

# Una tesis de la UMH propone la meditación como una terapia contra el dolor crónico

► El trabajo de la doctoranda Estela María Pardos demuestra los beneficios de combinar el mindfulness, basado en estos ejercicios, con el tratamiento habitual para disminuir las fuertes molestias de dolencias como fibromialgia o lumbalgia

RUBÉN MÍGUEZ

■ Combinar la terapia habitual para el dolor crónico que producen, por ejemplo, la fibromialgia o la lumbalgia, con las técnicas de atención plena denominadas mindfulness puede suponer una mejora en la sensación del dolor, en la calidad del sueño o en el bienestar psicológico general. Estas son algunas de las conclusiones de la tesis elaborada en la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche por la doctoranda Estela María Pardos Gascón. El trabajo ha sido dirigido por el profesor de Psicología de la Salud la UMH Carlos van-der Hofstadt Román y codirigida por el decano de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Murcia y egresado de la UMH César Leal Costa.

El dolor crónico afecta a un tercio de la población en todo el mundo. En el caso de España, se estima el coste anual de esta afección en torno al 2,8% del PIB. Con frecuencia, el dolor crónico se asocia a problemas de salud mental, al abuso de opioides e incluso al suicidio. Por este motivo, el abordaje psicológico del dolor crónico se considera un complemento positivo al tratamiento principal. En concreto, es habitual la aplicación de terapias enfocadas a vincular el pensamiento y la conducta, entre ellas, el mindfulness o atención plena.

El mindfulness, la también conocida como conciencia plena, está avalada por múltiples estudios científicos. En ellos se ha com-



La doctoranda Estela María Pardos con los directores de la tesis que ha presentado.

INFORMACIÓN

probado que estas técnicas resultan muy útiles para reducir el estrés y aumentar las emociones positivas, la atención y la concentración, siempre que se empleen correctamente.

La tesis elaborada en la UMH ha evaluado la eficacia de la terapia cognitiva basada en mindfulness para el dolor crónico, basándose en una multitud de estudios previamente publicados, así como en estudios propios con pacientes. En

primer lugar, se realizó una revisión sistemática en la que se comparó la eficacia del mindfulness como terapia en personas con fibromialgia, con lumbalgia y con dolor de cabeza tensional o migraña, así como en personas con un dolor crónico no especificado.

## Resultados

Tras analizar los resultados de 18 estudios previos, la tesis de la UMH concluye que, en pacientes con fi-

bromialgia, la terapia basada en mindfulness para la reducción en estrés es más efectiva que el tratamiento habitual en combinación con el tratamiento psicoeducativo.

En concreto, esta aproximación terapéutica mejoraba el impacto de la enfermedad y su sintomatología. Asimismo, en el caso de personas que sufren de lumbalgia, el mindfulness superaba el tratamiento habitual en funcionalidad física e intensidad del dolor, aun-

que su impacto no supera el de otras terapias cognitivo-conductuales.

Asimismo, la terapia cognitiva basada en mindfulness para tratar el dolor crónico se aplicó a 57 pacientes en tres hospitales de la provincia de Alicante. En concreto, observaron que los pacientes mejoraban en calidad de vida mental y eran menos propensos a la depresión.

También mejoraba su autoeficacia, la convicción de que pueden valerse por sí mismos, dormían más y eran más resolutivos. Paralelamente, se comparó la terapia de mindfulness con la terapia cognitivo-conductual. La percepción del dolor y la calidad de vida de los primeros pacientes mejoró significativamente, mientras que los segundos declaraban dormir mejor.

El mindfulness tiene su origen en las prácticas de meditación orientales, tratándose de una manera de prestar atención de manera especial, intencionadamente, a lo que sucede en el momento presente, sin juzgar, aceptando la experiencia tal y como es. Se puede entender como un entrenamiento de la mente, ejercitándose ésta a través de las distintas técnicas que conforman el Mindfulness. Algunos estudios en neurociencias muestran que su práctica produce cambios en la función y en la morfología del cerebro, al igual que un músculo se fortalece o se atrofia según sea cómo lo ejercitemos.