

INSTITUTO | DR. SCHEIB

Centro Internacional de
Medicina Psicosomática, Psiquiatría y Psicoterapia

CONCEPTO TERAPÉUTICO



LA REFERENCIA INTERNACIONAL DE MALLORCA PARA PSICOTERAPIA INDIVIDUALIZADA

CLÍNICA LUZ | Palma de Mallorca



WWW.MEDICINAPSICOSOMATICA.ES

Los trastornos psicológicos y psicosomáticos son frecuentes.

¡Según un estudio del 2017 (de la caja de seguro de enfermedad alemana AOK), durante los últimos 10 años la incapacidad laboral por trastornos psicológicos ha aumentado en un 80%! Aproximadamente el 20% de los pacientes de atención primaria sufren trastornos psicológicos, tales como trastornos de ansiedad o depresiones; mientras que otro 20% sufre trastornos somatomorfos. A ello hay que añadir el consumo perjudicial o dependiente de alcohol, tabaco, drogas y medicamentos de aproximadamente la mitad de la población adulta.

- Los trastornos psicológicos están provocando incapacidades laborales de cada vez mayor duración, y conducen a menudo a la jubilación anticipada.

Aproximadamente el 14% de todas las bajas por enfermedad se producen por afecciones psicológicas. Prácticamente una de cada dos jubilaciones anticipadas se debe a trastornos psicológicos, con una edad promedio de los pacientes de 49 años.

El problema de la terapia:

- La mayoría de las veces, la oferta terapéutica es insuficiente.

El tiempo de espera necesario para una plaza de psicoterapia ambulante se prolonga la mayoría de las veces varios meses; mientras que uno de cada tres afectados tiene que esperar incluso más de medio año. En este sentido, hay grandes diferencias regionales. Los tiempos de espera más largos se producen en zonas rurales. También la espera para la terapia hospitalaria conlleva, la mayoría de las veces, varios meses o semanas.

- ¡Los tiempos de espera demasiado largos y las terapias que no son suficientemente intensivas prolongan el sufrimiento y empeoran el pronóstico!

Unos tiempos de espera largos; especialmente cuando hay incapacidad laboral, conducen a la cronificación del sufrimiento. Si la frecuencia de tratamiento es insuficiente, no se obtienen resultados satisfactorios ni cambios rápidos. ¡La psicoterapia consiste en aprender! El paciente aprende a evaluar las cosas de otra forma, a comportarse de otra manera, a cambiar patrones mentales.

“En lo que respecta a la intensidad y la concentración de las influencias terapéuticas, es probable que haya que reorientar la psicoterapia... existe la posibilidad, de que muchos de los esfuerzos terapéuticos actuales por modificar la conducta problemática persistente no tengan éxito, debido a que, a pesar de que, en principio, los efectos sean correctos, no se producen en la suficiente intensidad y concentración”. (Klaus Gräwe: *Neuropsychotherapie*; 2004)

¡La mayoría de las terapias psicológicas ambulantes se producen solo una vez por semana; y, en parte, aún menos; y las sesiones individuales de psicoterapia en las terapias hospitalarias son a veces incluso menos frecuentes!

INSTITUTO | DR. SCHEIB

Sobre nosotros

El INSTITUTO DR. SCHEIB fue fundada hace más de 20 años por el Dr. Mario Scheib, médico especialista en medicina psicosomática y psicoterapia, y cuenta hoy con un equipo extenso e internacional de médicos especialistas y psicoterapeutas experimentados y especializados en terapias breves intensivas e individualizadas.

Nuestros puntos fuertes: Síndrome de burnout / agotamiento mental, depresión, trastornos de ansiedad, trastornos obsesivos-compulsivos, adicciones, dolor crónico, ADHD, enfermedades psicosomáticas, demencia, trastornos del sueño, trastornos de alimentación, parálisis tras accidentes cardiovasculares, cotratamiento en la hipertensión, enfermedad coronaria y cáncer.

Nuestra concepción: ¡rápido, intensivo y duradero!

