

Ya conoces el efecto placebo, pero ¿habías oído hablar del efecto nocebo?

El Ciudadano · 23 de septiembre de 2017

Hace tiempo que sabemos del **efecto placebo** y el poder que tiene la mente para **provocar una mejoría a través de la sugestión**. Este fenómeno ocurre con frecuencia en los estudios científicos, en los que los individuos del grupo de control **mejoran sus síntomas a pesar de no recibir el principio activo**.

El efecto placebo también sucede con la homeopatía (agua con azúcar), el reiki, la reflexología y demás terapias pseudo científicas o espirituales. **Tratamientos cuya efectividad depende exclusivamente de las creencias de los pacientes**.

De la misma forma, **la mente puede crear síntomas adversos o empeorar nuestro padecimiento si cree que el tratamiento es dañino**. Es, el no tan conocido, **efecto nocebo**.

El efecto nocebo

Pixabay

Creer que un medicamento no nos puede curar, **lo hace menos efectivo**. Y no solo eso, si pensamos que ese medicamento puede provocarnos malestar, vómitos, mareos... **es probable que desarrollemos alguno de estos síntomas**. Incluso, podría matar.

En el siglo XVIII, el médico vienes Erich Menninger von Lerchental registró el fatal desenlace de una broma universitaria por sugestión.

Los alumnos de su universidad decidieron asaltar a un asistente de profesorado para hacerle creer que sería decapitado como venganza por unas malas notas. Así, le sorprendieron, vendaron los ojos y arrastraron hasta el patio, donde le arrodillaron y colocaron con la cabeza en posición para recibir un hachazo simulado, utilizando para ello un trapo mojado y frío. Sin embargo, el desdichado creyó firmemente que todo era real y, nada más tocar su nuca con el trapo, de la impresión, falleció.

Fabrizio Benedetti, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Turín, Italia ha estudiado el efecto nocebo en las más variadas situaciones. Por ejemplo, recuerda que un hombre ingresó de urgencia tras haber ingerido un frasco de medicamento para suicidarse. **El paciente se veía muy mal y lucía**

como si tuviera una terrible intoxicación, sin embargo, los análisis de sangre no revelaban sustancia alguna. Resulta que el hombre participaba en un estudio y **el medicamento que tomaba era placebo**, por lo que estaba sufriendo una sobredosis de azúcar. **Apenas se le comunicó la verdad, dejó de padecer los síntomas.**

El efecto nocebo **no solo se aplica a los tratamientos farmacológicos**, sino también a las creencias. Por ejemplo, en una excursión por los Alpes Fabricio comunicó a la mitad de sus alumnos que la altitud podría provocar migrañas. Este grupo sufrir más dolores de cabeza y de mayor gravedad que el otro, y lo que es más sorprendente, **si revelaron una cantidad mayor de enzimas relacionadas con las migrañas de altitud.** Es decir, su creencia cambió la bioquímica de su cerebro.

¿Por qué ocurre?

La Universidad de Michigan demostró que creer en la curación, hace que nuestro cerebro segregue **dopamina**, una sustancia con efecto analgésico que explicaría la mejoría vinculada al placebo.

Por el contrario, **el miedo**, estudiado por el neurólogo alemán Magnus Heier, explicaría del efecto noveno, ya que el estrés y su hormona, el cortisol, **pueden debilitar el sistema inmunitario** haciendo más vulnerable a las enfermedades e infecciones. De ahí nuestro empeoramiento. Por no hablar de los síntomas y enfermedades psicosomáticas.

El dilema de leer o no los posibles efectos secundarios de un medicamento

Farmacosalud

La información nunca está de más, pero **en el caso de los efectos secundarios de los medicamentos hay que leer con precaución**. Y es que, si bien el medicamento en cuestión puede estar obrando maravillas, apenas leamos la ristra de posibles efectos adversos, **puede que empezamos a sentirlos**. Y lo que es peor, disminuir su eficacia.

Es por eso que las investigaciones sobre el efecto nocebo **han reabierto el debate sobre la conveniencia de que los profesionales médicos deban o**

no informar a los pacientes sobre los posibles efectos secundarios o tratar estos solo cuando el paciente lo manifieste. ¿Tú qué opinas?

Vía La Voz Del Muro

Fuente: El Ciudadano