**Mindfulness – Primary care**

La evaluación de la utilidad de las psicoterapias en la práctica clínica habitual, especialmente en Atención Primaria (AP), es importante ya que es en este medio donde existe una mayor accesibilidad y adherencia a estas intervenciones. Las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) se consideran terapias complejas ya que conllevan cambios en el comportamiento de los pacientes y de los profesionales.

El objetivo del presente estudio es la realización de una revisión meta-analítica de los ensayos clínicos controlados aleatorizados (ECCAs) sobre la eficacia de las MBIs en pacientes de AP. En total, se incluyó una muestra de 308 participantes recogidos en 6 ECCAs. Las intervenciones analizadas incluyeron: programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) (n=3), y terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) (n=3). Las patologías estudiadas fueron: dolor crónico músculo-esquelético, trastornos del humor, estrés crónico, enfermedades crónicas, y síntomas clínicamente inexplicables. Los grupos de control utilizados incluyeron: lista de espera, tratamiento habitual, masaje y programas espirituales.

Los resultados sugieren que las MBIs son eficaces para la mejora de la salud mental y de la calidad de vida en AP. Estos resultados fueron similares a los hallados en otros estudios, para otro tipo de poblaciones. No obstante, no existe un programa mindfulness especialmente desarrollado para su uso en AP, y quizá por ello no existe evidencia suficiente para determinar si la aplicación de estos programas en AP mejora su cumplimiento y el impacto de estas intervenciones. De hecho, el efecto hallado para las MBIs fue similar al de las terapias farmacológicas y psicológicas utilizadas en AP, en patologías como la fibromialgia. Asimismo, se hallaron diferencias respecto al grupo control pasivo, pero no con el control activo. Los resultados para MBSR y MBCT fueron similares. Sin embargo, es preciso tener en cuenta que en este estudio no se incluyó población pediátrica, ya que en algunos países la AP no incluye menores de 14 años, siendo éstos una de las potenciales poblaciones diana de las MBIs en AP. Dadas las limitaciones metodológicas de los estudios incluidos, la heterogeneidad de los mismos, y el escaso número de publicaciones sobre este tema, son necesarias nuevas investigaciones para establecer conclusiones sólidas al respecto.

**ABSTRACT**

**PURPOSE:**

Positive effects have been reported after mindfulness-based interventions (MBIs) in diverse clinical and nonclinical populations. Primary care is a key health care setting for addressing common chronic conditions, and an effective MBI designed for this setting could benefit countless people worldwide. Meta-analyses of MBIs have become popular, but little is known about their efficacy in primary care. Our aim was to investigate the application and efficacyof MBIs that address primary care patients.

**METHODS:**

We performed a meta-analytic review of randomized controlled trials addressing the effect of MBIs in adult patients recruited from primary care settings. The PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) and Cochrane guidelines were followed. Effect sizes were calculated with the Hedges g in random effects models.

**RESULTS:**

The meta-analyses were based on 6 trials having a total of 553 patients. The overall effect size of MBI compared with a control condition for improving general health was moderate (g = 0.48; P = .002), with moderate heterogeneity (I(2) = 59; P <.05). We found no indication of publication bias in the overall estimates. MBIs were efficacious for improving mental health (g = 0.56; P = .007), with a high heterogeneity (I(2) = 78; P <.01), and for improving quality of life (g = 0.29; P = .002), with a low heterogeneity (I(2) = 0; P >.05).

**CONCLUSIONS:**

Although the number of randomized controlled trials applying MBIs in primary care is still limited, our results suggest that these interventions are promising for the mental health and quality of life of primary care patients. We discuss innovative approaches for implementing MBIs, such as complex intervention and stepped care.