- ¡Comienzo inmediato de la terapia! Sin tiempos de espera.
Cuando una persona se encuentra en una crisis, necesita ayuda inmediata. Siempre tenemos plazas libres para casos de urgencia.
- La duración de la terapia es de dos a tres semanas.
Unos tiempos de terapia más largos a menudo producen problemas en el puesto de trabajo. Si esta duración no es suficiente, recomendamos un procedimiento fraccionado: después de una primera terapia, se le dará el alta durante unas semanas al paciente, que después volverá a ingresar en nuestra clínica. Entretanto, el paciente podrá aplicar en casa lo que ha aprendido y transmitir sus experiencias en la siguiente sesión terapéutica.
- Terapia individualizada y multimodal.
Es la terapia la que debe adaptarse a las necesidades del paciente, ¡no el paciente a la terapia! Elaboramos un plan terapéutico individualizado con nuestros pacientes – hospitalario, diurno o ambulante. En este sentido, en función de la problemática del paciente se aplican diferentes métodos psicoterapéuticos, biorretroalimentación y neuroretroalimentación, terapia deportiva, farmacoterapia y procesos complementarios.
- Gran sostenibilidad y satisfacción.
Evaluamos los resultados de nuestros tratamientos de forma continuada. El 83% de nuestros pacientes estaban muy satisfechos, o satisfechos en gran medida con la terapia y se sintieron ayudados por ella. Casi todos los pacientes recomendarían a otras personas este concepto terapéutico.



Evaluación inicial

Al comienzo de su estancia – hospitalaria, diurna o ambulante – y en función de la patología que va a tratarse tendrá a su disposición una extensa evaluación inicial internista o psiquiátrico-neurológica, unida a unas pruebas psicológicas.

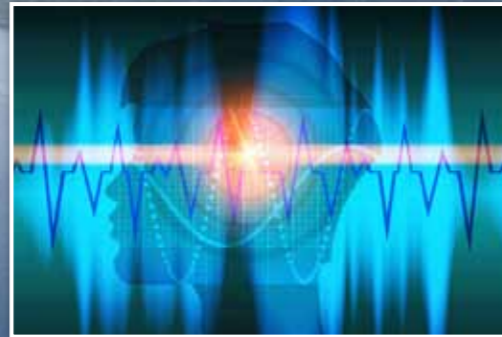
Juntos hablaremos punto por punto de su historial médico, tratamientos previos y sus patologías actuales, miraremos diagnósticos existentes y organizaremos exámenes adicionales.

Además del diagnóstico psicológica de prueba, normalmente realizamos también una medición de ondas cerebrales, el llamado EEG cuantitativo, para planificar el posible uso de neuroretroalimentación.

Junto a los diagnósticos psicológicos, neurológicos y psiquiátricos, también organizamos un examen médico interno o de otro tipo, dependiendo del cuadro clínico.

Con algunos síntomas, también realizamos una medición del sueño nocturno a través de un laboratorio del sueño. Utilizamos un pequeño dispositivo que registra los datos del sueño durante la noche, que se evalúa al día siguiente.

Luego elaboramos juntos su plan terapéutico individual.



En colaboración con:



Contenido:

Evaluación inicial.....	5
Psicoterapia.....	7
Técnicas y tecnologías ..	9
Técnicas de relajación.....	11
Fisioterapia.....	13
Terapia deportiva / Equinoterapia.....	15
Farmacoterapia	17
Discreción absoluta	19





PSICOTERAPIA

- La mayoría de las veces, las terapias psicológicas ambulatorias no llegan a tiempo ni son lo suficientemente intensivas. ¡Por término medio, el tiempo de espera para la primera consulta – que no es el comienzo de la terapia –, se extiende según la región entre 9 y 17 semanas!
- Nuestra terapia comienza a tiempo y – ya sea hospitalaria, diurna o ambulatoria – dura entre dos y tres semanas.



Una parte esencial de su terapia es la psicoterapia individualmente adaptada a sus necesidades. La duración y la intensidad de la terapia las determinan sus posibilidades y necesidades y nuestra valoración especializada. También le asesoraremos a la hora de elegir los procedimientos adecuados y los terapeutas más aptos para usted. Sin embargo, lo principal es que se sienta bien con sus terapeutas y confíe en ellos.

