

# EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN BASADA EN MINDFULNESS EN LA SALUD Y BIENESTAR DE PACIENTES CON ARTRITIS PSORIÁSICA (ESTUDIO ONIROS)

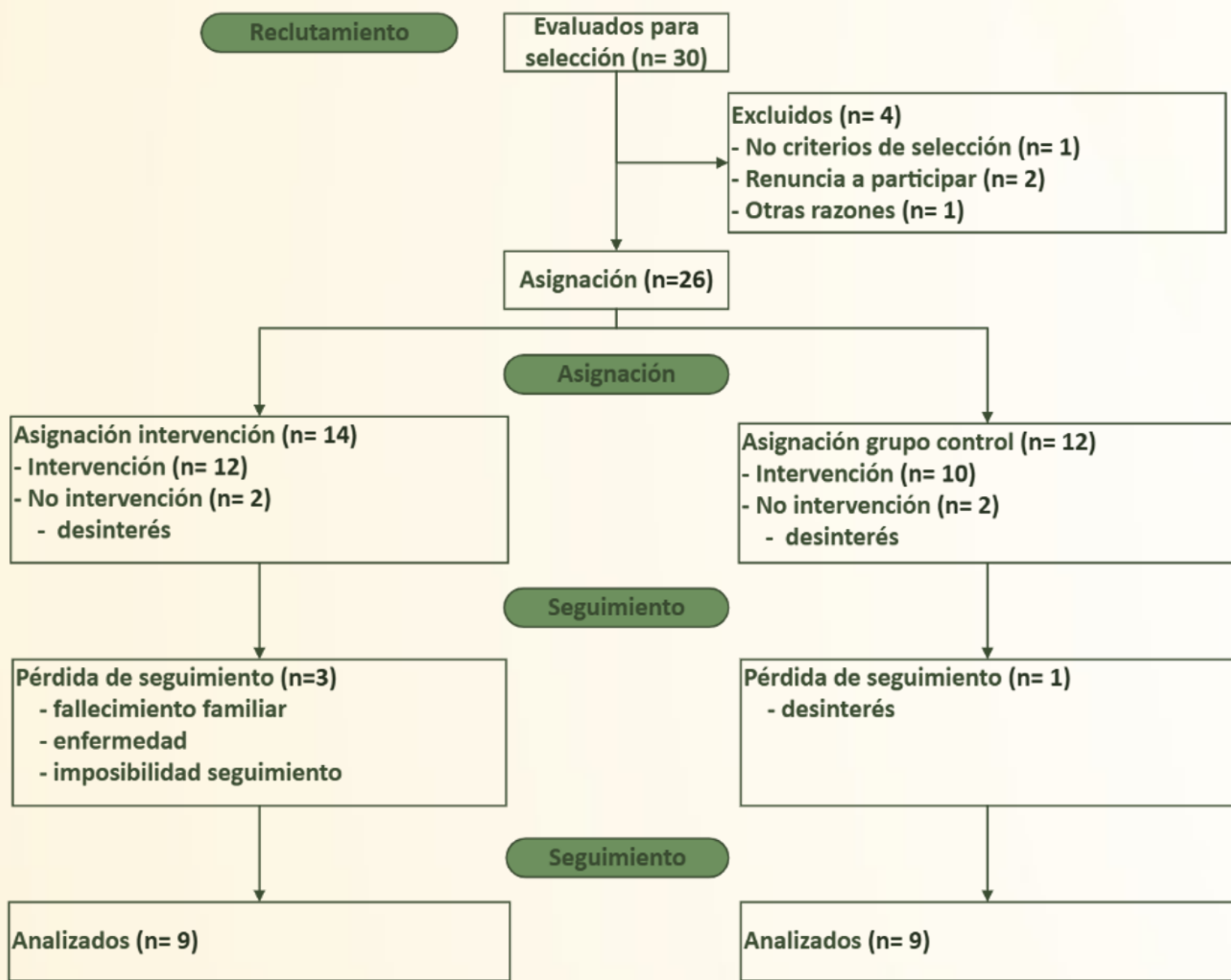
Esther Toledano<sup>(1)</sup>, Covadonga Chaves<sup>(2)</sup>, Agustín Moñivas<sup>(2)</sup>, Carlos Montilla<sup>(3)</sup>. Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid<sup>(1)</sup>. Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid<sup>(2)</sup>. Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca<sup>(3)</sup>

**Introducción.** Las intervenciones basadas en mindfulness (MBI) se han ido incorporando tanto a programas de mejora de la salud como a tratamientos psicológicos para mejorar síntomas como la ansiedad, la depresión, el insomnio o aumentar la calidad de vida. Aunque se ha demostrado el impacto positivo de este tipo de intervención en varias enfermedades reumáticas, hasta el momento no existe evidencia de la eficacia en la artritis psoriásica (APs).

