

# EFICACIA DEL MINDFULNESS EN LA SINTOMATOLOGÍA DE PACIENTES TERMINALES: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

REYES GARZÓN, M.J; HERNÁNDEZ UBAGO, I; PINEDA MONTORO, A.  
Graduadas en enfermería. Universidad de Granada.

## 1. INTRODUCCIÓN

Los cuidados en pacientes terminales buscan mejorar la calidad de vida de los pacientes dando una atención completa y holística considerando la salud física, emocional, social y espiritual de la persona y su entorno. Según el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM), los tratamientos complementarios incluyen técnicas de prevención, promoción, tratamiento y recuperación; su objetivo integrar las dimensiones física, mental y espiritual del ser humano<sup>1</sup>. La literatura ha demostrado un aumento en el uso de terapias complementarias para abordar los principales problemas de los pacientes con enfermedades terminales como ansiedad, náuseas, dificultad para respirar, dolor, fatiga, dificultad para conciliar el sueño. El mindfulness o la atención plena tiene su origen en antiguas tradiciones contemplativas (tradición budista), y su práctica se remonta a la década de 1970; esta crea una distancia psicológica entre la percepción individual de un estímulo estresante y la respuesta resultante como pensamientos, acciones y habla. Se intenta llevar la atención al momento con actitud de aceptación y sin prejuicios<sup>2</sup>.

Una forma de llevar la atención al momento es centrarse en la respiración controlada; que aumenta el tono vagal activando el sistema parasimpático y desactivando el simpático, ayudando a regular el estrés<sup>1</sup>.

La terapia cognitivo conductual (TCC) es un tratamiento psicológico de segunda ola que ayuda a tratar la depresión, la ansiedad y reduce la fatiga. La TCC funciona evaluando y modificando el contenido de los pensamientos, pero puede haber dificultades para cambiar los pensamientos disfuncionales y ello provocar o aumentar la sensación de incompetencia de los pacientes. Teniendo esto en cuenta nace la terapia cognitiva basada en la atención plena (MBTC), un tratamiento de tercera ola que mezcla técnicas de mindfulness con elementos de la TCC. La MBTC se centra en tener consciencia plena del momento presente sin ningún tipo de juicio alejándose de los pensamientos negativos que induce a la depresión o ansiedad, mejorando las funciones inmunológicas. El programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR), fue una de las primeras documentaciones del uso terapéutico de la atención plena, se trata de un programa de 8 semanas de duración que combina meditación, ejercicios de respiración y movimientos conscientes para que la persona se mantenga en el presente sin juicio alguno y reducir el estrés. Cada vez se han demostrado a través de estudios los beneficios del uso de esta terapia tanto a nivel psicológico como físico<sup>3</sup>.

## 5. RESULTADOS

Tras aplicar las ecuaciones de búsqueda, se obtuvo un total de 1026 artículos, de los cuales 362 fueron encontrados en Pubmed, 261 en Scopus, 378 en Web Of Science y 25 en CINHAL. Para realizar una selección final se realizaron tres cribados, tras los cuales se seleccionaron 13 artículos. En cuanto al tipo de estudio, todos los artículos científicos seleccionados eran ensayos clínicos aleatorizados (ECA), con un nivel de evidencia medio-alto (una puntuación mínima de 3 sobre 5 en la escala JADAD), y todos ellos cuentan con un grupo control y uno o varios grupos de intervención.

