

# LA HIPNOSIS CLÍNICA

Para vivir mejor los cuidados médicos



# Introducción

---

La hipnosis clínica ayuda a afrontar con mayor comodidad ciertas situaciones de tratamiento o períodos difíciles de la vida. Para que usted pueda beneficiarse de ella, los HUG (Hospitales Universitarios de Ginebra) han formado a su personal sanitario en este enfoque relacional.

## ¿Cómo funciona la hipnosis?

En el hospital, la hipnosis se utiliza para alcanzar un objetivo terapéutico específico. Consiste en inducir, mediante la palabra, un estado de conciencia modificado –también llamado «disociado»– durante el cual la atención se concentra y aumenta su receptividad a las sugerencias. La persona a cargo de la hipnoterapia se apoya en este estado particular de conciencia para guiarle y ayudarle a modificar percepciones desagradables o negativas, como el dolor o la angustia.

## ¿Qué es un estado de conciencia disociado?

Todos vivimos este estado en situaciones cotidianas. Por ejemplo, cuando estamos inmersos en un libro o una película, nuestra atención se centra en la historia. Aunque seguimos siendo conscientes de nuestro entorno (la sala de estar, el cine, etc.), este pasa a un segundo plano. En semejante estado, las sugerencias son más eficaces.

Sin abandonar esta comparación con el cine, cuando vemos una película, sabemos que los personajes son intérpretes y que las situaciones son ficticias, pero sentimos emociones reales, como alegría, miedo, etc.

Este estado de conciencia no es como cuando soñamos, sino más bien como si soñáramos despiertos y, durante esa especie de sueño, usted permanece en contacto con su terapeuta. Para aprovechar todos los beneficios de la hipnosis, debe prepararse para seguir las sugerencias de su terapeuta y, por lo tanto, confiar en esta persona.

### **¿Cuáles son las indicaciones de la hipnosis clínica?**

El objetivo de la hipnosis clínica es mejorar su bienestar. Puede utilizarse de manera puntual durante un procedimiento o examen para ayudarle a afrontar mejor determinadas intervenciones, como una punción lumbar, una resonancia magnética o una cirugía.

Además, la hipnosis ayuda más a largo plazo en muchas situaciones asistenciales o enfermedades que generan dolor, angustia o ansiedad, o cuando los tratamientos producen efectos secundarios; ya que aporta herramientas para activar sus recursos internos y ayudarle a gestionar mejor las sensaciones y emociones negativas.

# ¿Cómo se desarrolla una sesión de hipnosis?

---

## ¿Qué sucede en la primera consulta?

Un/a hipnoterapeuta certificado/a establecerá con usted la relación de confianza necesaria para los cuidados en general y para la hipnosis clínica. Responderá a sus preguntas y, juntos, definirán los objetivos terapéuticos, como aliviar el dolor crónico o la ansiedad.

Si las circunstancias son propicias, se puede proponer una sesión de hipnosis ya en esta primera consulta.

## ¿Cómo se desarrolla una sesión?

Una sesión de hipnosis suele constar de tres fases: inducción, trabajo en los objetivos establecidos y retorno al estado habitual de vigilia.

## ¿Qué es la fase de inducción?

Su hipnoterapeuta empleará palabras y frases apropiadas para guiarle hacia el estado de conciencia modificado necesario para trabajar en los objetivos terapéuticos.

## ¿Cómo se desarrolla la fase de trabajo?

En esta fase, su terapeuta estimula su imaginación y le invita a «actuar como si» estuviera en otro sitio, en una actividad o lugar de su elección que le resulte cómodo, agradable y seguro. Su hipnoterapeuta también puede llevarle a modificar las percepciones desagradables asociadas a un tratamiento.

En definitiva, la hipnosis también puede ayudarle o a cambiar su percepción de una situación y a movilizar habilidades que refuercen sus recursos para afrontar las dificultades.