Por lo general, el tratamiento se realiza de una a dos veces por semana con el paciente sentado. Ofrecemos una hora al día; la terapia también puede realizarse dando paseos. Esto a veces ayuda a que los pensamientos surjan de forma más libre.

Psicoterapia psicodinámica

La base teórica de la terapia psicodinámica es el psicoanálisis y sus desarrollos. Una de las hipótesis principales afirma que los conflictos inconscientes que se basan en la historia de vida del paciente, tienen su efecto más adelante en su experiencia y su conducta. Detectar y hacerse consciente de estos conflictos y el manejo de la relación terapeuta-paciente conduce a la desaparición o la mejora de los síntomas. De ese modo, surge más libertad interior y mayor alegría de vivir.

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

La hipótesis básica de la terapia cognitivo-conductual (TCC) es: lo que pensamos, sentimos y cómo nos comportamos están directamente relacionados. Estos factores tienen una influencia decisiva sobre nuestro comportamiento. Se trata de trabajar con problemas actuales y de encontrar soluciones adecuadas para ellos.

El concepto de terapia se basa en la teoría de que los trastornos psicológicos se deben a una conducta aprendida y, por tanto, también pueden desaprenderse. Los métodos de terapia conductual influyen sobre las condiciones relacionadas con el trastorno físico. Para el tratamiento de fobias en parte también trabajamos con realidad virtual.

Terapia Gestalt

La terapia Gestalt, fundada por Fritz Perls, se clasifica en el grupo de las terapias humanistas. La Gestalt se incluye entre los planteamientos actuales más efectivos de la psicología moderna. El planteamiento siempre se enfoca al presente y se centra en el aquí y el ahora. Cuando nos mantenemos en el presente, desaparecen los miedos con respecto al futuro y los sentimientos de culpa sobre el pasado.

Terapia de traumas EMDR

(Eye Movement Desensitization & Reprocessing)

Tras una anamnesis exacta y fase de estabilización, se liberan los recuerdos traumáticos de las sensaciones negativas mediante movimientos oculares horizontales rápidos y guiados. La EMDR está basada en la evidencia y las cajas de enfermedad alemanas la han incorporado a sus servicios. Este procedimiento terapéutico también puede aplicarse ante trastornos de ansiedad y para el tratamiento de adicciones al alcohol y las drogas.

Hipnosis

La hipnosis médica es un método psicoterapéutico reconocido que ayuda efectivamente en la solución de problemas, la sanación o la reducción de trastornos y enfermedades (agudas, crónicas, psicósomáticas y físicas). También puede configurarse hipnoterapia o entrenamiento de autohipnosis, así como el aprendizaje de prácticas de relajación profunda.

TÉCNICAS Y TECNOLOGÍAS

- Estamos aplicando la biorretroalimentación y la neuroretroalimentación cada vez más como procedimientos estandarizados en el tratamiento del dolor y de los trastornos psicológicos.
- El método **no es invasivo** y gracias a él es posible **reducir o desconectar por completo la necesidad de medicamentos**.



Muchas funciones del cuerpo no son, o solo rara vez, directamente perceptibles para nosotros. La biorretroalimentación mide parámetros psicológicos y los convierte en señales visibles o audibles, que luego pueden ser influenciadas conscientemente.



NUEVO! Estimulación magnética transcraneal repetitiva (rTMS)

Se estimulan partes del cerebro a través de un potente campo magnético pulsante. Esto mejora la circulación en determinadas partes del cerebro y – en función de la frecuencia – estimula o atenúa la actividad eléctrica de las neuronas.

Este método ha demostrado su eficacia, sobre todo, en depresiones; pero la mayoría de las veces también ayuda ante tinnitus, síndrome de desgaste profesional, adicciones, ansiedad y algunas veces en casos de demencia.

