

Meditación frente a medicación.

Publicado el: 16-12-2022

Los datos que apoyan el potencial de la meditación para producir resultados significativos para la salud siguen acumulándose. En varios estudios recientes se ha comparado la eficacia de la atención plena y las estrategias relacionadas con ella frente a las intervenciones farmacéuticas en diversos trastornos.

Los resultados despertaron un gran interés, quizás los más notables sean los de un ensayo de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR) en pacientes con trastornos de ansiedad.

El estudio incluyó a 276 pacientes adultos, la mayoría de los cuales tenían ansiedad generalizada o ansiedad social. El promedio de edad era de 33 años; 75% eran mujeres, 59% eran blancos, 15% eran negros y 20% eran asiáticos. Los participantes fueron aleatorizados a recibir terapia de reducción del estrés basado en la atención plena (136 pacientes) o escitalopram (140 pacientes). La terapia de reducción del estrés basado en la atención plena consistió en una clase semanal de 2,5 horas, una clase de fin de semana de un día de duración y sesiones diarias de meditación guiada de 45 minutos en casa. El criterio principal de valoración fue la puntuación en la escala de Impresión Clínica Global - Gravedad para la ansiedad (CGI-S). En los 208 participantes que completaron el estudio, la puntuación media inicial de la escala fue de 4,44 para la terapia de reducción del estrés basado en la atención plena y de 4,51 para escitalopram. En la semana 8, la puntuación del grupo asignado a terapia de reducción del estrés basado en la atención plena mejoró una media de 1,35 puntos, mientras que la puntuación del grupo que recibió escitalopram mejoró 1,43 puntos (diferencia: -0,07; intervalo de confianza de 95% [IC 95%]: -0,38 a 0,23; $p = 0,65$). El extremo inferior del intervalo de confianza (-0,38) fue menor que el margen de no inferioridad preespecificado de -0,495, lo que indica la no inferioridad. Alrededor de 78% de los participantes que recibieron escitalopram tuvieron al menos un efecto adverso relacionado con el medicamento, en comparación con 15,4% del grupo asignado a terapia de reducción del estrés basado en la atención plena.

En otro estudio reciente se examinó el efecto de las prácticas psicósomáticas, como el yoga y la meditación, en pacientes con diabetes de tipo 2. El metanálisis incluyó 28 estudios de pacientes con diabetes de tipo 2 publicados entre 1993 y 2022. Los hallazgos indican que las modalidades de atención plena mejoraron el control glucémico en una medida similar a la de medicamentos como la metformina. En todos los tipos de intervenciones de atención plena, se observó una reducción media significativa de la hemoglobina glucosilada de 0,84% ($p < 0,0001$). Con la terapia de reducción del estrés basado en la atención plena, la hemoglobina glucosilada se redujo 0,48% ($p = 0,03$). Con la meditación específicamente, la hemoglobina glucosilada se redujo 0,50% ($p = 0,64$). El mayor descenso de la hemoglobina glucosilada se asoció con el yoga, el que produjo una reducción de 1,00% ($p < 0,0001$); es decir, aproximadamente el mismo grado de control glucémico obtenido con metformina, señalan los autores.

La terapia de reducción del estrés basado en la atención plena también ha demostrado recientemente su eficacia contra el dolor. En un ensayo aleatorizado, más de 100 personas sanas fueron asignadas a un programa de terapia de reducción del estrés basado en la atención plena de 8 semanas, a un programa de mejora de la salud (HEP) de 8 semanas o a una lista de espera. Para examinar el efecto de las intervenciones sobre la experiencia del dolor, los participantes se

sometieron a una prueba de dolor. Se les aplicaron 20 estímulos térmicos en la muñeca durante 12 segundos, incluyendo 8 segundos de temperatura máxima. Durante la prueba, los participantes se sometieron a una resonancia magnética para evaluar la firma del dolor neurológico (NPS) y la firma del dolor independiente de la intensidad del estímulo-1 (SIIPS-1) dentro del cerebro. El grupo asignado a terapia de reducción del estrés basado en la atención plena tuvo una disminución significativa de la firma del dolor neurológico en comparación con el grupo asignado al programa de mejora de la salud ($p = 0,05$) y de las evaluaciones previas a la intervención ($p = 0,023$). Los del grupo asignado a terapia de reducción del estrés basado en la atención plena también tuvieron una disminución "marginal" de la firma del dolor neurológico en comparación con el grupo de la lista de espera ($p = 0,096$) y en la firma del dolor independiente de la intensidad del estímulo-1 en comparación con los grupos del programa de mejora de la salud ($p = 0,089$) y de la lista de espera ($p = 0,087$). En las calificaciones subjetivas del dolor, el grupo asignado a terapia de reducción del estrés basado en la atención plena tuvo una disminución marginal en comparación con el grupo de la lista de espera ($p = 0,078$) y desde las evaluaciones previas hasta las posteriores a la intervención ($p = 0,028$). Los meditadores a largo plazo refirieron una intensidad del dolor y un malestar significativamente menores ($p < 0,001$).

Desde el dolor hasta el control de la glucosa, pasando por los trastornos de ansiedad, el potencial de la meditación y las intervenciones relacionadas para producir resultados similares a los de las intervenciones farmacéuticas ha llamado ciertamente la atención de muchos profesionales clínicos.

Fuente: <https://netsaluti.com>