

GUÍA PARA MÉDICOS

RECOMENDANDO EL PROGRAMA **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL – MTò** A LOS PACIENTES

*Incluye Investigaciones y Hallazgos
Relevantes Para La Práctica Clínica*

Para Mayor Información Visite En Internet:

www.infomed.meditacion.net

Ó 1999 Una Publicación de la Asociación Médica para la Erradicación de las Enfermedades Crónicas - Todos los Derechos Reservados
Traducción al Español por Gentileza de la Asociación Argentina de Meditación Trascendental

-POR UNA SOCIEDAD LIBRE DE ENFERMEDADES-

PREFACIO

Hemos considerado prudente, anteponer a la traducción en español de esta Guía Para Médicos, algunos conceptos e información básica sobre el Programa Meditación Trascendental. Mientras en países de Europa y Norteamérica este programa y sus conceptos básicos son de mayor dominio público desde hace varias décadas, en los países de América Latina su difusión ha sido más bien reciente y discreta.

La Técnica Meditación Trascendental - MT[®]

Esta técnica, conocida mundialmente como MT[®], es un procedimiento mental, simple, fácil y natural. Se practica 15 a 20 minutos mañana y tarde, sentado cómodamente, con los ojos cerrados. Proviene de las raíces más puras de una tradición milenaria de conocimiento, que con una edad estimada entre 5.000 y 10.000 años, constituye el sistema organizado y estructurado más antiguo de cuidado de la salud, del que se tenga referencia a través de la historia. Maharishi Mahesh Yogi, eminente científico y erudito de nacionalidad India, ampliamente conocido a nivel mundial, lo ha traído a la luz de la ciencia, en toda su pureza, existiendo hoy más de 600 investigaciones, que validan un sinnúmero de beneficios sobre la salud física, mental, social, ambiental y laboral.

Su Aplicación en el Campo de la Salud

Médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionales y educacionales, además de una amplia gama de otros profesionales de la salud prescribe hoy la práctica de la técnica Meditación Trascendental a sus pacientes con la finalidad de obtener resultados mejores y en plazos más breves en sus tratamientos, brindando como valor agregado una mejor calidad de vida futura y un manejo más adecuado del estrés, que a su vez redundará en menores tasas de reincidencia de las afecciones tratadas. La Meditación Trascendental garantiza una enseñanza estandarizada y sistemática a sus pacientes, en todas partes del globo, realizada muy profesionalmente por instructores capacitados en un extenso programa de estudios que se desarrolla periódicamente bajo los auspicios de la Maharishi University of Management. Esta institución capacita y mantiene una supervisión permanente sobre su equipo de instructores.

Su Simplicidad, Naturalidad y Universalidad

La técnica Meditación Trascendental no requiere de posturas especiales, ni de cambios en el estilo de vida, de fe, filosofía o forma de vestir. Ha sido aprendida por más de 5.000.000 de personas a través de todo el mundo, provenientes de distintas actividades, culturas, ambientes sociales o credos religiosos. Aunque su etapa de aprendizaje exige la participación de un instructor calificado, durante algunos días, luego su práctica se realiza en forma personal e independiente, en cualquier lugar donde una persona pueda sentarse y cerrar los ojos por 20 minutos. No requiere concentración ni contemplación, lo que permite que sea practicada por cualquier persona, sin importar la problemática particular que enfrente en el momento, los ruidos ambientales o las dificultades que tenga para fijar su atención. La MT es practicada por personas de todas las generaciones, desde escolares pequeños hasta adultos, sin límite de edad, y no requiere de ninguna habilidad, capacidad o aptitud particular, como tampoco de conocimientos previos, salvo la capacidad normal de pensar.

Su Unicidad

La técnica Meditación Trascendental, difiere en su naturaleza, en su forma de practicarse, en su aprendizaje y beneficios, de cualquier otro sistema o forma de meditación o programa de desarrollo personal conocidos. Diversos estudios comparativos realizados, han demostrado que durante el estado de conciencia trascendental que brinda esta técnica, se obtiene un patrón único de EEG ordenado, coherente y sincrónico, un estado hipo-metabólico único de alerta en profundo descanso; resultando diferencias aún más significativas cuando comparamos los parámetros bioquímicos asociados con los niveles de estrés y el manejo del mismo.

