



Artículo original

Hipnosis como terapia en individuos con hipertensión arterial

Hypnosis as therapy in individuals with hypertension

Julio Armando Sánchez Delgado¹  

Nailé Edita Sánchez Lara¹ 

Gabriel Pérez Almoza¹ 

¹Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, Filial de Ciencias Médicas de Banes. Holguín, Cuba.

Recibido: 12/11/2020

Aceptado: 21/12/2020

RESUMEN

Introducción: La hipertensión arterial (HTA) está considerada un grave problema de salud pública. Los índices de padecimiento continúan incrementándose de forma alarmante, afectando a casi todos los grupos etarios.

Objetivo: Evaluar la eficacia de la hipnosis como tratamiento antihipertensivo.

Métodos: Se realizó un ensayo clínico en fase II por exploración terapéutica controlada y aleatorizada, en individuos con diagnóstico de hipertensión arterial esencial de los consultorios 1 y 3 de la Policlínica “César Fornet Fruto”, en Banes durante el periodo febrero - julio del 2020. El universo incluyó la totalidad de individuos con hipertensión arterial esencial y por muestreo aleatorio simple se constituyó la muestra de 53 casos y 106 controles que cumplieron los criterios determinados para la investigación. Se



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.

operacionalizaron las variables: sexo, edad, criterios de control, consumo de medicamentos y criterios de satisfacción. Se aplicó una intervención hipnoterapéutica estructurada en tres etapas, que incluyó 28 sesiones de hipnosis. Se realizaron controles de cifras tensionales antes y después de las sesiones en el grupo caso. Se validó el resultado y eficacia del procedimiento por el método de McNemar.

Resultados: Los grupos de edades 44-56 años y 57-69 años fueron los más representativos ($X^2 = 1,041$; $p = 0,9036$). El grupo caso modificó las cifras de hipertensión arterial de los individuos (70 %) al estadio de controlado cuatro veces más luego de la intervención ($X^2 = 22,11$). Se disminuyó la ingesta de medicamentos para todos los grupos medicamentosos ($X = 9,73$; $p = 0,13$). Los individuos controlados y poco controlados clasificaron como satisfechos (79,2 %; $X^2 = 24,56$; $p = 0,001$).

Conclusiones: La hipnosis es efectiva en el tratamiento de la hipertensión arterial.

Palabras clave: hipertensión arterial; hipnosis; tratamiento.

ABSTRACT

Introduction: Arterial hypertension (AHT) is considered a serious public health problem. The rates of suffering continue to increase alarmingly, affecting almost all age groups.

Objective: To evaluate the efficacy of hypnosis as an antihypertensive treatment.

Methods: A phase II clinical trial by controlled and randomized therapeutic exploration was carried out in individuals with a diagnosis of essential arterial hypertension in clinics 1 and 3 of the "César Fonet Fruto" Polyclinic in Banes during the period February - July 2020. The universe included the totality of individuals with essential arterial hypertension and by simple random sampling the sample of 53 cases and 106 controls that met the criteria determined for the research was constituted. The following variables were operationalized: sex, age, control criteria, medication consumption and satisfaction criteria. A structured hypnotherapeutic intervention was applied in three stages, which included 28 hypnosis sessions. Control of blood pressure before and after the sessions was carried out in the case group. The outcome and efficacy of the procedure were validated by McNemar's method.

Results: The age groups 44-56 years and 57-69 years were the most representative ($X^2 = 1.041$; $p = 0.9036$). The case group modified the arterial hypertension figures of the individuals (70 %) to the controlled stage four times more after the intervention ($X^2 = 22.11$). Medication intake decreased for all medication groups ($X = 9.73$; $p = 0.13$). Controlled and poorly controlled individuals classified as satisfied (79.2 %; $X^2 = 24.56$; $p = 0.001$).

Conclusions: Hypnosis is effective in the treatment of arterial hypertension.

Key words: Arterial Hypertension; Hypnosis; Treatment.



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.