En cuanto a las intervenciones basadas en mindfulness, los estudios analizados incluyen varias técnicas como atención plena, respiración consciente e intervenciones conductuales con mindfulness. Estas pueden ser presenciales o remotas mediante grabaciones. Los estudios muestran que la respiración consciente es eficaz para reducir la disnea, angustia, el sufrimiento, la preocupación, la ira, la dificultad de aceptación, estrés, ansiedad, depresión, fatiga, frustración, a la vez que mejora la somnolencia y la atención plena. La atención plena promueve en el paciente una recuperación sostenible del sueño y reduce la ansiedad, depresión, estrés, ira y la preocupación. Las intervenciones conductuales basadas en mindfulness, son eficaces para reducir las náuseas y vómitos anticipatorios. Esto se debe a que la respiración consciente y la atención plena ayudan al paciente a focalizar su atención en el presente, disminuyendo la rumiación y relajando la actividad mental; también aceptando pensamientos y sensaciones. Las intervenciones conductuales con mindfulness están más orientadas a problemas físicos con una raíz psicológica, y por ello pueden ser más efectivas para controlar náuseas y vómitos anticipatorios, que se desarrollan por la asociación entre estas sensaciones y las intervenciones. Varios estudios sobre cáncer de mama han demostrado que la atención plena es eficaz para mejorar el bienestar psicológico, físico y espiritual. En dos de estos estudios, los pacientes redujeron sus niveles de cortisol e interleuquina 6 (IL-6), demostrando así su eficacia en la reducción del estrés y la mejora de la psico inmunidad, observándose un aumento en los niveles de células asesinas naturales (NKCA) y una disminución del cortisol.

## 2. PALABRAS CLAVE

Enfermedad Terminal; Mindfulness; Enfermería; Cuidados Paliativos.

## 3. OBJETIVOS

- Determinar la efectividad del mindfulness en el control de síntomas de pacientes terminales.
- Describir los tipos de intervenciones basadas en mindfulness e indagar sobre el rol de enfermería en dicha terapia.

## 4. METODOLOGÍA

Durante el mes de febrero de 2024, se llevó a cabo una revisión siguiendo las recomendaciones de la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Para cumplir con los objetivos planteados, se consultaron las bases de datos Scopus, Web Of Science, CINAHAL, el motor de búsqueda Pubmed. Los criterios de inclusión fueron: 1) Estudios en los que la muestra estuviese recibiendo cuidados paliativos o fuese paciente oncológico, 2) Estudios publicados en inglés, español o francés, 3) Estudios publicados en los últimos cinco años, 4) Estudios desarrollados en humanos adultos, 5) Estudios que trataran sobre mindfulness y estudios sobre enfermería y mindfulness, 6) Estudios con diseño de Ensayos Clínicos Aleatorizados (ECA). La evaluación de su calidad metodológica se realizó con la escala JADAD.

## 6. CONCLUSIÓN

Las conclusiones obtenidas según los objetivos expuestos son las siguientes:

- La evidencia científica consultada indica que ciertas intervenciones basadas en mindfulness, administradas de forma complementaria al tratamiento convencional, son efectivas para el alivio de síntomas en pacientes terminales.
- Las intervenciones basadas en mindfulness cultivan en el paciente terminal su consciencia plena y la aceptación de la experiencia presente. En estos pacientes, las más efectivas para el control de síntomas como la angustia, el sufrimiento, la preocupación, la ira, la dificultad de aceptación, depresión, fatiga, frustración son la respiración consciente o la terapia cognitiva basada en la atención plena. Con todo ello, estos hallazgos deben ser interpretados con cautela, siendo necesarios nuevos estudios y con muestras más amplias para obtener resultados sólidos y extrapolables a otras poblaciones.
- Los estudios consultados apoyan el rol de enfermería en la administración/ aplicación complementaria de dicha terapia, siendo además responsables de explicar al paciente los posibles beneficios y responsables de la recogida de información procedente de los pacientes participantes. También llevarán a cabo un seguimiento personalizado del paciente mientras dure la intervención.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Lei Chui P, Wai S, Lai LL, See MH, Tan SB. Mindful Breathing: Effects of a Five-Minute Practice on Perceived Stress and Mindfulness Among Patients With Cancer. Clin J Oncol Nurs. 1 de abril de 2021;25(2):174-80.
- Warth M, Koehler F, Aguilar-Raab C, Bardenheuer HJ, Ditzen B, Kessler J. Stress-reducing effects of a brief mindfulness intervention in palliative care: Results from a randomised, crossover study. Eur J Cancer Care (Engl). julio de 2020;29(4):e13249.
- Zhang H, Li Y, Li M, Chen X. A randomized controlled trial of mindfulnessbased stress reduction for insomnia secondary to cervical cancer: Sleep effects. Appl Nurs Res. agosto de 2019;48:52-7.