Una Invitación

La presente Guía, preparada especialmente, por la Asociación Médica Mundial para la Erradicación de las Enfermedades Crónicas, trata sobre algunos de los puntos y beneficios más relevantes, a tener presente, para prescribir el programa Meditación Trascendental a los pacientes. Aquí encontrará quizás los beneficios más emblemáticos en el área de la salud, sin embargo existen cientos de otras aplicaciones que han sido investigadas y validadas, en diversos campos de la ciencia médica.

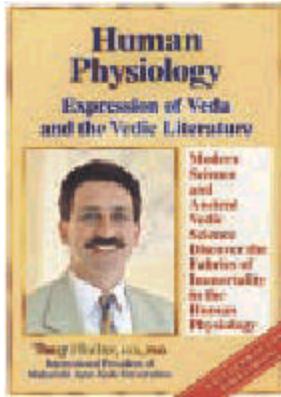
Le invitamos a familiarizarse con esta técnica; estamos seguros que será una herramienta importante, tanto en su práctica clínica con pacientes, como en su propia calidad de vida personal, como profesional de la salud.



Maharishi Mahesh Yogi
Introdujo en el mundo la técnica de Meditación Trascendental hace 40 años y abrió la puerta para la iluminación de millones de personas, ahora trae todo el conocimiento de la Ley Natural al campo de la salud para crear una sociedad sin enfermedad.

“La principal causa de enfermedad es la violación a la Ley Natural. Con el desarrollo de una conciencia superior en el individuo y la sociedad, el Programa de Meditación Trascendental le permitirá a cada individuo pensar y actuar de manera espontánea de acuerdo con la Ley Natural, y así eliminará la causa fundamental de la enfermedad y el sufrimiento.”

- Maharishi



Tony Nader, M.D., Ph.D.
Es autor del libro “*Human Physiology, Expression of the Veda and the Vedic Literature*” donde describe su descubrimiento del Veda y de la Literatura Védica en la fisiología humana.

Impreso por Maharishi Vedic University Press, 1999, Vlodrop, Holanda; 5ta edición, (nueve idiomas)

Un maravilloso equipo de investigación, al igual que una vasta experiencia clínica, ha demostrado que el programa de Meditación Trascendental puede jugar un papel fundamental para alcanzar el óptimo estado de salud y bienestar que todos los médicos buscan para sus pacientes. La técnica de Meditación Trascendental – MT es una práctica natural, que no requiere esfuerzo, y que se ha estado enseñando en todo el mundo a más de cinco millones de personas -incluyendo más de diez mil médicos. Más de 600 estudios científicos han documentado beneficios fisiológicos, psicológicos, de comportamiento y sociales, los cuales hacen que la técnica sea extremadamente efectiva en el cuidado de la salud.

Inimitable Estado Fisiológico de Alerta Descansado

Estudios iniciales, publicados en las revistas médicas *Science* (1970), *American Journal of Physiology* (1971), *Scientific American* (1972) y otras, identificaron que el estado de alerta descansado que se gana durante la técnica de Meditación Trascendental posee características fisiológicas únicas. Algunos indicadores de este estado, que se conoce tradicionalmente como Conciencia Trascendental, son las disminuciones del cortisol en plasma, lactato en plasma, potencia conductora de la piel y en la frecuencia respiratoria; y cambios EEG específicos. Estos cambios son indicadores de un descanso profundo que disuelve la fatiga y el estrés acumulados.

Beneficios para la Salud Individual y Colectiva

Tal como se describe en las páginas siguientes, diversas investigaciones demuestran que con la práctica regular de la Meditación Trascendental la salud mejora considerablemente, aumenta la inteligencia y la creatividad, y se amplían las relaciones sociales. Además, más de 40 estudios han encontrado efectos beneficiosos para la salud colectiva de la sociedad a través de la práctica de MT y del programa más avanzado MT-Sidhi en grupos numerosos.