## ¿Cómo es el retorno al estado habitual de vigilia?

Esta última fase de la sesión tiene como objetivo traerle de vuelta al «aquí y ahora», pero conservando las sensaciones y beneficios inducidos durante la fase de trabajo.

## ¿Cuánto dura una sesión de hipnosis?

Una sesión dura entre 20 y 60 minutos.

## ¿Cuántas sesiones son necesarias?

Una sola sesión puede ser suficiente para intervenciones puntuales (p. ej., exámenes o procedimientos). Para objetivos más a largo plazo (como el dolor crónico o la ansiedad), pueden ser necesarias varias sesiones.

## ¿Quién puede practicar la hipnosis?

En los HUG, la hipnosis la lleva a cabo personal sanitario certificado, con una formación especializada para las indicaciones más frecuentes de hipnosis en un entorno hospitalario.

## ¿Cuándo se puede recurrir a la hipnoterapia?

Puede solicitar este tratamiento durante una hospitalización o una consulta ambulatoria.

### **Durante una hospitalización**

Pida al personal sanitario de su unidad que le refieran a los profesionales certificados en hipnosis clínica del servicio.

### **En una consulta ambulatoria**

Pida al personal que le atienda en la consulta que transmita su solicitud a un profesional del servicio o a la consulta de hipnosis clínica ambulatoria, ya sea para adultos o pediátrica, de los HUG.

# Preguntas frecuentes

---

## ¿A quién va dirigida la hipnosis clínica en los HUG?

A cualquier persona atendida en los HUG, a partir de los 4 años. No se requiere ninguna aptitud en particular, solo su motivación.

## ¿Podría mi hipnoterapeuta manipularme?

No. Es imposible obligar a una persona bajo hipnosis a hacer algo contra su voluntad. Una parte de usted mantiene el control durante toda la sesión. De entre las sugerencias propuestas, usted sigue siendo libre de elegir aquellas que considere que le benefician. En contra de lo que a veces se cree, no se duerme durante la hipnosis y se puede salir de ella en cualquier momento.

## ¿La hipnosis clínica sustituye a otros tratamientos?

No. En ningún caso sustituye a tratamientos médicos o quirúrgicos ni cura órganos enfermos, sino que actúa en asociación con los tratamientos.

## ¿Tiene esta técnica respaldo científico?

Sí. Hay estudios de neuroimagen que han demostrado, por ejemplo, que durante las sesiones de hipnosis destinadas a reducir las sensaciones dolorosas, se modifica la actividad de las zonas cerebrales relacionadas con el dolor. Otros estudios han confirmado un aumento del bienestar cuando la hipnosis se utiliza en el contexto de enfermedades o tratamientos.

### ¿Es necesario ser médico para practicarla?

No. La hipnosis clínica en los HUG la llevan a cabo varios miembros del personal médico-sanitario (médicos, enfermeras, fisioterapeutas, matronas, etc.) que poseen un certificado de los HUG que les habilita para practicar la hipnosis clínica.

### ¿Está cubierta por los seguros?

Sí. Durante una hospitalización, la hipnosis clínica está incluida en su paquete hospitalario. Las sesiones ambulatorias se reembolsan dentro de las prestaciones básicas del seguro de salud (LAMal), una vez deducida la franquicia y su participación (el 10 % de los costes).

#### **+** **INFO**

Puede identificar un o una profesional certificado(a) en hipnosis clínica por la etiqueta que aparece junto a su tarjeta de identificación personal del HUG.

**PRATICIEN  
HYPNOSE**

# Información

## práctica

---

Puede remitir su solicitud de consulta a la secretaría del Programa de Hipnosis de los HUG, de 13:30 a 16:30:

► Por correo electrónico:

hypnose.consultation@hug.ch (adultos)

hypnose.consultation-ped@hug.ch (niños hasta 16 años)

### Más información

➤ [www.hug.ch/programme-hypnose-hug](http://www.hug.ch/programme-hypnose-hug)