

# LA MEDITACIÓN COMO TERAPIA NATURAL

## INTRODUCCIÓN

La meditación forma parte de las llamadas técnicas de medicina alternativa o terapias naturales. Se trata de una práctica que consiste en concentrar la atención sobre la respiración, un pensamiento, un objeto externo o la propia conciencia, limitando los estímulos externos y relajando el cuerpo y la mente; existen varios tipos, desde religiosas hasta terapéuticas.

En estudios hechos en la Universidad de Alberta (EEUU) se encontraron evidencias de que ciertos tipos de meditación reducían la presión arterial, el ritmo cardiaco, el estrés y conseguían controlar el dolor crónico; estos estudios han revelado que la meditación puede disminuir un 80% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y neurológicas. Esto nos anima a argumentar que la meditación (tras una previa formación) podría ser incluida dentro de las intervenciones de enfermería, como una actividad a enseñar a pacientes que la requieran (en algunos hospitales de EEUU ya se ofrecen programas de meditación como parte de los cuidados).

## OBJETIVOS

1. Identificar las distintas terapias naturales y su proliferación en España.
2. Conocer los beneficios terapéuticos de la meditación.
3. Aprender una de las técnicas de meditación.

## METODOLOGÍA

Se realiza una revisión bibliográfica, una búsqueda en la web informática del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e igualdad y un aporte de experiencia personal en el campo de la meditación.

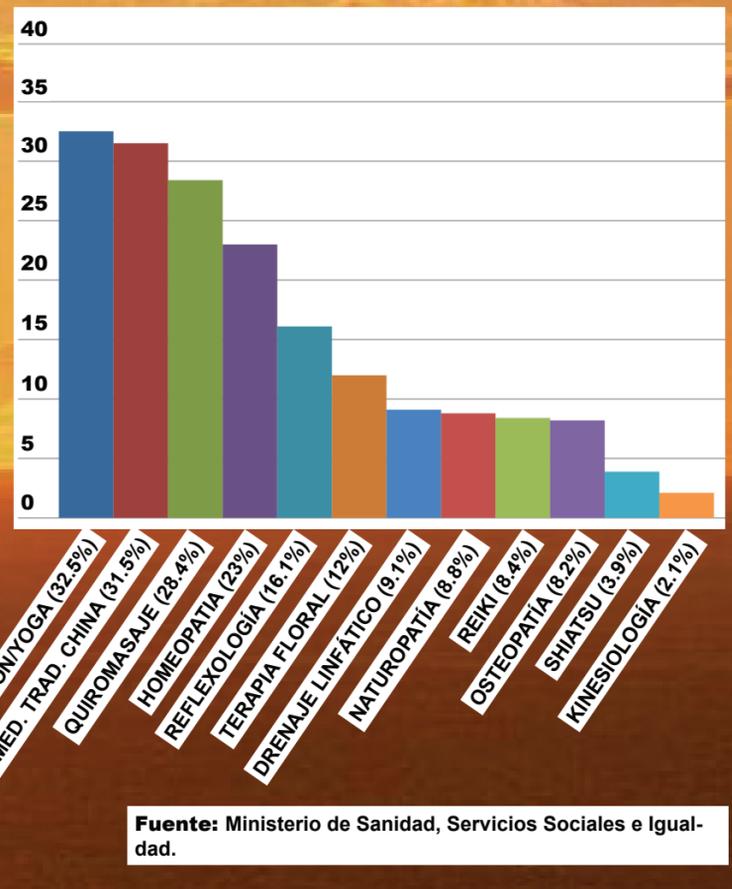
## RESULTADOS

### CLASIFICACIÓN DE LAS TERAPIAS NATURALES

<b>MEDICINA INTEGRAL</b>	Homeopatía Med. Naturista Naturopatía Med. Tradicional china Acupuntura Ayurveda
<b>PRÁCTICAS BIOLÓGICAS</b>	Fitoterapia Terapia nutricional Suplementos/Vitaminas
<b>PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN Y BASADAS EN EL CUERPO</b>	Osteopatía Quiromasaje/Drenaje linfático Reflexología Shiatsu/Sotai Aromaterapia
<b>MEDICINA MENTE-CUERPO</b>	Meditación Yoga Kinesiología Hipnoterapia Musicoterapia/Otras
<b>MEDICINA ENERGÉTICA</b>	Qi-Gong/Chi-kung Reiki Terapia Floral Terapia Magnética

Fuente: Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) de EEUU.

### ¿QUÉ TERAPIAS NATURALES SON LAS MÁS UTILIZADAS EN ESPAÑA?



Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

### ¿CÓMO COMENZAR A MEDITAR?/TÉCNICA DE MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

1. Buscaremos un lugar tranquilo.
2. Nos sentaremos en una silla (es la posición más cómoda para principiantes), con la espalda recta y los ojos entreabiertos o cerrados. Enfocaremos la atención en la respiración e intentaremos ser conscientes de la sensación que produce el aire al entrar y salir por las fosas nasales.
3. Al inhalar nos imaginaremos que inhalamos energía en forma de luz blanca y al exhalar nos imaginaremos que eliminamos, en forma de humo negro, nuestras preocupaciones, dolores...
4. Cuando surjan otros pensamientos intentaremos eliminarlos y nos concentraremos nuevamente en la respiración. Practicaremos de 10 a 15 minutos cada día.

#### OBSERVACIONES:

- Los pensamientos negativos de nuestra mente pueden provocar un rechazo inicial a la meditación, porque podemos creer que la agitan todavía más.
- Cuando hagamos una práctica sobre el dolor, concentraremos la atención en la zona dolorida e intentaremos convertirlo en una sensación agradable. No pretenderemos dominar el dolor, sólo transformarlo.



#### BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

NIC: 5820. Disminución de la ansiedad

DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS/TA/Fc

CONTROL DEL DOLOR

NIC: 1400. Manejo del dolor

**PREVENCIÓN Y ESTABILIZACIÓN DE PATOLOGÍAS:**  
-ONCOLÓGICAS  
-CARDIOPATÍAS  
-HTA  
-DROGODEPENDENCIAS  
-DEPRESIONES,...



## CONCLUSIONES

1. Existen suficientes estudios y opiniones de expertos sanitarios para creer que la meditación produce beneficios terapéuticos capaces de prevenir y estabilizar ciertas enfermedades.
2. El personal de enfermería podría formarse en estas técnicas para poder enseñarlas a los pacientes que las requieran y para beneficio propio.
3. Deberemos insistirle al paciente que la práctica debe de ser constante y aunque piensen que no avanzan, no deben desanimarse ni abandonar.

## REFERENCIAS

1. [www.msc.es/](http://www.msc.es/). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Análisis de la situación de las terapias naturales. 2011.
2. Debbie Shapiro. Controla tu mente, sana tu cuerpo. Como utilizar el poder terapéutico de tu médico interior. 2012.
3. Dra. M<sup>a</sup> Isabel Heraso. "La meditación" como medicina para el dolor.

AUTOR: Rosa Morcillo González