**Mindfulness – Breast cancer**

El cáncer de mama es el segundo cáncer más frecuente en todo el mundo, a pesar de ser raro en varones. El diagnóstico y tratamiento de esta entidad se asocia con alteraciones físicas y psicosociales como dolor, fatiga, depresión y ansiedad. En este sentido, cada vez es más frecuente el uso de medicina complementaria y alternativa para lidiar con estos problemas. De hecho, se estima que más del 30% de todos los pacientes con cáncer recurren a la medicina complementaria. Muchas de estas terapias están basadas en meditación mindfulness. Las más frecuentemente utilizadas son el programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT).

El propósito del estudio fue revisar y analizar la efectividad de MBSR y MBCT en pacientes con cáncer de mama. Se incluyeron un total de 3 ensayos controlados aleatorizados (ECAs), recogidos en 5 artículos, para el análisis cualitativo; y dos ECAs, para el análisis cuantitativo. Ninguno de los estudios incluyó pacientes con enfermedad metastásica, pero sí se incluyeron pacientes que estaban recibiendo tratamiento en el momento del estudio, o que habían finalizado el tratamiento en los últimos meses. La media de edad de los participantes fue de 50 a 57,5 años. Todos los estudios evaluaron una terapia de MBSR.

Los resultados no mostraron efectos significativos en pacientes tratados con MBSR, comparado con el tratamiento habitual. Se hallaron pequeñas mejoras en el estrés, el control emocional, el miedo a la recidiva de la enfermedad, la estrategias de afrontamiento, y la espiritualidad. Sin embargo, los beneficios sobre parámetros físicos fueron escasos. No obstante, estos resultados deben ser interpretados teniendo en cuenta las limitaciones halladas en los estudios analizados. El número de estudios incluidos fue limitado, no se estudiaron pacientes con enfermedad metastásica, y tampoco se analizó la efectividad de MBCT. Por ello, son necesarios nuevos estudios para evaluar la superioridad o inferioridad de la meditación mindfulness en pacientes con cáncer, comparado con otros tratamientos activos.

**ABSTRACT**

**OBJECTIVE:**

The aim of this systematic review and meta-analysis was to assess the effectiveness of mindfulness-based stress reduction (mbsr) and mindfulness-based cognitive therapy (mbct) in patients with breast cancer.

**METHODS:**

The medline, Cochrane Library, embase, cambase, and PsycInfo databases were screened through November 2011. The search strategy combined keywords for mbsr and mbct with keywords for breast cancer. Randomized controlled trials (rcts) comparing mbsr or mbct with control conditions in patients with breast cancer were included. Two authors independently used the Cochrane risk of bias tool to assess risk of bias in the selected studies. Study characteristics and outcomes were extracted by two authors independently. Primary outcome measures were health-related quality of life and psychological health. If at least two studies assessing an outcome were available, standardized mean differences (smds) and 95% confidence intervals (cis) were calculated for that outcome. As a measure of heterogeneity, I(2) was calculated.

**RESULTS:**

Three rcts with a total of 327 subjects were included. One rct compared mbsr with usual care, one rct compared mbsr with free-choice stress management, and a three-arm rct compared mbsr with usual care and with nutrition education. Compared with usual care, mbsr was superior in decreasing depression (smd: -0.37; 95% ci: -0.65 to -0.08; p = 0.01; I(2) = 0%) and anxiety (smd: -0.51; 95% ci: -0.80 to -0.21; p = 0.0009; I(2) = 0%), but not in increasing spirituality (smd: 0.27; 95% ci: -0.37 to 0.91; p = 0.41; I(2) = 79%).

**CONCLUSIONS:**

There is some evidence for the effectiveness of mbsr in improving psychological health in breast cancer patients, but more rcts are needed to underpin those results.