**Mindfulness – Perinatal mental health**

La maternidad puede suponer, en algunas mujeres, una situación especialmente estresante. Dicho estrés se ha asociado a una mayor morbilidad materno-infantil: parto pretérmino, bajo peso al nacer, aumento del uso de analgésicos, y mayor tasa de cesáreas. Además, se ha observado un incremento del riesgo de ansiedad y depresión materna.

El propósito del estudio fue analizar la efectividad de la meditación mindfulness (MM) durante el embarazo, con el fin de mejorar la salud mental en el periodo perinatal. Se seleccionaron un total de 12 estudios, recogidos en 11 artículos, para el análisis cualitativo; y 9 estudios, recogidos en 8 artículos, para el análisis cuantitativo. Las intervenciones utilizadas fueron: programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) (n=4 estudios), terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) (n=2), y programas basados en la combinación de varias terapias de MM (n=4). Dos estudios no especificaron la terapia utilizada. Los grupos de tratamiento se compararon con grupos control en lista de espera, y con tratamiento habitual. En total se incluyó una muestra de 235 pacientes para el análisis cuantitativo, recogidas en siete estudios pre-post intervención y dos ensayos controlados aleatorizados.

Los resultados de la presente revisión fueron variables, dada la heterogeneidad de los estudios incluidos. Un estudio mostró una mejora estadísticamente significativa del estrés, y dos estudios reportaron una disminución estadístamente significativa de los síntomas depresivos. Otro estudio halló una reducción también estadísticamente significativa de los síntomas de ansiedad. Además, dos ECCAs mostraron un incremento estadísticamente significativo de la conciencia plena, especialmente tras la intervención mindfulness. No obstante, las limitaciones metodológicas y la heterogeneidad presentes en los estudios incluidos en la revisión, dificultan la obtención de conclusiones sólidas para determinar la efectividad de la MM durante el periodo perinatal. Por ellos son precisos nuevos estudios, con un diseño longitudinal, que utilicen programas mindfulness estandarizados. Además, sería interesante que estas futuras investigaciones incluyeran también biomarcadores, como la longitud de los telomeros y los niveles de cortisol, para medir los efectos de la MM sobre la edad biológica y el estrés.

**ABSTRACT**

 **BACKGROUND:**

Perinatal stress is associated with adverse maternal and infant outcomes. Mindfulness training may offer a safe and acceptable strategy to support perinatal mental health.

**AIM:**

To critically appraise and synthesise the best available evidence regarding the effectiveness of mindfulness training during pregnancy to support perinatal mental health.

**METHODS:**

The search for relevant studies was conducted in six electronic databases and in the grey literature. Eligible studies were assessed for methodological quality according to standardised critical appraisal instruments. Data were extracted and recorded on a pre-designed form and then entered into Review Manager.

**FINDINGS:**

Nine studies were included in the data synthesis. It was not appropriate to combine the study results because of the variation in methodologies and the interventions tested. Statistically significant improvements were found in small studies of women undertaking mindfulness awareness training in one study for stress (mean difference (MD) -5.28, 95% confidence intervals (CI) -10.4 to -0.42, n=22), two for depression (for example MD -5.48, 95% CI -8.96 to -2.0, n=46) and four for anxiety (for example, MD -6.50, 95% CI -10.95 to -2.05, n=32). However the findings of this review are limited by significant methodological issues within the current research studies.

**CONCLUSION:**

There is insufficient evidence from high quality research on which to base recommendations about the effectiveness of mindfulness to promote perinatal mental health. The limited positive findings support the design and conduct of adequately powered, longitudinal randomised controlled trials, with active controls.