Introducción

La hipertensión arterial (HTA) está considerada un grave problema de salud pública. Los índices de padecimiento continúan incrementándose de forma alarmante, afectando a casi todos los grupos etarios. Asociados a la enfermedad se han determinado una serie de factores, algunos de ellos denominados modificables, como los relacionados con los estilos de vida, los que, además, también tienen relación con el tipo de sociedad o la diversidad de la población en las que viven las personas.

Es de vital importancia la promoción de los estilos de vida saludables, en los que la prevención como acción primaria evite el desarrollo de enfermedades. Para esto es imprescindible la modificación de los hábitos de vida y el desarrollo de una conciencia crítica individual, que le permita a las personas reconocer los signos y síntomas de alarma y asumir el autocuidado en relación a la dieta, actividad física y hábitos nocivos. El conocimiento de modalidades terapéuticas con posibilidades de aplicación desde el propio accionar individual favorece apropiarse del control de la enfermedad en un entorno propio y de seguridad.

La modalidad natural de tratamientos basados en las intervenciones mente-cuerpo se centran en el entrenamiento de generar conciencia del estado corporal o físico a través de técnicas que han demostrado eficacia en el control y tratamiento de enfermedades complejas que, como la HTA, implican la respuesta del organismo a factores fisiológicos, ambientales y personológicos.⁽¹⁾

La hipnosis es un estado alterado de conciencia que desde la neurociencia implica la acción y respuesta de los sistemas de adrenalina, noradrenalina, serotonina y acetilcolina; los que intervienen en la respuesta simpaticomimética del organismo a los cambios de tensión arterial.⁽²⁾

La utilización de la hipnosis y la sugestión como método psicoterapéutico ha demostrado la acción de relajación que ejerce sobre el organismo enfermo, por lo cual se decide aplicar la hipnosis como tratamiento no farmacológico de la HTA.

Entonces, el objetivo de la investigación fue evaluar la eficacia de la hipnosis en el tratamiento de la hipertensión arterial.

Métodos

Se realizó un ensayo clínico en fase II por exploración terapéutica controlada y aleatorizada, en individuos con diagnóstico de hipertensión arterial esencial pertenecientes a los consultorios 1 y 3 de la policlínica “César Fornet Fruto”, en Banes durante el periodo febrero-julio del 2020.

El universo incluyó la totalidad de individuos con hipertensión arterial esencial y por muestreo aleatorio simple se constituyó la muestra de 53 casos y 106 controles que cumplieron los criterios determinados para la investigación.



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.

Criterios diagnósticos: Establecidos en el Programa Nacional de Prevención, Diagnóstico, Evaluación y Control de HTA.

Criterios de inclusión: Brindar el consentimiento informado, aceptar el tratamiento, pertenecer al mismo consultorio, igual intervalo de sexo/edad.

Criterios de exclusión: individuos menores de 18 años, presencia de estados mentales que dificultaran la participación.

Criterios de salida: solicitud del individuo, reacciones poshipnóticas por tres ocasiones o más (vértigo, dolor muscular, ansiedad, cefalea), ausencia a tres sesiones.

Criterios de control:

- a) Controlado: 100 % de presiones arteriales (PA) inferiores a 140/90 mm de Hg.
- b) Parcialmente controlado: 60 % de tomas de PA con cifras inferiores a 140/90 mm de Hg.
- c) No controlado: 60 % de cifras tensionales de 140/90 mm de Hg o más.

Criterios de satisfacción:

- a) Satisfecho: Refiere sentirse mejor, tranquilo, duerme bien, relajado, seguro de su enfermedad y las cifras de PA han disminuido.
- b) Poco satisfecho: A pesar de haber disminuido sus cifras tensionales, aún el paciente se encuentra algo tenso, inseguro, nervioso y persiste el temor a su enfermedad.
- c) No satisfecho: mantiene cifras de PA elevadas y continúa igual emocionalmente.

Se estratificaron las siguientes variables: grupos de edades, sexo, presión arterial antes y después del tratamiento farmacológico con sus dosis, reacciones adversas, grado de satisfacción (descrito en la evaluación de la eficacia), criterios de control.

