**Mindfulness – Recurrent MDD**

La prevalencia de la depresión mayor (DM) es de un 20% aproximadamente, y se relaciona con un mayor grado de estrés y de alteración de la esfera psicosocial. Según el último informe de la Organización Mundial de la Salud, la DM es la principal causa de pérdida de años ajustados por calidad de vida en países desarrollados. A pesar del buen pronóstico del primer episodio de DM, con remisión completa en la mayoría de los casos, las tasas de recurrencia alcanzan un 50-90%, empeorando el pronóstico en cada una de las recidivas. Además, un 20% de los pacientes desarrollan DM crónica, persistiendo los síntomas depresivos durante más de dos años. Por ello, es necesario el desarrollo intervenciones preventivas adecuadas en estos pacientes.

Los resultados del metaanálisis muestran un riesgo relativo de recaída o recurrencia en el grupo intervención (MBCT) frente al grupo control (tratamiento habitual o placebo) de 0.66, indicando que la MBCT puede ser eficaz en la prevención de la recurrencia de la DM. La reducción relativa del riesgo fue del 34%, con unas tasas de recaída del 38% y del 58% para MBCT y controles, respectivamente. Esta diferencia fue especialmente significativa en pacientes con tres o más episodios de DM, con una tasa de recaída del 36%, frente al 63% hallado en controles. Sin embargo, en los estudios que analizaron pacientes con dos o más episodios de DM, se observó una menor tasa de recurrencia en el grupo control con tratamiento habitual. Esto puede ser deberse a que los pacientes con dos episodios de DM presentan una menor rumiación depresiva, una edad de inicio del primer episodio más tardía, y una menor tasa de abuso o negligencia durante la infancia.

No obstante, es preciso tener en cuenta las limitaciones del estudio para la interpretación de los resultados. No se desarrolló un protocolo previo a la realización del estudio, y únicamente se incluyeron aquellos estudios publicados o aceptados para publicación. Además, el número de estudios incluidos fue limitado dada la escasa evidencia existente. Por ello, se requieren nuevos estudios, especialmente ECAs, que permitan establecer conclusiones sólidas a este respecto.

**ABSTRACT**

 **BACKGROUND:**

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) is a group-based clinical intervention program designed to reduce relapse or recurrence of major depressive disorder (MDD) by means of systematic training in mindfulness meditation combined with cognitive-behavioral methods.

**OBJECTIVE:**

By means of a meta-analysis to evaluate the effect of MBCT for prevention of relapse or recurrence among patients with recurrent MDD in remission.

**METHOD:**

Electronic databases were searched and researchers were contacted for further relevant studies. Studies were coded for quality. Meta-analyses were performed by means of the Cochrane Collaboration Review Manager 5.1.

**RESULTS:**

Six randomized controlled trials with a total of 593 participants were included in the meta-analysis. MBCT significantly reduced the risk of relapse/recurrence with a risk ratio of 0.66 for MBCT compared to treatment as usual or placebo controls, corresponding to a relative risk reduction of 34%. In a pre-planned subgroup analysis the relative risk reduction was 43% for participants with three or more previous episodes, while no risk reduction was found for participants with only two episodes. In two studies, MBCT was at least as effective as maintenance antidepressant medication.

**CONCLUSION:**

Results of this meta-analysis indicate that MBCT is an effective intervention for relapse prevention in patients with recurrent MDD in remission, at least in case of three or more previous MDD episodes.