

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE MINDFULNESS EN LA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD PERINATAL.



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL

XI JORNADA ASTURIANA DE
ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL
/ AEEESME

AUTORES: FREIJEIRO LLORCA, ANA; CANO DE LERA, LAURA; LÓPEZ LÓPEZ, CARLA; GONZÁLEZ CONESA, SUSANA MARÍA

INTRODUCCIÓN

La incidencia mundial de trastornos de ansiedad y depresión ha aumentado hasta alcanzar niveles pandémicos en los últimos 50 años. Estos datos también incluyen a las nuevas madres que padecen trastornos perinatales del estado de ánimo las cuales ven afectada su capacidad para mantener su vida cotidiana.^{1,2} Por otro lado, los programas de mindfulness se ha visto que son viables para reducir el estrés la ansiedad y la depresión.

OBJETIVO

El objetivo de este estudio es determinar la efectividad de los programas de mindfulness en la depresión y ansiedad perinatal.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en la base de datos MedLine (a través de PubMed) entre el mes de septiembre y octubre de 2024. Las palabras claves utilizadas fueron "mindfulness" y "perinatal depression and anxiety" (ansiedad y depresión perinatal) combinadas a través del operador booleano "AND" limitando la producción científica a artículos publicados en inglés en los últimos 5 años.

DESARROLLO

Un estudio longitudinal aleatorizado que evaluó el efecto de un programa de mindfulness en el trastorno de ánimo y ansiedad concluyó que las mujeres que completaron el programa de ocho semanas tuvieron niveles más bajos de depresión, manteniendo niveles no clínicos de sintomatología depresiva.¹

Un ensayo controlado aleatorio realizado en Austria encontró que la terapia cognitiva basada en el mindfulness reduce los síntomas depresivos y de ansiedad en comparación con el grupo control. Explican esta reducción debido a aumentos en la metac conciencia, la autotrascendencia, el fomento de la aceptación y la no reactividad a los pensamientos y emociones negativas.²

Estudios previos observaron que los síntomas de estrés y depresión de las mujeres periparto disminuyen en el segundo trimestre y vuelven a aumentar al final del embarazo.^{1,2,3}

CONCLUSIONES

La evidencia científica apoya el uso de terapias con mindfulness en el tratamiento de la PMAD con resultados significativos. De cara al futuro asistencial y a las nuevas investigaciones es importante incidir y estudiar la intervención en el tercer trimestre y prestar especial atención al seguimiento del bienestar emocional de las mujeres antes del parto. También sería interesante estudiar la influencia del mindfulness en la depresión y ansiedad perinatal en culturas con mayor supresión emocional, como la oriental.



BIBLIOGRAFÍA