Biorretroalimentación

Con la visualización de parámetros psicológicos tales como la tensión muscular, la resistencia tisular, la frecuencia cardíaca o la temperatura en una pantalla de ordenador, el paciente aprende a influir sobre ellas conscientemente: dolor de espalda, incontinencia, cefaleas tensionales, migraña, síndromes de dolor y muchos más.

Biorretroalimentación VFC

Se denomina variabilidad de la frecuencia cardíaca a las pequeñas diferencias de duración de las respectivas acciones del corazón que controla el sistema nervioso parasimpático – la parte del sistema nervioso vegetativo responsable del descanso. En la enfermedad coronaria, la hipertensión, pero también en las depresiones, la VFC está reducida y puede volver a ampliarse mediante la biorretroalimentación.

Neuroretroalimentación

En el caso de la neurofeedback, las ondas cerebrales variables se entrenan y modifican mediante el condicionamiento operante hasta que las molestias del paciente se reducen. El paciente aprende a influir positivamente sobre la propia actividad cerebral. La neuroretroalimentación se aplica, sobre todo, en TDA/TDAH, convulsiones, adicciones, depresión, trastornos de ansiedad y dolores crónicos.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Los procesos de relajación son métodos terapéuticos y de autoayuda reconocidos en diferentes afecciones psicológicas y psicosomáticas.
- Gracias a ello, se consigue reducir la tensión física y psicológica y restablecer la satisfacción y el bienestar. El estado de la relajación ya puede **producir un efecto terapéutico**.



Aprender técnicas de relajación es una parte central del tratamiento. Todos los métodos pueden causar lo mismos efectos; sin embargo, el éxito y la aceptación varían de persona a persona.

Entrenamiento autógeno

Originalmente derivado de la hipnosis, el entrenamiento autógeno es un método para ponerse rápidamente en un estado de relajación y, a partir de ese momento, poder cambiar las funciones vegetativas y aliviar el dolor.

Relajación progresiva

Aquí, la tensión y la relajación se alternan. Debido al cambio, la muchas personas notan más rápido la relajación.

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

La reducción del estrés basada en la atención plena es un método para el manejo del estrés mediante el control intencionado de la atención y mediante el desarrollo, la práctica y la estabilización de una atención más amplia.

Yoga

El yoga es la unión de ejercicios corporales, respiratorios y meditación para alcanzar una relajación profunda. Es un enfoque orientado más al cuerpo, para relajar y para mejorar la autoconciencia.



FISIOTERAPIA

- El tratamiento persigue, por un lado, las reacciones naturales y fisiológicas del organismo y, por otro lado, una **mejor comprensión del funcionamiento del propio cuerpo** y el cuidado responsable del mismo.
- El objetivo es la **recuperación, el mantenimiento o el fomento de la salud** y, en el mejor de los casos, la supresión del dolor.

En el tratamiento, la fisioterapia se orienta a las molestias y a las limitaciones de funcionalidad, movimiento y actividad del paciente que se detectan durante la investigación fisioterapéutica. En virtud del diagnóstico, aquí se trabaja de forma complementaria con estímulos físicos tales como, por ejemplo, el calor, el frío, la presión, la radiación y la electricidad.

Además le ofrecemos una novedosa terapia para el tratamiento de artrosis, osteoporosis mediante estimulación de células con ondas magnéticas y de radio.

Tenemos médicos o fisioterapeutas con formación especializada en osteopatía, acupuntura y quiropráctica. La fisioterapia y la terapia deportiva se complementan mutuamente.

La fisioterapia y la terapia deportiva se complementan entre sí.



TERAPIA DEPORTIVA

Cada tipo de deporte tiene sus ventajas. Sin embargo, también es importante divertirse con la actividad elegida. Nuestros científicos deportivos y entrenadores personales averiguarán junto a usted qué tipo de deporte le beneficiará al máximo y qué actividad puede realizar tras su estancia en la clínica.

En el tratamiento diurno y hospitalario realizará todos los días un entrenamiento durante una o dos horas de actividad física bajo las instrucciones de su entrenador personal.