Mayor Efectividad

Todos los meta-análisis y los estudios comparativos separan el programa de MT de otras técnicas ya que ha demostrado ser significativamente más efectivo para aliviar el estrés y promover la salud física y mental.

Esta guía presenta una introducción a la investigación científica sobre el programa de MT y describe sus beneficios para pacientes y todos los profesionales de la salud.

Despertar la Inteligencia Interna del Cuerpo

Las aplicaciones teóricas y prácticas de este programa han atraído la atención de científicos de diversas disciplinas. Por ejemplo, físicos cuánticos han descrito la Conciencia Trascendental como idéntica al más fundamental campo de la inteligencia de la Naturaleza, el Campo Unificado de la Ley Natural - el “hogar” de todas las Leyes de la Naturaleza que gobierna el funcionamiento ordenado del universo.

Desde un punto de vista fisiológico, el neurocientífico Tony Nader, M.D., Ph.D., ha descubierto que las Leyes de la Naturaleza que dan estructura al universo, y están disponibles en la Conciencia Trascendental, también son la inteligencia interior que da lugar a la estructura y funciones de la fisiología humana. Este descubrimiento lo llevó a concluir que “el individuo es cósmico” (refiérase al libro del Profesor Nader). Al dar vida a esta inteligencia interior fundamental, la técnica de Meditación Trascendental produce un efecto integrador profundo sobre la mente y el cuerpo.



Morrie Gelfand, CM, MD, FRCS, FACS, FACOG Montreal, Canadá

“A mis pacientes les recomiendo la técnica MT y he notado mejoras como rápido alivio de insomnio, menor ansiedad y depresión, normalización de la hipertensión y menor consumo de alcohol y cigarrillos.”

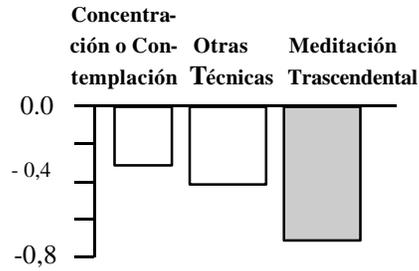


Chirstine Horner-Taylor, MD, FACS, Cirugía Plástica y Reconstructiva. Edgewood, KY

“Cuando aprendí el programa MT hace ya muchos años me sorprendí enormemente con sus efectos. De inmediato me sentí mejor, me veía mejor y naturalmente hice mejores elecciones de formas de vida. También me ayudó a manejar las responsabilidades y el estrés diario de una práctica médica atareada. A partir del estudio extensivo de los efectos de MT, y también de mi propia experiencia, sé que esta técnica es la recomendación de salud más importante que les puedo dar a mis pacientes.”

UN TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO MUY EFECTIVO PARA LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Gran Efectividad en la Disminución de la Ansiedad

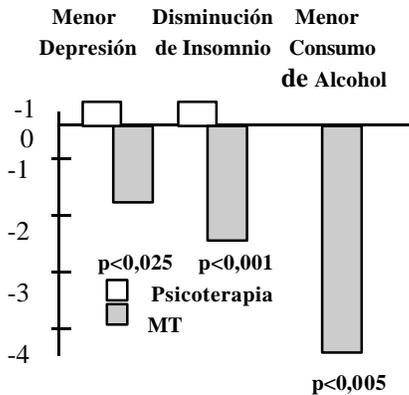


Eje vertical: tamaño del efecto (desviaciones estándar)

Un meta análisis estadístico de 146 resultados de estudios independientes demuestran que el programa MT es significativamente más efectivo en la reducción de ansiedad que otras técnicas.

Referencia: *Journal of Clinical Psychology* 1989; 45: 957-974

Tratamiento Efectivo Para Depresión, Insomnio y Abuso de Alcohol

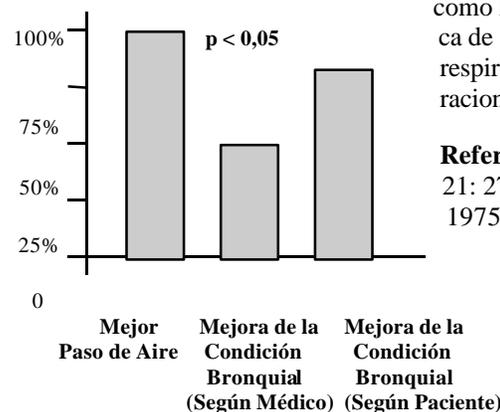


En un estudio randomizado del desorden de estrés post-traumático, los pacientes que aprendieron MT mostraron una marcada disminución de la depresión, menor insomnio y menor consumo de alcohol comparado con controles que recibían psicoterapia. También se demostró, comparado con pacientes de control, menor ansiedad, disminución de problemas familiares y menor desorden de estrés post-traumático.

