

APRENDRE A CONVIURE AMB EL DOLOR

AVALUACIÓ D'UNA INTERVENCIÓ BASADA EN MINDFULNESS PER A PACIENTS AMB FIBROMIÀLGIA

NOTA DE PREMSA:

La fibromiàlgia és una patologia que afecta a més d'un **2.9% de la població**. Els tractaments utilitzats actualment, han demostrat poca efectivitat. Per això, hem considerat necessari estudiar noves teràpies, com n'és el cas del **Mindfulness**, i avaluar si pot incrementar la qualitat de vida dels afectats.

Amb la col·laboració de:



Dades de l'autora:

Nora Pérez Chalabi
Universitat Autònoma de
Barcelona (UAB)
Noraperez.c94@gmail.com

Què és la fibromiàlgia?

La **Fibromiàlgia (FM)** és una afectació de **dolor crònic** generalitzat, de **causa desconeguda**, que afecta majorment a dones. L'FM també està associada amb alteracions del son, fatiga i símptomes cognitius. Al mateix temps, molts dels seus afectats, també presenten trastorns d'ansietat (18%) i depressió (8.2%).

Avui en dia, la intervenció principal recau en **tractaments pal·liatius** (analgèsics, ansiolítics, antidepressius, etc.), l'exercici i la psicoteràpia; tenint aquests poca efectivitat. En aquest fet, recau la importància d'investigar noves intervencions, com és el cas del Mindfulness.

Què és el Mindfulness?

La **Intervenció Basada en Mindfulness (MBI)** es basa en la consciència plena (en el moment present) i la meditació, des d'una perspectiva d'acceptació cap a les experiències internes adverses. Avui en dia, l'MBI comença a agafar força com a tractament per a l'FM. En persones que pateixen de dolor crònic, la meditació facilita:

- 1) l'**acceptació del dolor**
- 2) la **consciència no jurisprudencial** de les experiències sensorials
- 3) la **desvinculació** de pensaments, símptomes i esdeveniments

A més a més, aquestes intervencions ajuden als pacients a participar en activitats i relacions socials, podent així reduir-ne l'estrès i la depressió.

“La intervenció breu en MBI amb afectats d' FM no va generar canvis significatius, però si s'observava una tendència de millora ”. – Nora Pérez, l'autora.

Què en sabem?

Hem avaluat una intervenció en **MBI de 6 setmanes**, gràcies al seguiment de **9 pacients diagnosticats amb FM**, abans i després d'aplicar la intervenció. Arran dels resultats, no podem afirmar que la intervenció breu en MBI millori l'estat dels afectats, però si que se n'observa una tendència general de millora. Els resultats són:

- ➔ Disminueix els **símptomes** associats a l'FM (percepció del dolor)
- ➔ Augmenta la **qualitat de vida**
- ➔ Augmenta la sensibilitat dels **principis del Mindfulness**
- ➔ Els símptomes **cognitius** es mantenen estables (autocompassió)
- ➔ Augmenten els símptomes **emocionals** (depressió, ansietat i estrès)

En futures investigacions, motivem a seguir endavant amb la línia de treball. Ja que, en tractar-se d'un format breu d'MBI, **podria incrementar-ne l'adherència al tractament** en un col·lectiu que pateix de dolor crònic.