Se operacionalizaron las variables: sexo, edad, criterio de control, grado de satisfacción y tratamiento medicamentoso.

La intervención a través del método hipnoterapéutico para su concreción efectiva se estructuró en tres etapas:

Etapas preparatoria: Se explicaron objetivos, posibilidades y características de la investigación, criterios determinados. Fue establecido el contrato terapéutico que



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.

incluyó el consentimiento informado y se aplicó una entrevista para recoger los datos necesarios referidos a las variables objeto de estudio.

Etapas analíticas: Luego del diagnóstico adecuado, se realizó la intervención hipnoterapéutica. Fueron realizadas 28 sesiones (el primer mes con frecuencia quincenal y los restantes meses una vez por semana con duración de 30-45 minutos). La intervención fue llevada a cabo por los autores de la investigación. Se realizaron controles de cifras tensionales antes y después de las sesiones en el grupo estudio.

Etapas informativas: Se describieron las variables operacionalizadas con los instrumentos utilizados durante la investigación y se determinaron las características de la respuesta hipertensiva de los individuos a la aplicación de hipnosis.

Se aplicó el procesador estadístico de McNemar para evaluar eficacia del método terapéutico en relación con las variables. Los resultados fueron triangulados y se expresaron en valores absolutos y porcentuales, se organizaron en tablas para su comprensión.

Basado en lo establecido en la *Declaración de Helsinki* para la realización de estudios investigativos en seres humanos, antes de incluir a cada paciente se les realizó un consentimiento informado por escrito para garantizar la confidencialidad de la investigación y de los datos, declarando el uso de estos solo con fines investigativos. Se Informó a la Dirección de Salud del municipio, a su Comité de Ética para las Investigaciones, y se les explicó detalladamente los objetivos de esta investigación.

Resultados

Los grupos de edades 44-56 años y 57-69 años fueron los más representativos, cada uno con 16 integrantes (30,1 %). El valor obtenido de chi cuadrado y de la probabilidad matemática determinan que existe homogeneidad en la muestra evaluada (Tabla 1).

Tabla 1 - Distribución de la población según sexo/edad. Grupo estudio

Grupo de edades (años)	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino			
	No.	%	No.	%	No.	%
18-30 años	2	10	4	12,1	6	11,4
31-43 años	3	15	6	18,2	9	17
44-56 años	7	35	9	27,3	16	30,1
57-69 años	5	25	11	33,4	16	30,1
70 años y más	3	15	3	9	6	11,4
Total	20	37,8	33	62,2	53	100

$$\chi^2 = 1,041; p = 0,9036.$$



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución–NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.

Luego de realizar la intervención, el grupo caso mostró que se logró controlar las cifras de hipertensión arterial, al pasar 70 % de los valores al estadio de controlado. El valor de chi cuadrado de McNemar calculado fue de 22,1, respecto al valor tabulado incrementó cuatro veces más, resultado significativo que determina la eficacia de la intervención (Tabla 2). Los datos obtenidos reflejan la efectividad de la intervención hipnótica en la modificación y control de los valores de tensión arterial.

Tabla 2 - Criterios de control. Antes y después de intervención

Criterios de control	Grupo caso/ Antes		Grupo caso/ Después		Grupo control	
	No.	%	No.	%	No.	%
Controlado	13	24,6	37	70	16	15,1
Parcialmente controlado	24	45,3	11	21	33	31,1
No controlado	16	30,1	5	9	57	53,8
Total	53	100	53	100	106	100

McNemar para grupo caso $X^2_T = 5,99$; $X^2_C = 22,11$; Gl = 2; $p \leq 0,5$.

Después del tratamiento se logró la reducción de ingesta de medicamentos para todos los grupos medicamentosos. El valor de chi cuadrado fue de 9,73 y la probabilidad de 0,13, lo que indica una homogeneidad respecto a los resultados obtenidos y los validan (Tabla 3).