Referencia: *Journal of Counseling and Development* 1985; 64: 212-215

MEJORAS EN EL ASMA

Beneficios Para Pacientes Asmáticos



Pacientes asmáticos que aprendieron el programa MT mostraron mejoras significativas luego de tres meses, tal como lo indicó la medición fisiológica de menor resistencia de las vías respiratorias, y por sus propias declaraciones y las de sus médicos.

Referencias: *Clinical Research* 1973; 21: 278. Ver también *Respiration* 1975; 32: 74-80.

Eje vertical: porcentaje de pacientes

MENOR FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR



Steele Belok, MD
Instructor Clínico en Medicina, Facultad de Medicina, Harvard. Médico del Hospital Mt.Auburn Cambridge, MA

“En cuidados controlados, la prevención basada en evidencia es fundamental para un cuidado primario de calidad. Estudios comparativos han demostrado que el programa MT es superior en eficacia, cumplimiento y costo.”



Nancy Lonsdorf, MD
Bethesda, MD

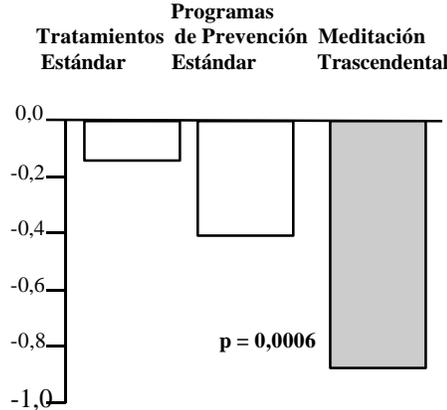
“Cientos de mis pacientes han aprendido la técnica MT con excelentes resultados. Es la prescripción más efectiva para mejorar la salud en general.”



Barry Charles, MD
Director Ejecutivo de la Asociación Médica para la Erradicación de las Enfermedades Crónicas

“La Meditación Trascendental puede beneficiar a cualquier persona ya sea que estén sanos o enfermos. Tiene un valor comprobado en una gran variedad de enfermedades y en la prevención. Los pacientes notan que mejora ampliamente su capacidad para hacer elecciones que mejoren su salud.”

Gran Efectividad en la Reducción de Consumo de Cigarrillos

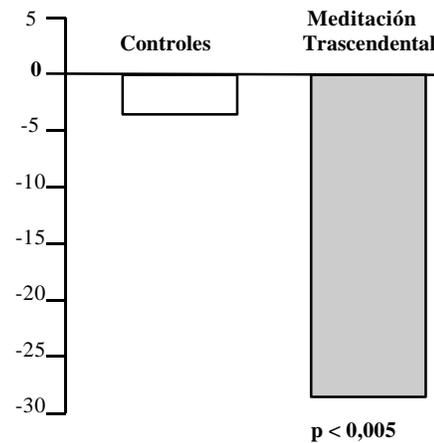


Un meta-análisis de los programas de prevención y tratamiento para el consumo de cigarrillos muestra que el programa MT es más efectivo que otros tratamientos estándar. El meta-análisis también muestra que con el programa MT hay una mayor disminución en el consumo excesivo de alcohol y drogas. El meta-análisis es el método estadístico preferido por los grandes grupos de investigación para sacar conclusiones.

Referencia:

Alcoholism Treatment Quarterly 1994; 11: 13-87.

