

APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN TORNO A LAS ENFERMEDADES: PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Un papel activo que mejora el proceso.

Las personas que padecen enfermedades crónicas, para las que el sistema de salud no tiene una solución definitiva, tienen una vida difícil que gira en torno a las limitaciones que les impone su enfermedad y al tratamiento que deben seguir.

El programa de *Mindfulness y Reducción del Estrés*, que se diseñó en el Hospital Clínico de la Universidad de Massachusetts como intervención paralela a la de los protocolos médicos, tiene como objetivo principal proporcionar herramientas de gestión del estrés y de las emociones en procesos de enfermedad crónica. Estos programas revelaron la importancia de la implicación de la persona en su propio proceso de cura proporcionando a su cuerpo los cuidados indispensables y a su mente el descanso necesario para que el tratamiento clínico pudiera resultar más eficaz.

Los participantes en estos programas aprenden a conocer sus emociones y a desarrollar una nueva percepción, más adaptativa, cultivando una nueva actitud que les ayuda a involucrarse plenamente en su proceso curativo. La posibilidad de abrir nuevos espacios en su propia experiencia les permite una mayor motivación para descubrir sentido en su vida y desarrollar nuevas habilidades de afrontamiento con una mayor serenidad.

Los resultados de sus efectos tan positivos no han dejado de ser sorprendentes, no sólo sobre trastornos psicológicos (estrés, ansiedad, depresión) sino también sobre muchas enfermedades físicas.

Investigaciones científicas han demostrado una reducción del 35% en los síntomas físicos y una reducción de un 40% en los síntomas psicológicos de manera estable. (Kabat-Zinn, 1982, 1986, 1992, 1998, Millar et al 1995).

Evidencia científica sobre el efecto Mindfulness en algunas enfermedades:

Dolor Crónico.

Según un reciente estudio publicado en la revista *Journal of Neuroscience* (16 de marzo, 2016), Mindfulness puede reducir significativamente la necesidad de medicamentos para el dolor: puede ayudar al cerebro a disminuir su percepción del dolor sin necesidad de utilizar la vía de opiáceos.

Mindfulness disminuye la experiencia del dolor y la inhibición de los pacientes a realizar las actividades diarias. Reduce las alteraciones en el humor y los síntomas psicológicos como estrés, ansiedad y depresión. La utilización de drogas asociadas al dolor es menor, y aumentan los niveles de actividad y de autoestima (Kabat-Zinn 1982-85).

Cáncer.

El cáncer genera un estrés socioemocional que condiciona la calidad de vida del enfermo y justifica la demanda de atención psicoterapéutica y psicoeducativa como complemento al tratamiento médico que se recibe.

Los efectos beneficiosos de Mindfulness se han constatado tanto en pacientes que atravesaban la fase de tratamiento como en los supervivientes.

Mindfulness disminuye significativamente el malestar del estado de ánimo (estrés, depresión, ansiedad, enojo y confusión) según estudios hasta un 65%, así como la sintomatología cardiopulmonar y gastrointestinal (Speca 2000). La tasa de supervivencia en pacientes con melanoma y cáncer de mama con metástasis mejora notablemente (Fawzy 1993, Speigal 1989). Las náuseas anticipatorias y los vómitos debidos a la quimioterapia también disminuyen significativamente (Green 1991).

Fibromialgia.

La fibromialgia tiene un fuerte impacto clínico y social que afecta a la vida personal, familiar y laboral de las personas que la sufren. La presencia de los síntomas depresivos se asocia con una disminución de la calidad de vida y un aumento en la intensidad del dolor.

El estudio publicado por la Revista Cognitive Therapy and Research (Octubre 2013, Vol.37), demostró la eficacia de la aplicación del programa de Mindfulness MBCT reduciendo el impacto de la fibromialgia, los síntomas depresivos y la intensidad del dolor y mejorando significativamente las condiciones físicas, psicológicas y la relación social (Kaplan 1993, Goldenberg 1994, Weissbecker 2002).

Alzheimer: Malestar psicológico y sobrecarga en los familiares cuidadores*.

La enfermedad de Alzheimer constituye hoy día un grave problema social y sanitario que afecta no solo al enfermo que lo padece, sino también de forma muy significativa al núcleo familiar que se encarga de su cuidado, ya que en más del 80% de los casos es la familia del enfermo quien se encarga de su cuidado y atención.

