

## Mindfulness

Pregunta: Mindfulness comparado con Control (cualquiera) para adultos con TAG

Evaluación de certeza							Nº de pacientes		Efecto		Certeza	Importancia
Nº de estudios	Diseño de estudio	Riesgo de sesgo	Inconsistencia	Evidencia indirecta	Imprecisión	Otras consideraciones	Terapias basadas en mindfulness	Control (cualquiera)	Relativo (95% CI)	Absoluto (95% CI)		
<b>Ansiedad post-intervención (evaluación clínica) (evaluado con : HAMA)</b>												
1 <sup>1</sup>	ensayos aleatorios	serio <sup>a</sup>	no es serio	no es serio	serio <sup>a</sup>	ninguno	48	41	-	MD <b>2,62 SD menor</b> (5,6 menor a 0,36 más alto.)	⊕⊕○○ Baja	CRÍTICO
<b>Ansiedad post-intervención (autoreportada)</b>												
3 <sup>2,3</sup>	ensayos aleatorios	serio <sup>a</sup>	serio <sup>a</sup>	no es serio	serio <sup>a</sup>	ninguno	Hoge (2013) comparó MBSR frente a manejo del estrés y encuentra diferencia significativa en el BAI (F(1,79)=4,31, p=0,041; n=93). Asmae (2012) comparó MBSR grupal frente a no intervención y obtiene un efecto muy fuerte en el BAI (n=33; DME = -2,66, IC 95%: -3,63, -1,69). Un estudio de MBCT grupal (Wong 2016; n=182) encuentra un efecto significativo frente a tratamiento habitual (B = -5,05, IC 95%: -8,72, -1,38) pero no frente a psicoeducación			⊕○○○ Muy baja		
<b>Preocupación post-intervención (evaluado con : PSWQ)</b>												
3 <sup>2,3</sup>	ensayos aleatorios	serio <sup>a</sup>	muy serio <sup>a</sup>	no es serio	serio <sup>a</sup>	ninguno	Asmae (2012) MBSR grupal frente a no intervención obtiene un efecto muy fuerte (n=33; DME = -5,30, IC 95%: -6,82, -3,77). Hoge (2013) MBSR frente a manejo del estrés no encuentra diferencia significativa en una submuestra (n=38). Wong 2016 (n=182) con MBCT grupal no encuentra efecto significativo ni frente a tratamiento habitual ni frente a psicoeducación			⊕○○○ Muy baja		
<b>Depresión post-intervención (evaluado con : BDI-II, CES-D)</b>												
2 <sup>2,3</sup>	ensayos aleatorios	serio <sup>a</sup>	serio <sup>a</sup>	no es serio	serio <sup>a</sup>	ninguno	MBSR grupal: Asmae (2012) frente a no intervención obtiene un efecto muy fuerte en el BDI-II (n=33; DME = -3,33, IC 95%: -4,43, -2,24). MBCT grupal: Wong 2016 (n=182) no encuentra efecto significativo en el CES-D ni frente a tratamiento habitual ni frente a psicoeducación			⊕○○○ Muy baja		
<b>Calidad de vida post-intervención (evaluado con : SF-12)</b>												
1 <sup>1</sup>	ensayos aleatorios	serio <sup>a</sup>	no es serio	no es serio	serio <sup>a</sup>	ninguno	MBCT grupal: Wong 2016 (n=182) no encuentra efecto significativo en los componentes mental y físico del SF-12, ni frente a tratamiento habitual ni frente a psicoeducación			⊕⊕○○ Baja		

CI: Intervalo de confianza ; MD: Diferencia media

### Explicaciones

- No es posible el cegamiento de pacientes y personal; riesgo inherente en ocultamiento de la asignación
- El número de pacientes incluidos en la revisión es menor que el TOI
- Tamaños de efecto muy distintos e IC's no solapados
- El IC 95% cruza el umbral de relevancia clínica (SMD = 0,50)

### Referencias

- Hoge E, Bui E, Marques L, Metcalf C, Morris L, Robinaugh D, et al. Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and stress Reactivity. Journal of Clinical Psychiatry; 2013.
- Wong SYS, Yip BHK, Mak WWS, Mercer S, Cheung EYL, Ling CYM, et al. Mindfulness-based cognitive therapy v. group psychoeducation for people with generalised anxiety disorder: Randomised controlled trial. Br J Psychiatry.; 2016.
- Asmaee Majid S, Seghatoleslam T, Homan HA, Akhvast A, Habil H. Effect of mindfulness based stress management on reduction of generalized anxiety disorder. Iran J Public Health.; 2012.