Menores Niveles de Colesterol



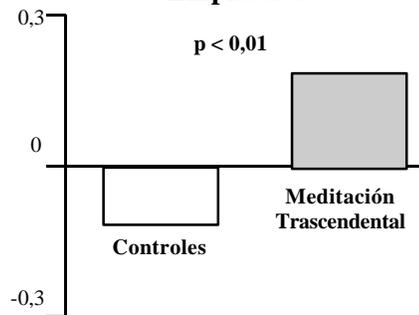
Aquéllos que aprendieron el programa MT han mostrado reducciones significativas en los niveles de colesterol de suero en un protocolo para el control de la dieta.

Referencias: *Journal of Human Stress* 1979; 5: 24-27. Ver también *Harefuah* (la revista de la Asociación Médica Israelí) 1978; 95: 1-2.

Eje vertical: cambio de antes a después de la práctica (mg/100ml)

MEJOR SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

Mejor Salud en Ejecutivos y Empleados



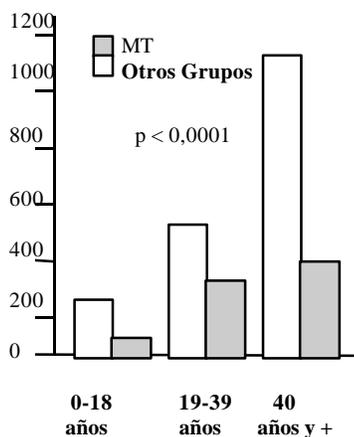
Los ejecutivos y otros empleados han declarado mejoras en su salud física y mental, incluyendo gravedad y frecuencia de problemas de salud, luego de tres meses de práctica regular del programa MT, en comparación a controles para los mismos lugares de trabajo. Este descubrimiento también aparece en un estudio conducido por el Instituto Japonés para la Salud Industrial.

Referencias: *Anxiety, Stress and Coping* 1993; 6: 245-262. Ver también *Japanese Journal of Industrial Health* 1990; 32: 656.

Eje vertical: Cambio de pre-test a post-test

DISMINUCIÓN EN EL NÚMERO DE INTERNACIONES

Disminución de Internaciones



Eje vertical: Días de pacientes/1000 miembros

Datos de instituciones de seguros de salud demuestran que 2000 personas que practican el programa MT, cuando se los compara con grupos de control de las mismas instituciones, mostraron:

- 53% menos pacientes internados para todos los grupos de edades.
- 68% de pacientes internados para adultos de 40 años y más.

Referencias: *Psychosomatic Medicine* 1987; 49: 493-507. Ver también *The American Journal of Managed Care* 1997; 3: 135-144. *American Journal of Health Promotion* 1996; 10: 208-216.



Stuart Rothenberg, MD

FAAFP, Director Médico del Centro para Desórdenes Crónicos, Dallas TX

“He descubierto que la Meditación Trascendental es una elección de primera línea en un programa de tratamiento para desórdenes clínicos difíciles de tratar. Los pacientes demuestran cambios beneficiosos desde el comienzo. Le recomendaría a los médicos que incluyan la MT como parte del tratamiento para cualquier desorden crónico.”

En este estudio, los participantes del programa MT mostraron una disminución en el número de internaciones comparado con controles para 16 categorías de enfermedades medidas por la institución de seguros de salud, incluyendo los siguientes:

- 87% menos de enfermedades de corazón
- 73% menos de enfermedades de nariz, garganta y pulmón
- 49% menos de enfermedades gastrointestinales
- 87% menos de enfermedades neurológicas
- 37% menos de enfermedades genitourinarias
- 67% menos de enfermedades musculoesqueléticas
- 30% menos de enfermedades infecciosas
- 55% menos de tumores
- 63% menos de lastimaduras
- 65% menos de enfermedades metabólicas
- 32% menos de enfermedades hematológicas
- 76% menos de condiciones definidas como enfermedades



Richard Wortzel, MD, PhD
Profesor Clínico Univ. de Pensilvania
Facultad de Medicina,
Jefe del Departamento de Dermatología, Lower Bucks Hospital, Bristol, PA

Nota: Además de los menores gastos, un ventaja de la disminución en el número de internaciones es que se evitan los riesgos asociados con la hospitalización. Las reacciones adversas a medicamentos suministrados a pacientes internados son una de las principales causas de muerte en los EEUU[1]; y un gran número de pacientes internados sufren otros daños [2] relacionados al tratamiento. Más aun, sólo en los EEUU, las infecciones adquiridas en el hospital afectan a más de 3 millones de personas cada año con 60.000 fatalidades.[3]

“Practico MT desde hace más de 26 años. Esta técnica es fundamental para mi desarrollo como individuo y como médico. Establece dentro mío una paz interior y una mayor claridad mental. Como resultado, veo que tengo una mayor capacidad de comprensión, sensibilidad y concentración con mis pacientes y familia. Apoyo MT sin dudar.”

