

## **RESÚMEN DE COMUNICACIONES CIENTÍFICAS**

Nº de Registro: : **TI\_03\_EIR**

Autores: Anaí Izaguirre Riesgo/ Jose Figueiras Balea.

Centro de Trabajo: Centro de Salud El Coto.

Palabras Clave: Atención Primaria; Atención Plena; Mindfulness; Ansiedad; Depresión; Terapia grupal.

**TÍTULO:** Eficacia de un programa de meditación para el tratamiento del trastorno de ansiedad en Atención Primaria.

### **RESUMEN**

**OBJETIVO:** Evaluar la eficacia de un programa de Atención Plena en el tratamiento de pacientes con diagnóstico de ansiedad en el contexto de Atención Primaria.

**METODOLOGÍA:** Estudio cuasiexperimental pre y post intervención sin grupo control. Se incluyeron 16 pacientes con diagnóstico de trastorno de ansiedad del centro de salud de El Coto.

Las variables dependientes fueron: ansiedad (medida por STAI ansiedad estado/rasgo), depresión (Test de Goldberg), Atención Plena (Escala FFMQ) y toma de fármacos. Se realizaron medidas en la línea base, al finalizar la intervención y a los tres meses de la finalización del tratamiento. La intervención consistió en un programa basado en la Atención Plena de 8 semanas de duración. Análisis estadístico mediante inferencia Bayesiana.

#### **RESULTADOS:**

La media de edad fue de 50,4 años; las mujeres representaron el 81% de la población estudiada. Las medias posteriores de las diferencias de medias después-antes fueron las siguientes: ansiedad-estado 12,7, Intervalo de Credibilidad 95% ( ICred 95%) : 3 a 21,6; ansiedad-rasgo 8,5, ICred 95% : -0,5 a 17,6; depresión 5,7, ICred 95% : 1,7 a 9,5; Atención Plena 20,4, ICred 95%: 5,8 a 35,8. Las probabilidades posteriores de que las diferencias sean mayores que 0 para todas las medidas se situaron entre el 96,2% y el 100%. A los tres meses del fin de la intervención, el 76,9 % de los pacientes informaron haber disminuido la toma de medicación de rescate y el 56,8% el tratamiento de base. Todas las medidas suponen un efecto positivo de la intervención.

#### **CONCLUSIONES:**

Los resultados muestran una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión y un incremento en la Atención Plena, en una magnitud que consideramos relevante. Esto, junto con la disminución de la medicación, indica que este programa puede ser una alternativa eficaz para el tratamiento de la ansiedad en Atención Primaria.