Tabla 3 - Tratamiento medicamentoso. Evolución y comparación antes y después de intervención

Medicamentos	Grupo caso/ Antes		Grupo caso/ Después		Grupo control	
	No.	%	No.	%	No.	%
Sedantes	42	79,2	12	22,6	91	85,8
Diuréticos	37	69,8	10	18,8	78	73,5
β bloqueadores	21	39,6	16	30,1	53	50
Inhibidores de la ECA	15	28,3	3	5,6	47	44,3
Anticálcicos	11	20,7	5	9,4	31	29,2
Cíapresin	7	13,2	1	1,8	15	14,1
α 2 agonistas centrales	5	9,4	4	7,5	9	8,4

$X^2 = 9,73$; $p = 0,13$.

Clasificaron como satisfechos con la intervención 42 (79,2 %), y los menores grados de satisfacción se expresaron en los individuos no controlados (9,4 %). El valor de chi cuadrado (24,56) resultó significativo, $p = 0,001$, lo que determina la validez de la satisfacción (Tabla 4).



Tabla 4 - Criterios de satisfacción. Grupo estudio

Criterios de satisfacción	Controlado		Poco controlado		No controlado		Total	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Satisfecho	33	89,1	9	81,8	-	-	42	79,2
Poco satisfecho	4	10,9	1	9,1	3	60	8	15,1
No satisfecho	-	-	1	9,1	2	40	3	5,7
Total	37	69,8	11	20,8	5	9,4	53	100

$\chi^2 = 24,56$; $p = 0,0001$

Discusión

La población cubana se caracteriza por el envejecimiento y como consecuencia de este aparecen enfermedades complejas, la HTA es una de ellas. En la investigación predominaron grupos de edades que se encaminan a la ancianidad, en relación con las características propias de la pirámide poblacional del municipio.

El *Anuario Estadístico del MINSAP*⁽³⁾ reconoce el envejecimiento poblacional como propio de la población cubana, a tenor con los cambios sociales y el desarrollo social alcanzado, aunque esta característica es propia de países desarrollados.

El control de la HTA con la aplicación de terapias cuerpo-mente, en el que la hipnosis determina el grado de control de los valores tensionales basado en la sugestibilidad individual, está evidenciado en numerosos reportes científicos, en los que se valida la posibilidad de un decrecimiento de las dosis de medicamentos empleados, al mismo tiempo se incrementa la adherencia al tratamiento, pues disminuyen las dosis de fármacos.

Pomares y otros⁽⁴⁾ y *Zayas y otros*⁽⁵⁾ reconocen los cambios en estilo de vida al incorporar la hipnosis a la cotidianidad. La investigación coincide con los autores antes referenciados y justifica la posibilidad de cambios en el tratamiento medicamentoso y en los hábitos de los individuos, pues los involucrados en la experiencia aprenden e incorporan la práctica de la hipnosis como un estilo de vida.

La investigación plantea una satisfacción de la experiencia en alto grado, lo que demuestra la aceptación del tratamiento y del método empleado.

Cabrera Macías y otros⁽⁶⁾ y *Jiménez y Gaviria*⁽⁷⁾ plantean que la hipnosis favorece el estado de salud e influye en la adherencia y cumplimiento de tratamiento antihipertensivo ya que logra disminuir los niveles de ansiedad y el consumo de medicamentos.

Los autores de la presente investigación consideramos que la utilización de este método terapéutico mejora de síntomas y signos de la enfermedad, disminuye la carga de medicamentos y sus efectos adversos, disminuye el gasto económico y la solución del



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.

problema de salud, los cuales constituyen aspectos que influyen en el grado de satisfacción de los individuos que acceden a los servicios de salud.

Asimismo, reconocemos que la organización de los servicios de salud y el compromiso de adherencia al tratamiento hipnótico influyen en el grado de satisfacción y coinciden con otras investigaciones realizadas que consideran las aplicaciones y fortalezas de la hipnosis como tratamiento alternativo en la atención de enfermedades complejas.^(8,9,10,11)

En conclusión, la hipnosis es efectiva en el tratamiento de la hipertensión arterial.

