Hipnosis

Printed from https://www.cancerquest.org/es/para-los-pacientes/oncologia-integrativa/hipnosis on 11/03/2026

Hypnosis.jpg

Introducción y antecedentes
Con el tiempo, las terapias cuerpo-mente han adquirido popularidad dentro de la medicina moderna como mecanismos que ayudan a lidiar con los efectos secundarios y los síntomas de varias enfermedades. Existen varios tipos de terapias de cuerpo y mente que incluyen la hipnosis, algunas técnicas de relajación, la meditación, las imágenes guiadas y la biorretroalimentación. La hipnosis se define como un procedimiento en el cual un terapeuta motiva a un paciente a que experimente cambios en las sensaciones, los pensamientos, y en el comportamiento, usualmente no accesibles por la mente consciente.1 No todas las personas logran ser hipnotizadas, pues algunas son más sensibles a estos estímulos que otras.2 Las reacciones adversas de la hipnosis dependen del individuo que la recibe; estas pueden incluir dolor de cabeza, síntomas del trauma emocional, síntomas que aparentan esquizofrenia, y la pérdida de memoria.2, 3 Actualmente, no se sabe mucho acerca del mecanismo de función de la hipnosis, no obstante parece ejercer sus efectos en la región del cerebro que es responsable por la conciencia.4

Investigación científica

Varios estudios han explicado que la hipnosis y otras terapias cuerpo-mente logran mejorar la calidad de vida, ánimo, y la habilidad de sobrellevar obstáculos en los pacientes con cáncer.5 Existe una cantidad considerable de evidencias que indican que la hipnosis ayuda a reducir el dolor, la ansiedad, los sofocos, la náusea y el vómito.6, 7, 8, 9, 10, 2 Otros estudios hallaron que la hipnosis es eficaz al tratar el dolor provocado por procedimientos médicos realizados en los pacientes de cáncer, sin embargo se deben realizar más investigaciones para obtener evidencias conclusivas.11 Para agregar, otras investigaciones revelan que la hipnosis ha logrado tratar la ansiedad y el dolor en niños. 12

Un estudio demostró que al recibir sesiones hipnosis durante el periodo de tratamiento para el cáncer (por ejemplo, durante un ciclo de seis semanas de radioterapia, no después de que haya concluido), un grupo de pacientes de cáncer experimentó menos fatiga con más eficacia en comparación con otros tratamientos complementarios o alternativos. 13Además, otra investigación más pequeña sugiere que el entrenamiento autógeno, un tipo de hipnosis, puede fortalecer el sistema inmunológico de los pacientes de cáncer.14No obstante, estos estudios no han logrado comprobar si estos cambios prolongan la supervivencia o si retrasan la progresión de la enfermedad. 15

Actualmente, la hipnosis se investiga por su potencial para alivianar los efectos secundarios del cáncer y de su tratamiento; estos efectos adversos incluyen los sofocos, la resequedad en la boca, la ansiedad, y una peor calidad de vida.16 Un ensayo clínico halló que la hipnosis, en conjunto con masajes o de tratamientos de toque terapéutico, no mejoró la calidad de vida ni la salud mental de un grupo de pacientes de cáncer; en realidad, estos tratamientos aparentaron empeorar estas condiciones, sin embargo los resultados no presentan una significación estadística.17 Por otro lado, se realizaron trece ensayos, cuyos resultados demuestran que la hipnosis mejora aspectos de los estados mentales de los pacientes; algunas de estas pruebas también hallaron efectos positivos relacionados al dolor y la fatiga.18 Para más información sobre las pruebas médicas en curso que involucren a la hipnosis, por favor visite nuestra sección de Ensayos clínicos.

Recomendaciones de la NIH

Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan la hipnosis para el tratamiento del dolor crónico y el insomnio19; el sitio web de su Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integrada contiene una sección sobre la hipnosis. Esta página recomienda la lectura de un reporte publicado en la revista *Chest* del American College of Chest Physicians, que indica que la "hipnosis se ha estudiado extensamente y que los resultados de aquellas investigaciones son consistentes en hallar una eficacia en el uso de la hipnosis en el cuidado del cáncer". El artículo recomienda que los médicos empleen modalidades 'cuerpo-mente' como la hipnosis como terapias complementarias para reducir el dolor, la ansiedad y las náuseas y el vómito inducido por la quimioterapia. 20

Lea nuestra nota acerca de la oncología integrativa y sus procedimientos complementarios. Visite nuestra página de introducción a la investigación científica para más detalles acerca de los estudios descritos previamente.

1 Bardia A, Barton DL, Prokop LJ, Baur BA, Moynihan TJ. Efficacy of complementary and alternative medicine therapies in relieving cancer pain: a systematic review. J Clin Oncol. (2006) 24(34): 5457-64 [PUBMED]

2 [abc] Gruzelier J. Unwanted effects of hypnosis: a review of the evidence and its complications. Contemporary Hypnosis (2000). 17(4): 163-93.

3 Kihlstrom JF. Hypnosis, memory and amnesia. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. (1997) 352(1362): 1727-32. [PUBMED]

4 Rainville P, Price DD. Hypnosis phenomenology and the neurobiology of consciousness. Int J Clin Exp Hypn. (2003). 51(2): 105-29 [PUBMED]

5 Classen C, Butler LD, Koopman C, et al. Supportive-expressive group therapy and distress in patients with metastatic breast cancer: a randomized clinical intervention trial. Arch Gen Psychiatry (2001) 58: 494-501 [PUBMED]

6 Elkins GR, Kendrick C, Koep L. Hypnotic relaxation therapy for treatment of hot flashes following prostate cancer surgery: a case study. Int J Clin Exp Hypn. 2014;62(3):251-9. [PUBMED]

7 Kravits K. Hypnosis: adjunct therapy for cancer pain management. J Adv Pract Oncol. 2013 Mar;4(2):83-8. [PUBMED]

8 Astin JA, Shapiro SL, Eisenberg DM, Forys KL. Mind-body medicine: state of the science, implications for practice. J Am Board Fam Pract. (2003). 16(2): 131-47. [PUBMED]

9 Neron S, Stephenson R. Effectiveness of hypnotherapy with cancer patients' trajectory: emesis, acute pain, and analgesia and anxiolysis in procedures. Int J Clin Exp Hypn. (2007) 55(3): 336-54. [PUBMED]

10 Elkins G, White J, Patel P, Marcus J, Perfect MM, Montgomery GH. Hypnosis to manage anxiety and pain associated with colonoscopy for colorectal cancer screening: Case studies and possible benefits. Int J Clin Exp Hypn. (2006) 54(4): 416-31 [PUBMED]

11 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21400251?dopt=Abstract

12 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24799497?dopt=Abstract

13 Finnegan-John J, Molassiotis A, Richardson A, Ream E. A systematic review of complementary and alternative medicine interventions for the management of cancer-related fatigue. Integr Cancer Ther. 2013 Jul;12(4):276-90.

14 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25085757?dopt=Abstract

15 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10390006?dopt=Abstract

16 National Library of Medicine. 2016. ClinicalTrials.gov Retrieved June 26, 2016 from the National Institutes of Health. [http://clinicaltrials.gov/ct/search;jsessionid=C7A2AF96B6A98F522EC69182AD992021?term=hypnosis%2C+cancer]

17 https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT00293293?term=hypnosis+cancer&rank=5§=Xfedcba9870156

18 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25233905?dopt=Abstract

19 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8656544?dopt=Abstract

20 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23649450?dopt=Abstract