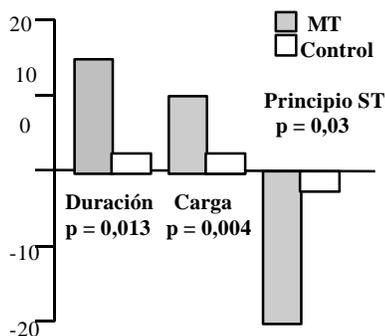
[1] Revista de la American Medical Association 1998; 279: 1200-1205. [2] New England Journal of Medicine 1991; 324: 370-376. [3] Morbidity and Mortality Weekly Report 1992; 41: 783-787.

MEJOR RENDIMIENTO CARDIOVASCULAR (Revista *The American Journal of Cardiology*)



**Stander Swaroop, MD,
FACC**
**Presidente, Departamento
de Cardiología, Fountain
Valley, Hospital Regional
Fountain Valley, CA**

Isquemia Miocárdial Reducida Mayor Tolerancia al Ejercicio en Pacientes con Angina



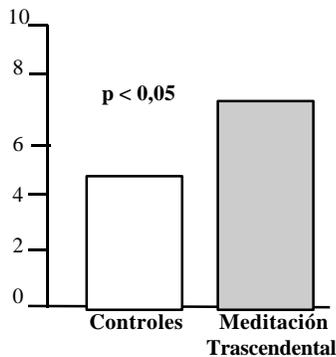
Eje vertical: % de cambio en el post-test

En un estudio controlado, pacientes con angina crónica estable que aprendieron el programa MT mostraron mejoras significativas comparados con controles en tolerancia de ejercicio, medido por testeo de ejercicio de fuerza, incluyendo mejoras en la duración del ejercicio, carga máxima y principio de depresión del segmento ST en ECG.

Referencia: *The American Journal of Cardiology* 1996; 77: 867-870.

“La Meditación Trascendental ha sido parte de mi rutina diaria desde 1960. La valoro mucho más cuando me llaman durante la noche desde el hospital para tratar emergencias cardíacas, y luego tengo que regresar la mañana siguiente sin dormir mucho para atender mis citas regulares. La MT me da energía para cuidar de mis pacientes sin mostrar signos de falta de sueño. Como cardiólogo, de corazón recomiendo la MT a mis pacientes y amigos.”

MAYOR LONGEVIDAD Estudio a Largo Plazo



Eje vertical: años de supervivencia (después de los 80 años)

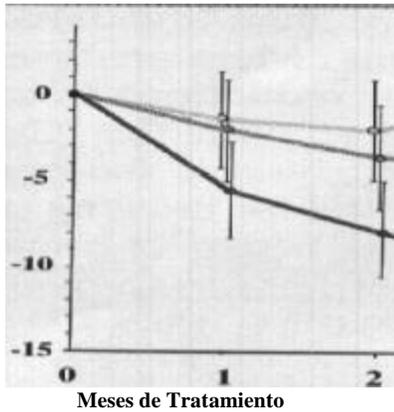
Este estudio de seguimiento de un grupo de personas mayores (edad promedio 80,7 años), elegidos al azar para que aprendan la técnica MT o a los tres grupos de control, demostró que aquellos que aprendieron MT mostraron un aumento del 40 por ciento en su longevidad (tiempo de supervivencia) en comparación a los grupos de control.

Referencias: *Circulation* 1996; 93: 19. Ver también *Journal of Personality and Social Psychology* 1989; 57: 950-964.