Estos familiares cuidadores constituyen un colectivo de alto riesgo para el desarrollo de problemas emocionales y de trastornos psiquiátricos, entre otros factores, debido a la progresiva e irreversible desestructuración de la personalidad del enfermo y a la fuerte carga emocional que ello conlleva, por lo que sus niveles de ansiedad y depresión son mayores que los que muestra la población general.

Algunos autores señalan que la vida del cuidador de un enfermo de Alzheimer sufre un cambio brusco y radical a raíz de la constante y exigente atención y dedicación que estos enfermos demandan, produciéndose un deterioro de su calidad de vida, junto a la aparición de una serie de reacciones afectivas y emocionales como tensión, ira, tristeza o culpabilidad. El estrés en la persona que cuida al enfermo de Alzheimer surge, sobre todo, a raíz de los sentimientos de culpa, la falta de apoyo social, los problemas económicos, la dedicación en tiempo y recursos, y el abandono de actividades placenteras.

Además, la falta de conocimientos adecuados sobre técnicas y estrategias eficaces a la hora de proporcionar cuidados informales a los enfermos de Alzheimer hace que se sientan desbordados y agotados ante los problemas, y puede dar lugar a lo que se ha denominado como el síndrome del cuidador.

Aunque una de las maneras más eficaces de evitar el malestar psicológico es manteniéndose alejado de los factores que lo desencadenan, esto es posible solo en muy limitadas circunstancias. Por lo tanto, si no tenemos la posibilidad de modificar el entorno que nos produce la agresión, por lo menos debemos poder controlar la respuesta frente al estímulo estresante y de esta manera, tratar de evitar sus efectos perjudiciales tanto a nivel físico como psicológico. Recientes investigaciones han demostrado que estrategias de control tales como la evitación, sustitución o eliminación, de eventos privados desagradables (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.), pueden llegar a incrementar la intensidad, la frecuencia, la duración, e incluso la accesibilidad a dicha estimulación no deseada, generando con ello más problemas y sufrimiento. El control es el problema y no la solución, y se trataría de la paradoja de que cuantos más intentos se llevan a cabo para tratar de eliminar los eventos privados desagradables, más fuertes, persistentes e intensos se vuelven estos.

Ante tal perspectiva, diversos autores han propuesto Mindfulness como un recurso terapéutico, ya que mediante su práctica la persona aprende a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimenta sin hacer nada por tratar de modificarlos, cambiarlos o alterarlos.

Por lo tanto, el entrenamiento Mindfulness puede ser una técnica útil y efectiva para personas con un nivel de malestar elevado, siempre y cuando estén dispuestas a integrar la práctica de dicha técnica en su vida cotidiana.

** Extraído del estudio **Reducción del malestar psicológico y de la sobrecarga en familiares cuidadores de enfermos de Alzheimer mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en Mindfulness** (Franco C. et al.)*

Enfermedad coronaria.

Mindfulness, como complemento en programas de rehabilitación cardiaca tradicionales, ha demostrado disminuir la mortalidad en un 41%, el estrés psicológico y algunos factores de riesgo biológicos (peso, presión sanguínea, nivel de glucosa en sangre) (Linden 1996, Zammara 1996).

Hipertensión.

Mindfulness reduce la presión sanguínea de forma comparable a los resultados que ofrece la medicación (Schneider 1995, Linden & Chambers 1994, Alexander 1994).

Diabetes tipo I.

Mindfulness produce descensos significativos en los niveles de glucosa (McGrady 1991)

Asma / Trastornos Respiratorios

Mindfulness mejora el bienestar psicológico, el nivel de funcionamiento y la frecuencia de los ataques de asma (Devine 1996). Mejora la disnea y el nivel de bienestar psicológico en adultos con trastorno pulmonar obstructivo (Devine & Pearcy, in press).

Psoriasis.

Mindfulness aumenta hasta cuatro veces más los rangos de limpieza de las placas de la piel, cuando se utiliza junto con la fototerapia y la fotoquimioterapia (Kabat-Zinn 1998).

Cefaleas: Mindfulness disminuye el nivel de actividad de las cefaleas (Anastasio, 1987).