**Mindfulness – Fatiga (AIT, TCE, EM)**

La fatiga es una condición asociada a numerosas patologías neurológicas como Parkinson, miastenia gravis, ictus, traumatismo craneoencefélico (TCE) y esclerosis múltiple (EM). Además, la fatiga puede conllevar una reducción de la capacidad funcional, un empeoramiento de la calidad de vida, y un aumento del número de estancias hospitalarias y de la mortalidad. Sin embargo, actualmente se desconocen sus mecanismos etiopatogénicos. Por otro lado, a partir de la investigación científica, las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) han demostrado tener efectos positivos tanto en la salud general como en la fatiga, en condiciones no neurológicas (Ej: en casos de cáncer donde la fatiga es un síntoma asociado).

El principal objetivo del estudio fue realizar una revisión sistemática actualizada y un metanálisis de las MBIs en la reducción de la fatiga asociada a enfermedades neurológicas y traumatismos craneoencefálicos. En total, se incluyeron 4 ensayos controlados aleatorizados en los que se aplicó un programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT). La duración de las intervenciones fue de 8 semanas. La población de estudio incluyó pacientes con ictus o TCE (N=2) y EM (N=2). Los cuestionarios utilizados para la evaluación de la fatiga fueron: la Escala de Fatiga Mental (N=2), la Escala de Gravedad de la Fatiga (N=1), y la Escala Modificada del Impacto de la Fatiga (N=1).

Los resultados obtenidos sugieren que las MBIs tienen potencial para aliviar la fatiga en condiciones neurológicas (TCE y EM). Dichos resultados están en la línea de las revisiones de otros dominios, aunque con un tamaño del efecto mayor, lo que refuerza los efectos positivos de los tratamientos basados en mindfulness.

No obstante, los resultados del estudio deben ser interpretados con cautela, dada la heterogeneidad de los estudios analizados, en cuanto a población estudiada y procedimientos utilizados para la evaluación de la reducción de la fatiga. Asimismo, el número de estudios incluidos en la revisión fue limitado, y se analizaron diversas patologías relacionadas con la fatiga. Por ello son necesarios nuevos estudios con una potencia estadística suficiente para establecer conclusiones sólidas al respecto, que permitan justificar el potencial de estas intervenciones en el tratamiento de la fatiga.

**ABSTRACT**

**Background:** Fatigue is a common symptom following neurological illnesses and injuries, and is rated as one of the most debilitating sequela in conditions such as stroke, traumatic brain injury (TBI), and multiple sclerosis (MS). Yet effective treatments are lacking, suggesting a pressing need for a better understanding of its etiology and mechanisms that may alleviate the symptoms. Recently mindfulness-based interventions have demonstrated promising results for fatigue symptom relief.

**Objective:** Investigate the efficacy of mindfulness-based interventions for fatigue across neurological conditions and acquired brain injuries.

**Materials and Methods:** Systematic literature searches were conducted in PubMed, Medline, Web of Science, and PsycINFO. We included randomized controlled trials applying mindfulness-based interventions in patients with neurological conditions or acquired brain injuries. Four studies (N = 257) were retained for meta-analysis. The studies included patients diagnosed with MS, TBI, and stroke.

**Results:** The estimated effect size for the total sample was -0.37 (95% CI: -0.58, -0.17).

**Conclusion:** The results indicate that mindfulness-based interventions may relieve fatigue in neurological conditions such as stroke, TBI, and MS. However, the effect size is moderate, and further research is needed in order to determine the effect and improve our understanding of how mindfulness-based interventions affect fatigue symptom perception in patients with neurological conditions.