**Mindfulness – Low back pain**

El dolor lumbar es uno de los principales problemas de salud pública, y hasta un 76% de la población ha experimentado este tipo de dolor. Además, es la patología más frecuente por la cual se recurre a la medicina alternativa, entre ellas, la 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 dolor lumbar. Se incluyeron tres publicaciones con un total de 117 pacientes, para el análisis cualitativo. En dos estudios, los pacientes fueron mayores de 65 años con dolor lumbar crónico (más de tres meses de duración). En uno de los estudios no se definió la intensidad mínima del dolor, mientras que los otros dos únicamente incluyeron pacientes con dolor de intensidad moderada-severa. Los pacientes con dolor lumbar inespecífico y específico (p.e. osteoartritis) fueron incluidos. Un estudio también incluyó pacientes con síndrome de fracaso de la cirugía espinal lumbar, esto es, dolor lumbar persistente tras una intervención quirúrgica de la zona lumbosacra. Todos los estudios evaluaron una terapia de MBSR.

Los resultados mostraron un alivio del dolor a corto plazo en paciente con dolor en zona lumbar. Estos resultados son parcialmente similares a los hallados en otro meta-análisis en el que MBSR fue superior a los controles en cuanto a reducción de la intensidad del dolor crónico, e incremento del bienestar físico, pero no mejoró la calidad de vida. No obstante, este estudio solamente incluyó uno de los estudios analizados en la presente revisión.

Estos resultados deben ser interpretados teniendo en cuenta las limitaciones metodológicas halladas en los estudios analizados, y la heterogeneidad de los mismos, ya que se utilizaron diferentes grupos de control. Además, el número de estudios incluidos fue limitado. Por ello, son necesarios nuevos estudios que evalúen la superioridad o inferioridad de la meditación mindfulness en pacientes con dolor lumbar, comparado con otros tratamientos activos.

**ABSTRACT**

**BACKGROUND:**

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) is frequently used for pain conditions. While systematic reviews on MBSR for chronic pain have been conducted, there are no reviews for specific pain conditions. Therefore a systematic review of the effectiveness of MBSR in low back pain was performed.

**METHODS:**

MEDLINE, the Cochrane Library, EMBASE, CAMBASE, and PsycInfo were screened through November 2011. The search strategy combined keywords for MBSR with keywords for low back pain. Randomized controlled trials (RCTs) comparing MBSR to control conditions in patients with low back pain were included. Two authors independently assessed risk of bias using the Cochrane risk of bias tool. Clinical importance of group differences was assessed for the main outcome measures pain intensity and back-specific disability.

**RESULTS:**

Three RCTs with a total of 117 chronic low back pain patients were included. One RCT on failed backsurgery syndrome reported significant and clinically important short-term improvements in pain intensity and disability for MBSR compared to no treatment. Two RCTs on older adults (age ≥ 65 years) with chronic specific or non-specific low back pain reported no short-term or long-term improvements in pain or disability for MBSR compared to no treatment or health education. Two RCTs reported larger short-term improvements of pain acceptance for MBSR compared to no treatment.

**CONCLUSION:**

This review found inconclusive evidence of effectiveness of MBSR in improving pain intensity or disability in chronic low back pain patients. However, there is limited evidence that MBSR can improve painacceptance. Further RCTs with larger sample sizes, adequate control interventions, and longer follow-ups are needed before firm conclusions can be drawn.