**Mindfulness en el tratamiento de trastornos de somatización**

#### Las terapias basadas en midnfulness (MBT) se han utilizado eficazmente para tratar una variedad de trastornos físicos y psicológicos, incluyendo depresión, ansiedad y dolor crónico. Recientemente, varias líneas de investigación han explorado el potencial de las MBT en el tratamiento de los trastornos de somatización, incluyendo fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, y el síndrome del intestino irritable.

#### El objetivo del estudio fue revisar y analizar las MBT a partir de los ensayos controlados aleatorizados que incluían a pacientes con diagnóstico específico de trastorno por síntomas somáticos. Se incluyeron trece estudios, aquellos que cumplían con los criterios de inclusión. Se realizó un metanálisis de los efectos de la terapia basada en la atención plena sobre el dolor, la gravedad de los síntomas, la calidad de vida, la depresión y la ansiedad para determinar el potencial de esta forma de tratamiento.

#### En comparación con los controles (lista de espera, educación y apoyo), se encontró un efecto general pequeño o moderado de MBT (incluyendo MBSR, MBCT y otros protocolos, incluyendo terapias basadas en el movimiento con componentes de mindfulness). Específicamente, MBT apareció eficaz para reducir el dolor, la gravedad de los síntomas, la depresión y la ansiedad, y mejorar la calidad de vida, aunque la efectividad de MBT parecía variar según el diagnóstico. El único resultado para el cual se encontró mejoría en todos los subgrupos fue la gravedad de los síntomas; Esto puede reflejar una eficacia menos fiable, o dependiente del diagnóstico, de MBT para los otros aspectos. El análisis de subgrupos para diferentes tipos de terapia indicó que los enfoques más claramente delineados y formales (MBSR y MCBT) eran efectivos.

#### Aunque el presente metaanálisis indica que los MBT son potencialmente útiles en el manejo de los síntomas del trastorno de somatización, los tamaños del efecto son pequeños y los resultados siguen siendo algo ambiguos. Los hallazgos más claros son para las personas con Síndrome de Intestino Irritable, para los cuales las terapias de atención plena mejoraron el dolor, la gravedad de los síntomas y la calidad de vida, aunque no la depresión o la ansiedad. Además, enfoques protocolizados - MBSR y MCBT - parecen ser más significativamente más eficaces en la reducción de la gravedad del tratamiento que los enfoques eclécticos / no especificada, que no alcanzaron ninguna eficacia significativa como subgrupo en este estudio.

#### 

**ABSTRACT**

#### BACKGROUND:

Mindfulness-based therapy (MBT) has been used effectively to treat a variety of physical and psychological disorders, including depression, anxiety, and chronic pain. Recently, several lines of research have explored the potential for mindfulness-therapy in treating somatization disorders, including fibromyalgia, chronic fatigue syndrome, and irritable bowel syndrome.

#### METHODS:

Thirteen studies were identified as fulfilling the present criteria of employing randomized controlled trials to determine the efficacy of any form of MBT in treating somatization disorders. A meta-analysis of the effects of mindfulness-based therapy on pain, symptom severity, quality of life, depression, and anxiety was performed to determine the potential of this form of treatment.

#### FINDINGS:

While limited in power, the meta-analysis indicated a small to moderate positive effect of MBT (compared to wait-list or support group controls) in reducing pain (SMD = -0.21, 95% CI: -0.37, -0.03; p<0.05), symptom severity (SMD = -0.40, 95% CI: -0.54, -0.26; p<0.001), depression (SMD = -0.23, 95% CI: -0.40, -0.07, p<0.01), and anxiety (SMD = -0.20, 95% CI: -0.42, 0.02, p = 0.07) associated with somatization disorders, and improving quality of life (SMD = 0.39, 95% CI: 0.19, 0.59; p<0.001) in patients with this disorder. Subgroup analyses indicated that the efficacy of MBT was most consistent for irritable bowel syndrome (p<0.001 for pain, symptom severity, and quality of life), and that mindfulness-based stress reduction (MBSR) and mindfulness-based cognitive therapy (MCBT) were more effective than eclectic/unspecified MBT.

#### CONCLUSIONS:

Preliminary evidence suggests that MBT may be effective in treating at least some aspects of somatization disorders. Further research is warranted.