mente retorcida
BY: MTRA. NATALIA GIL NAVARRO



EMT: lo que necesitas saber antes de comenzar

Una guía breve para entender cómo funciona la Estimulación Magnética Transcraneal, qué respaldo científico tiene y qué puedes esperar antes de iniciar un tratamiento.

¿Qué es la EMT?

La Estimulación Magnética Transcraneal (EMT) es un tratamiento no invasivo que utiliza pulsos magnéticos para estimular áreas específicas del cerebro relacionadas con el estado de ánimo y otros procesos neurológicos.

¿Cómo funciona? Una bobina colocada sobre el cuero cabelludo genera un campo magnético que estimula determinados circuitos cerebrales.

Sin cirugía · Sin anestesia · Permaneces despierto

¿En qué situaciones puede considerarse?

La EMT puede considerarse dentro de un plan de atención personalizado, previa valoración, cuando existen síntomas como:

- **Ansiedad, estrés y agotamiento.** Preocupación constante, pensamientos repetitivos, obsesiones, compulsiones, dificultad para desconectarse o *burnout*.
- **Bajo estado de ánimo.** Síntomas depresivos, falta de energía, pérdida de interés o alteraciones importantes del estado de ánimo.
- **Procesos de recuperación emocional.** Adicciones y dificultades de regulación emocional que pueden presentarse en procesos de apego, codependencia o relaciones complejas.
- **Momentos de alto impacto emocional.** Duelo, pérdidas, separaciones, conflictos o cambios importantes que pueden acompañarse de ansiedad, depresión, estrés o agotamiento emocional.

Su indicación depende de la valoración de los síntomas, antecedentes y necesidades de cada persona, y no sustituye la atención médica o psicológica.

¿Qué respaldo científico tiene?

- **2008 · FDA.** La FDA autorizó la comercialización del primer dispositivo de EMT repetitiva para determinados pacientes con depresión que no habían respondido satisfactoriamente a un tratamiento antidepresivo. Posteriormente se han autorizado dispositivos y protocolos para otras condiciones clínicas.
- **Evidencia clínica.** La EMT lleva décadas siendo investigada. Instituciones como el National Institute of Mental Health (NIMH) reconocen su respaldo científico y describen aplicaciones autorizadas para determinadas condiciones de salud mental.
- **Respaldo profesional.** La American Psychiatric Association (APA) reconoce la TMS como un tratamiento médico basado en evidencia cuando se utiliza en pacientes adecuadamente seleccionados y por profesionales capacitados.

¿Cómo puede un campo magnético influir en el cerebro?

Los pulsos magnéticos atraviesan el cráneo e inducen pequeñas corrientes eléctricas que estimulan las neuronas de áreas específicas.

El procedimiento es no invasivo: no requiere introducir dispositivos en el cuerpo ni aplicar corriente eléctrica directamente sobre el cuero cabelludo.



¿Qué vas a sentir?

Durante la sesión escucharás pequeños clics y puedes sentir un golpeteo o pulsación sobre el cuero cabelludo.

La EMT suele ser bien tolerada. Algunas personas pueden experimentar temporalmente molestia en el cuero cabelludo, dolor de cabeza leve, hormigueo o sensación de leve aturdimiento.

¿Es segura?

La EMT es una intervención con buen perfil de seguridad cuando se realiza siguiendo los protocolos adecuados.

Los efectos adversos graves son poco frecuentes, aunque existe un riesgo poco frecuente de convulsiones. Por esta razón, antes de iniciar se realiza un protocolo minucioso de valoración para determinar si la persona es candidata para recibir EMT de manera segura.

Este proceso incluye la valoración por una psicóloga y la referencia para atención psiquiátrica, la revisión de un checklist específico de seguridad, así como de antecedentes médicos, medicamentos, implantes o dispositivos y otras condiciones relevantes.

Si se identifica algún factor de riesgo, se realizan evaluaciones adicionales antes de determinar si la EMT es adecuada para esa persona.

¿Necesito recuperación?

No requiere hospitalización ni anestesia.

Después de una sesión normalmente puedes continuar con tus actividades habituales.

¿Es como la terapia electroconvulsiva?

No. Son procedimientos diferentes.

La EMT utiliza pulsos magnéticos dirigidos a determinadas zonas del cerebro, no requiere anestesia y no induce deliberadamente una convulsión como parte del tratamiento.

¿Cuántas sesiones necesito y cuándo puedo notar cambios?

La EMT se realiza mediante un programa de sesiones. El protocolo, frecuencia y duración dependen de la condición tratada y de las características de cada persona.

Los primeros cambios pueden comenzar a percibirse durante las primeras semanas de tratamiento. El tiempo de respuesta varía de una persona a otra y también depende del protocolo utilizado.

Actualmente también existen protocolos acelerados de EMT, que permiten concentrar el tratamiento en un periodo mucho más corto, incluso dentro de una semana. Estos protocolos buscan obtener una respuesta más rápida que los esquemas convencionales y su indicación depende de las características de cada caso.

En todos los casos, el tratamiento y su seguimiento se individualizan para determinar el protocolo más adecuado y evaluar la evolución de cada persona.

¿La EMT puede ser adecuada para ti?

La respuesta comienza con una valoración.

Conocer cómo funciona la EMT es importante, pero determinar si puede ayudarte requiere conocer tu situación, tus síntomas y tus antecedentes.

En Mente Retorcida, la Mtra. Natalia Gil Navarro realiza una valoración inicial y, cuando el caso lo requiere, el proceso continúa con una referencia para atención psiquiátrica para determinar si la EMT puede formar parte de tu tratamiento.

La EMT es una herramienta. Saber si es adecuada para ti comienza por conocerte y entender lo que estás viviendo.

Fuentes:
National Institute of Mental Health (NIMH)
U.S. Food & Drug Administration (FDA)
American Psychiatric Association (APA)
Mayo Clinic

¿Quieres saber si la EMT puede ser adecuada para ti?

SOLICITA TU VALORACIÓN
+52 55-6803-3876

Mtra. Natalia Gil Navarro
Psicoterapia Gestalt · Estimulación Magnética Transcraneal
Santa Fe · Ciudad de México