer". Se trata de un libro que aborda ahora la forma más corta y sencilla de

aprender a meditar.
Salud dinero y amor. Es el resumen de la felicidad en este mundo, según explica la Doctora Heraso. **"Las tres cosas se pueden alcanzar a través de la fuerza de la meditación"**, señaló esta Doctora. Y, añade **"el tratamiento sintomático de las enfermedades, corre a cargo del médico, pero esto no cura, solo mejora. La curación, depende de cada uno de nosotros",** señaló esta Doctora.
En su opinión la meditación sustituye a las pastillas. Con la meditación irás más allá del tiempo y el espacio y entrarás en el campo de la potencialidad pura.
Un libro escrito para descubrirse a uno mismo y viajar por su propio ser.
Tus deseos, aquello que te gustaría alcanzar, aquello con lo que tu alma sueña estarán a tu alcance a través de LA MEDITACIÓN.
María Isabel Heraso, natural de Madrid, médico, Directora de la Unidad del Dolor del Sanatorio San Francisco de Asís de Madrid, es fundadora y presidenta de la Fundación Internacional del Dolor (FID).

Cap. 1 ¿Para qué sirve meditar? 15
Cap. 2 ¿Qué es meditar? 21
Cap. 3 Cómo sosegarnos e interiorizarnos 27
Cap. 4 Cómo conectar con "La Fuente". ¿Quién es "La Fuente"? 33
Cap. 5 Cómo "SER" 43
Cap. 6 ¡Por fin empezamos a Meditar! 49
Cap. 7 Viajar por nuestro SER 61.
Editado: 2011.