**Objetivos.** Evaluar el efecto de una intervención basada en mindfulness (MBI) en el estado de salud y bienestar de pacientes con APs y, en especial, en la calidad del sueño, la fatiga, la ansiedad, la depresión y la calidad de vida.

**Métodos.** Se realizó un estudio comparativo, de grupos paralelos, no aleatorizados, controlado con placebo, en un único centro hospitalario. Se incluyeron 22 pacientes con APs asignados a una intervención de mindfulness adaptada a pacientes con APs vs grupo control. Se evaluó la calidad del sueño (PSQI), fatiga (FACIT-fatiga), ansiedad y depresión (HADS), calidad de vida (EQ-5D) y habilidades de atención plena (FFMQ).

**Resultados.** Ambos grupos fueron similares en las características basales sociodemográficas. Ambos grupos mejoraron en el tiempo en la variable de duración del sueño. En comparación con el grupo control, el grupo de intervención mostró una mejoría en la calidad del sueño ( $F= 16,58$ ,  $p= 0,002$ ,  $\eta^2 = 0,58$ ), en los síntomas de depresión ( $F= 6,55$ ,  $p= 0,02$ ,  $\eta^2 = 0,35$ ) y de ansiedad, evaluados tanto con el HADS ( $F= 14,12$ ,  $p= 0,002$ ,  $\eta^2 = 0,46$ ) como con el cuestionario de calidad de vida EQ-5D ( $F= 8,48$ ,  $p= 0,01$ ,  $\eta^2 = 0,45$ ). Un mayor tiempo de práctica meditativa se correlacionó de forma inversa con la eficiencia ( $r= -0,83$ ,  $p= 0,005$ ) y la disfunción del sueño ( $r= -0,81$ ,  $p= 0,008$ ) y de forma directa con la habilidad de actuar en conciencia de la atención plena ( $r= 0,81$ ,  $p= 0,008$ ).



Total	Intervención (n=9)	Control (n= 9)	p
Género (hombre/mujer) (n)	1/8	2/7	0,50
Edad (m ± DT)	52,89 ± 14,63	54,22 ± 9,20	0,82
Tiempo de evolución (m ± DT)	8,9 ± 5,4	7,8 ± 6,7	0,84
Tabaquismo (n)			
Fumador	3	3	
Ex - fumador	5	2	0,21
No fumador	1	4	
Nivel de educación (n)			
Leer y escribir	1	1	
Nivel elemental	1	1	0,61
Nivel secundario	6	3	
Universidad	1	4	
Actividad laboral (n)			
En activo	5	6	
Jubilado	2	0	
Labores domésticas	0	1	0,73
Estudiante	1	0	
En paro	0	1	
Otras	1	1	
Tiempo de meditación (minutos)	202,5 ± 136,0		

Total	Efecto tiempo (p)	Efecto grupo (p)	Efecto interacción (p)
PSQI	0,15	0,75	0,002
Calidad subjetiva	0,91	0,65	0,02
Latencia del sueño	0,93	0,25	0,11
Duración del sueño	0,03	0,05	0,14
Eficiencia	0,91	0,91	0,05
Perturbación	0,40	0,01	0,04
Uso de Medicamentos	0,35	0,93	0,29
Disfunción diurna	0,20	0,06	0,20
HADS-ansiedad	0,07	0,20	0,002
HADS-depresión	0,33	0,23	0,02
EQ-5D			
Movilidad	0,41	0,41	0,12
Autocuidado	0,48	0,48	0,56
Actividades	0,35	0,35	0,58
Dolor	0,12	0,12	0,41
Ansiedad	0,35	0,35	0,01
Grado de salud (EVA)	0,29	0,29	0,10
FFMQ	0,43	0,03	0,75
Observación	0,43	0,02	0,31
Descripción	0,42	0,03	0,98
Actuar en conciencia	0,32	0,26	0,37
Ausencia de juicio	0,33	0,61	0,62
Ausencia de reactividad	0,80	0,12	0,60

**Conclusiones.** Esta intervención basada en mindfulness fue eficaz para mejorar la calidad del sueño y los síntomas de ansiedad y depresión en pacientes con APs.

**Palabras clave:** artritis psoriásica, mindfulness, calidad del sueño, ansiedad, depresión, calidad de vida.