



REVISTA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL DOLOR

www.elsevier.es/resed



CARTAS AL DIRECTOR

Biofeedback de resistencia galvánica y psicoterapia. Una combinación de éxito en la lucha contra el dolor

Galvanic resistance biofeedback and psychotherapy. A successful combination in the fight against pain

Sr. Director:

La técnica del *biofeedback* permite al paciente un conocimiento del funcionamiento del propio cuerpo. Se evidencia un progreso más rápido en la terapia psicológica de pacientes con cáncer y dolor crónico.

Con diez sesiones el paciente nota el cambio emocional y vivencial del dolor.

¿En qué consiste?

A través de unos electrodos colocados en los dedos de las manos, se registran los cambios de conductancia de la piel. Estos cambios son, a su vez, ampliados y convertidos en estímulo visual y auditivo. Las señales tendrán una intensidad y una variación proporcional a la intensidad con que se producen, permitiendo al sujeto una percepción inmediata de la propia condición biológica, a la que normalmente no tiene acceso.

El *biofeedback* es un procedimiento que permite a la persona aprender un autocontrol y poder influir en las respuestas fisiológicas, que son automáticas, como la respuesta psicogalvánica o conductancia de la piel.

El paciente se relaja en una camilla y escucha las señales acústicas a través de unos auriculares mientras observa una pantalla situada enfrente que presenta los registros a nivel gráfico.

Se realizan entre 10–20 sesiones de 15 min como término medio.

¿Cuál es el objetivo de su aplicación?

La autorregulación, puesto que el «principio psicofisiológico» establece que cada cambio fisiológico conlleva un cambio en

el estado mental y en el estado emocional, y al revés, es decir, cada cambio emocional o mental supone un cambio fisiológico, sea a nivel consciente o inconsciente.

¿Por qué funciona la combinación?

Este control voluntario de los parámetros fisiológicos incidirá a nivel mental y emocional. Cuando el *biofeedback* se integra en psicoterapia, el psicólogo guía al paciente en la modificación de dichas respuestas neurovegetativas, logrando costumbres más reguladas y adecuadas, que, unidas a un trabajo cognitivo fruto de la psicoterapia, proporcionan un cambio más rápido y estable en el tiempo.

¿Para qué trastornos es más funcional?

En pacientes cuyo trastorno cursa con un alto grado de ansiedad. Algunos de los problemas tratados con *biofeedback* o *neurobiofeedback* son el dolor crónico, el cáncer, el abuso de sustancias, la ansiedad crónica, las arritmias, los ataques de pánico, las migrañas, el estrés y el distrés, las fobias, el insomnio y el déficit de atención en niños con hiperactividad.

Este tratamiento es aplicable a cualquier edad sin particulares contraindicaciones, evitando en muchos casos el uso de fármacos.

En el dolor...

Su aplicación en el tratamiento del dolor, considerando los diferentes niveles intrínsecos de activación. En el nivel intermedio es donde aparecen las implicaciones emocionales negativas, como las reacciones automáticas de estrés, que son mantenedoras de este. En esta fase intermedia, la técnica del *biofeedback* junto con una terapia cognitivo-conductual verbal son la combinación victoriosa para hacerle frente.

S. Pujol i Gaja

Consulta privada, Barcelona, España
Correo electrónico: spujolg@copc.es