TRATAMIENTO EFECTIVO DE LA HIPERTENSIÓN

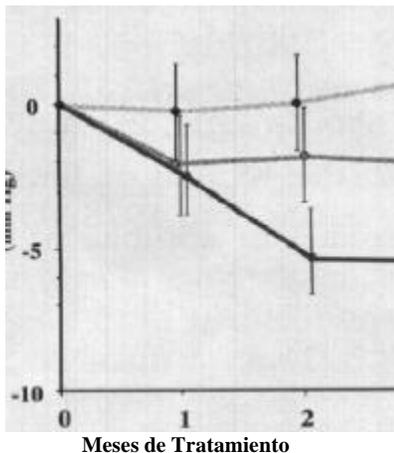
Revista de la Asociación Cardiológica Americana,
Hypertension

Menor Presión Sanguínea Sistólica



Eje vertical: Cambio de presión sanguínea sistólica (mm Hg)

Menor Presión Sanguínea Diastólica



Eje vertical: Cambio de la presión sanguínea diastólica (mm Hg)

Estudios controlados randomizados informan que la técnica de Meditación Trascendental es:

- Tan efectiva como las drogas antihipertensivas en la reducción de hipertensión leve;
- Mucho más efectiva en la reducción de la presión sanguínea que una técnica de control y un grupo de control;
- Altamente efectiva en la reducción de la presión sanguínea en personas con altos niveles de estrés y múltiples factores de riesgo de hipertensión.

En esta prospectiva, el estudio randomizado de 3 meses, sujeto a la práctica de MT mostró mayores reducciones en la presión sanguínea sistólica y diastólica comparada con una técnica de control y otros controles.

Referencias: *Hypertension* 1995; 26: 820-827. Ver también *Hypertension* 1996; 28: 228-237.



John Zamorra, MD, FACC
Cardiólogo - Fullerton, CA

“He recomendado el programa MT a mis pacientes durante más de 25 años. Me están muy agradecidos porque la técnica es efectiva y produce beneficios sin efectos colaterales adversos. He visto que la MT es importante en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiovascular y la mejor modalidad terapéutica para la mayoría de los casos de presión sanguínea alta.”

ANEXO: APRENDIENDO LA TÉCNICA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL - MTÒ

El aprendizaje completo de esta técnica se realiza, a través de los siguientes 7 pasos:

1.- Conferencia Introductoria

Una visión de todas las posibilidades a través de la práctica de la MT

Entrada libre (Duración Máxima 90 minutos)

2.- Conferencia Preparatoria

Los mecanismos y el origen de la MT - En algunos casos pueden brindarse las 2 conferencias en la misma sesión.

Entrada libre (Duración Máxima 90 minutos).

3.- Entrevista Personal

Entrevista con un profesor cualificado del Programa Meditación Trascendental – MT

(Duración Máxima 15 minutos)

4.- Instrucción Personal

Aprendizaje del Programa de-Meditación Trascendental

(Duración Máxima 120 minutos)

5.- Primera Verificación y Validación de Experiencias

Verificando la práctica correcta de la técnica y más instrucciones

(Duración Máxima 120 minutos)

6.- Segunda Verificación y Validación de Experiencias

Los mecanismos de la técnica, comprensión intelectual del proceso natural de eliminación de tensiones basados en experiencias personales.

(Duración Máxima 120 minutos)

7.- Tercera Verificación y Validación de Experiencias

Evolución de la conciencia: Entendiendo la mecánica del desarrollo de estados superiores de la conciencia.

(Duración Máxima 120 minutos)

Programa de Seguimiento

Luego de estos 7 pasos, y para tener óptimos resultados, se aconseja un programa opcional de seguimiento y verificación de la técnica, que incluye una sesión con duración máxima de 120 minutos, a los 15 días y posteriormente una sesión una vez al mes durante el primer año de práctica, con duración máxima de 60 minutos cada una

¿Dónde Aprenderlo?

En Chile, usted encontrará instructores calificados de este programa, en las diferentes sedes del Instituto de Meditación Trascendental. Para otros países sírvase consultar el sitio web: www.infomed.meditacion.net, donde también encontrará otra información de interés acerca del programa Meditación Trascendental y sobre cursos especializados para los profesionales de la salud.