Referencias bibliográficas

1. Jing-Zhang W, Ling L, Li-Lan P, Jian-Hua C. Hypnosis and music interventions (HMI) inactivate HIF-1: A potential curative efficacy for cancers and hypertension. Rev. Med Hypotheses. 2015;85(5):551-7. DOI: [10.1016/j.mehy.2015.07.008](https://doi.org/10.1016/j.mehy.2015.07.008).
2. Rodríguez-San-Pedro L, Alfonso-Hernández C, Valladares-González A, Pomares-Alfonso J, López-Angulo L. Estrés y emociones negativas en adultos medios con hipertensión arterial esencial. Revista Finlay. 2018 [acceso: 22/02/2020]; 8(1). Disponible en: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/484>
3. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección de Registros Médicos y Estadísticas de salud. Anuario Estadístico de Salud 2019. La Habana; 2020 [acceso: 22/02/2020]. Disponible en: <https://files.sld.cu/bvscuba/files/2020/05/Anuario-Electr%C3%B3nico-Espa%C3%B1ol-2019-ed-2020.pdf>
4. Pomares Ávalos AJ, Vázquez Núñez MA, Ruíz Domínguez ES. Adherencia terapéutica en pacientes con hipertensión arterial. Rev. Finlay. 2017 [acceso: 15/05/2020]; 7(2):81-8. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000200003
5. Zayas Fernández M, Romero Sánchez Md, Alfonso Vázquez T, Abreu Viamontes C. Hipnosis. Una modalidad terapéutica en la hipertensión arterial esencial. Rev. Arch. Méd. Camagüey. 2003 [acceso: 28/10/2020]; 7(2). Disponible en: <http://www.revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/3312>
6. Cabrera Macías Y, López González E, Ramos Rangel Y, González Brito M, Valladares González A, López Angulo L. La hipnosis: una técnica al servicio de la Psicología. Medisur. 2013 [acceso: 28/10/2020]; 11(5): 534-41. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2013000500008&lng=es



7. Jiménez Y, Gaviria L. Revisión bibliográfica de la adherencia al tratamiento y sugerencia de la psicoeducación como instrumento para mejorar de la calidad de vida en pacientes con diagnóstico de hipertensión y diabetes. 2020. [acceso: 28/10/2020]. Disponible en: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/36657>
8. Pérez I. Un protocolo de tratamiento multimodal. Rev. Hipnológica. 2016 [acceso: 28/10/2020];(9):34-7. Disponible en: <https://www.hipnologica.org/un-protocolo-de-tratamiento-multimodal/>
9. Krikorian A, Castañeda E. Aplicaciones actuales de la hipnosis clínica en Latinoamérica: una revisión sistemática de la literatura. Rev. Av. Psicol. Latinoam. 2018;36(2):269-83. DOI: [10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5488](https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5488)
10. Quintana Ugando M, Rodríguez Méndez L, Águila Castillo D, Miguel Torres C, Santiesteban Pineda DM. Actitud de psicólogos asistenciales del municipio Santa Clara en relación con la hipnosis como recurso terapéutico. Rev. Cubana Salud Públic. 2018 [acceso: 28/10/202]; 44(4). Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1117>
11. Molina PJA, Mendoza ME, Capafons A, Llanes BY. Hipnosis Clínica: Evaluación de su eficacia y calidad de la investigación en Psicología. Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana. 2016 [acceso: 28/10/2020]; 13(2). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=67997>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Julio Armando Sánchez Delgado

Curación de datos: Gabriel Pérez Almoza

Análisis formal: Julio Armando Sánchez Delgado, Nailé Edita Sánchez Lara

Investigación: Julio Armando Sánchez Delgado, Nailé Edita Sánchez Lara

Metodología: Julio Armando Sánchez Delgado

Administración del proyecto: Julio Armando Sánchez Delgado, Gabriel Pérez Almoza

Supervisión: Gabriel Pérez Almoza

Validación: Gabriel Pérez Almoza

Visualización: Julio Armando Sánchez Delgado, Nailé Edita Sánchez Lara

Redacción - borrador original: Julio Armando Sánchez Delgado, Nailé Edita Sánchez Lara

Redacción - revisión y edición: Julio Armando Sánchez Delgado y Gabriel Pérez Almoza



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.