

22/01/2025

Noves estratègies per a la rehabilitació postictus: El Projecte MindFit



El Projecte MindFit, finançat per la Fundació de La Marató de TV3, pretén mitigar les seqüeles físiques, emocionals i cognitives de pacients víctimes d'un ictus mitjançant la pràctica de mindfulness o d'exercici físic amb entrenament cognitiu. Les entrevistes a les persones participants en aquests entrenaments expressen una millora en la memòria i l'atenció així com beneficis emocionals i físics.

iStock/JLco - Julia Amaral

Cada 6 minuts, una persona pateix un ictus a Espanya, afectant unes 120.000 persones anualment. Aquest trastorn cerebral, causat per una interrupció en el flux sanguini al cervell, sovint deixa seqüeles físiques, emocionals i cognitives que alteren profundament la qualitat de vida. Tot i els avenços en el tractament agut, la rehabilitació postictus encara se centra principalment en l'àmbit físic, deixant necessitats sense cobrir en fases cròniques. El Projecte MindFit, un assaig clínic pioner finançat per la Fundació de La Marató de TV3, aporta una nova visió mitjançant intervencions combinades i accessibles.

Aquest projecte explora si combinar intervencions de mindfulness (reducció de l'estrès basada en l'atenció plena) o d'exercici físic amb entrenament cognitiu informatitzat oferia beneficis superiors en comparació amb l'entrenament cognitiu exclusiu. Els 141 participants es van assignar a tres grups: Entrenament cognitiu amb mindfulness, entrenament cognitiu amb exercici físic, i entrenament cognitiu exclusiu. Les intervencions, d'una durada de 12 setmanes amb cinc sessions setmanals, es van realitzar de manera telemàtica, combinant formats individuals i grupals.

El subestudi qualitatiu publicat a *Complementary Therapies in Medicine* va aprofundir en les experiències de 27 participants, amb una edat mitjana de 58 anys i 30 mesos des de l'ictus. Mitjançant entrevistes, es va analitzar com aquestes intervencions van impactar les seves funcions cognitives i la seva qualitat de vida.

Tots els grups van observar millores en la memòria i l'atenció gràcies a l'entrenament cognitiu, que es van traduir en beneficis pràctics per a tasques quotidianes com llegir, recordar esdeveniments o gestionar finances. A més, les intervencions combinades van aportar beneficis específics addicionals: el mindfulness va destacar per ajudar en la regulació emocional, acceptació de les seves limitacions i la gestió de l'estrès, mentre que l'exercici físic va millorar la força, l'equilibri i l'autonomia física, millorant la confiança en les activitats del dia a dia i reduint la por de caure.

El format grupal va afavorir el suport emocional i la motivació, ajudant a superar l'aïllament habitual després de l'ictus. Paral·lelament, la plataforma digital va facilitar l'accés, eliminant barreres geogràfiques i físiques, especialment rellevant per a pacients amb mobilitat reduïda o que viuen en zones rurals.

Aquestes troballes emfatitzen el valor d'una rehabilitació integral que combini estratègies físiques, emocionals, cognitives i de suport grupal, demostrant que la tecnologia pot democratitzar l'accés a tractaments més eficaços, accessibles i inclusius.

Maria Feijoo Cid¹; Adrià Bermudo Gallaguet²; Rosa García Sierra¹; Antonia Arreiciado Maraño¹; Maria Mataró²; Pere Torán Mons³

¹Departament d'Infermeria, Universitat Autònoma de Barcelona

²Departament de Psicologia Clínica i Psicobiologia, Universitat de Barcelona

³Departament de Medicina, Universitat de Girona

maria.feijoo@uab.cat; rosamaria.garcia@uab.cat; abermudo@ub.edu; antonia.arreciado@uab.cat; mmataro@ub.edu; ptoran.bnm.ics@gencat.cat

Referències

Bermudo-Gallaguet A, Bielsa-Pascual J, García-Sierra R, Feijoo-Cid M, Arreciado Marañón A, Ariza M, Agudelo D, Camins-Vila N, Boldó M, Durà Mata MJ, García-Molina A, Torán-Monserrat P, Mataró M. **Understanding and enhancing post-stroke recovery: Insights from a nested qualitative study within the MindFit Project randomized clinical trial.** *Complement Ther Med.* 2024 Dec;87:103100. DOI: [10.1016/j.ctim.2024.103100](https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103100)

[View low-bandwidth version](#)