Puede realizar las siguientes actividades deportivas bien con nosotros o bien en cooperación con nuestros colaboradores:

Senderismo, Nordic-Walking, Excursiones | Jogging | Bicicleta | Tenis | Entrenamiento Cardio, Equipos deportivos | Entrenamiento EMS | Golf | Bucear/esnórquel | Standup-Paddling | Equitación | Parapente

Y, naturalmente, siempre que sea posible trataremos de cumplir sus deseos si no aparecen aquí.

EQUINOTERAPIA

La equinoterapia está orientada a la experiencia (Dr. Eugen Gendlin) y es una terapia complementaria global.

Durante la integración entre hombre y caballo, se aborda al paciente en sentido físico, espiritual y emocional y al mismo tiempo se le ayuda a encontrar un equilibrio corporal para favorecer su equilibrio interior.

Esta forma de equinoterapia resulta especialmente apropiada para personas con trastornos emocionales, TDAH, autismo y minusvalías.

Además se aplica de forma complementaria con mucho éxito a tratamientos psicoterapéuticos para abordar afecciones tales como burnout, adicciones, cáncer y esclerosis múltiples.

Nuestro objetivo: lo menos posible – tanto como sea necesario.

Si toma medicamentos regularmente, comprobaremos con nuestro equipo interdisciplinar y junto a usted si tiene sentido o no realizar cambios en este aspecto.

En función de los informes resultantes podemos seguir otros métodos que, a pesar de estar científicamente avalados, no son tan usuales.

Por ejemplo, en caso de adicciones empleamos medicamentos que reducen el “craving”, el deseo de consumir drogas.

Ante depresiones graves, a menudo comenzamos con una terapia de perfusiones que tras unas pocas horas ya muestra su efecto y reduce, especialmente, los deseos de suicidio.

Y si es amante de la homeopatía y la naturopatía, nuestro médico especialista con formación en naturopatía puede estudiar su caso y darle un cotratamiento.



- Además de trabajar con medicamentos habituales, también lo hacemos con las así llamadas **terapias no oficiales**, en las que se utilizan medicamentos acreditados y admitidos para nuevas indicaciones.
- Un ejemplo es el anestésico **KETAMINA**: en una dosis no anestésica su efecto es inmediato y **disminuye los pensamientos de suicidio el mismo día**. Y no es solo eficaz en el tratamiento de las depresiones, sino también para **trastornos de estrés post-traumático y trastornos obsesivos-compulsivos**.

DISCRECIÓN ABSOLUTA

Vigilamos que nadie sepa qué y por qué está usted en tratamiento con nosotros – ¡ni siquiera los demás pacientes! Por eso, no ofrecemos terapias en grupo.

Conocer a otros pacientes solo es posible con el consentimiento previo de aquellos.

En caso de que, por una posición demasiado expuesta, necesite proteger mejor su identidad, le ofrecemos alojamiento en nuestra discretísima villa, en un maravilloso entorno paisajístico. Allí tendrá todo el día para reunirse con su terapeuta, servicios de Wellness, fisioterapia, deporte y relajación. Y, por supuesto, también tiene a su disposición toda la oferta terapéutica de nuestra clínica.

- El tiempo libre entre tratamientos lo podrá organizar a su gusto, **con total libertad**.
- Por ejemplo, puede darse un masaje en el área del Spa del hotel, una **partida de tenis o un paseo a caballo** junto al mar. Además hay muchas ofertas de deportes acuáticos, y al campo de **golf** también se llega pronto.





*„Una terapia razonable debe orientarse
a las necesidades de los pacientes;
no es el paciente quien tiene que orientarse a la terapia.“*

Dr. med. Mario Scheib

Médico especialista en medicina psicosomática y psicoterapia
Ponente en el seminario *Atención psicosomática básica*



INSTITUTO DR. SCHEIB | Edificio CLÍNICA LUZ | C/ Camilo José Cela, 20 | 07014 Palma de Mallorca | Islas Baleares | España
Contacto | Tel.: +34 971 68 16 43 | Móvil: +34 687 708 507 | dr.scheib@psychosomatik.com

WWW.MEDICINAPSIKOSOMATICA.ES