

# INTERVENCIÓN BASADA EN MINDFULNESS (MBI) EN PACIENTES EN PROCESO DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA.

**AUTORES:** Martin Moreno Manuel; Torres Capitan M.A.; Balderas González de la Higerá Isabel María; Fajardo Rodríguez María del Mar; Escribano Domínguez Lucía; Mouro Reyero Raquel; Casalvázquez Partida Antonio.

## INTRODUCCIÓN:

El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable en el mundo, y es responsable de una pérdida media aproximada de 10 años de vida, sabemos que el tabaco está relacionado con múltiples enfermedades, y a pesar de esto las tasas de abstinencia siguen siendo modestas.

El entrenamiento de Mindfulness muestra una promesa para dejar de fumar, al alterar potencialmente la tendencia de un individuo a fumar en respuesta al deseo.

## METODO:

En el MBI se ha utilizado un diseño pre-post de un solo grupo. Se realizó una intervención grupal que se extendió a lo largo de 8 semanas, con sesiones semanales de 110 minutos de duración.

Para ello se utilizó una práctica, principalmente experiencial, apoyada en distintas técnicas de Mindfulness donde se incluyó: atención a la respiración, escáner corporal, yoga, meditación caminando y ejercicio de respiración para la coherencia cardíaca.

Los participantes fueron pacientes y profesionales pertenecientes al Hospital Universitario 12 de Octubre, y que presentaban diferentes patologías. La muestra fue de 8 participantes.

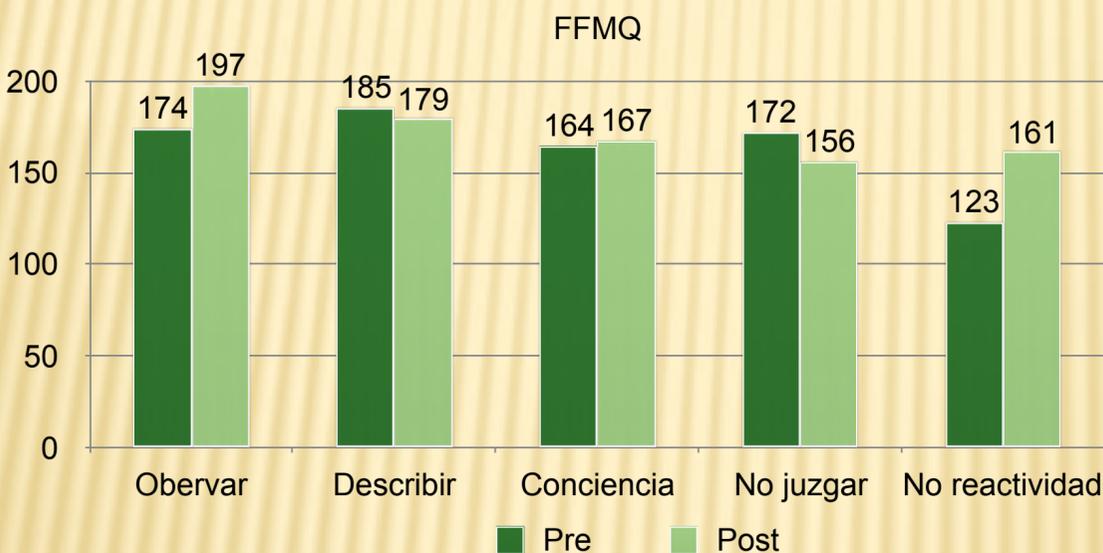
A lo largo del MBI se produjo un abandono del 12,5% de la muestra total. Se tuvo en cuenta como criterio de abandono no haber acudido a un mínimo de 5 sesiones.

Las variables evaluadas han sido el cuestionario FFMQ, los valores de la cooximetría, test de Richmond y test de Fagerström.

Los resultados del FFMQ muestran mejoras significativas en la variable no reactividad para los sujetos 1, 2 y 5 y en la variable observar, se produce una mejoría para los pacientes 1, 6 y 7.

Los datos se reflejan en el gráfico 1, que contiene las puntuaciones pre-post del grupo para cada dimensión del cuestionario (puntuación máxima 40; excepto no reactividad que es de 35).

Grafica 1. Puntuaciones directas FFMQ para el conjunto del grupo y dimensión.



## CONCLUSIONES:

A la luz de los presentes resultados, esta intervención parece reportar beneficios en regulación emocional; se observan mejoras en las áreas de observación y no reactividad del FFMQ (Tabla 1).

El uso del cooxímetro fue muy motivador para los pacientes (Gráfico 1), además aumento la motivación para dejar de fumar (Gráfico 2) y disminuyo la dependencia a la nicotina (Gráfico 3).

A la vista de los resultados del MBI, si entrenamos a pacientes en prácticas de Mindfulness, mejorarían en habilidades como: conciencia interoceptiva y disminución de la impulsividad.

Tras la intervención el 37,5% de los pacientes dejó de fumar.

Estimo que estos resultados son alentadores ya que se producen cambios en un periodo corto. Además, se trata de una intervención grupal, que puede ser más accesible a gran parte de la población, por su bajo coste en comparación con otro tipo de tratamientos.

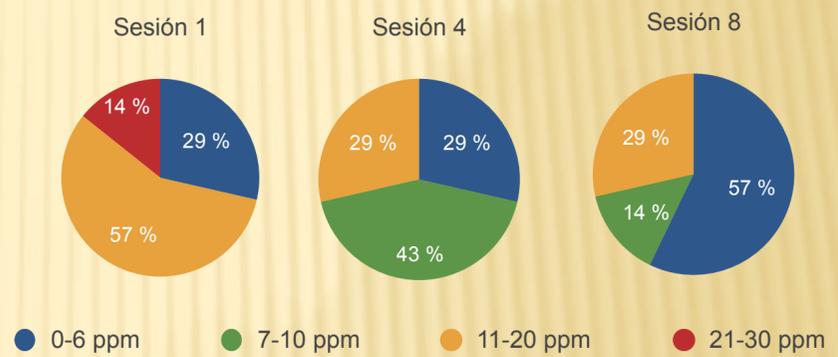
## BIBLIOGRAFIA:

Cebolla A, García-Palacios A, Soler J, Guillen V, Banos R, Botella C. Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*. 2012; 26:118–126.  
 Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós (Orig. 1990).  
 Perkins KA. Does smoking cue-induced craving tell us anything important about nicotine dependence? *Addiction*. 2009;104:1610–1616. [PubMed]  
 Zgierska A, Rabago D, Chawla N, Kushner K, Koehler R, Marlatt A. Mindfulness meditation for substance use disorders: a systematic review. *Subst Abuse*. 2009;30:266–294. [PMC free article][PubMed]

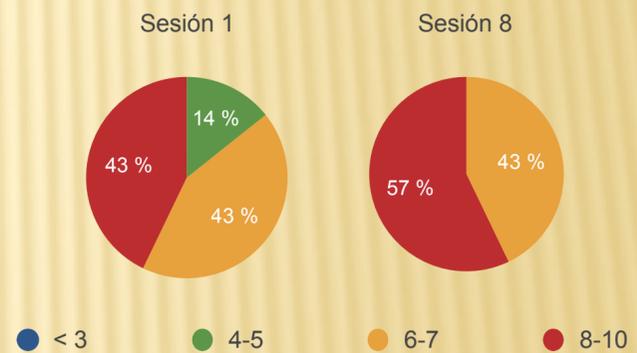
## OBJETIVOS:

- Reducir / eliminar el consumo de tabaco entre los pacientes y profesionales del Hospital Universitario 12 de Octubre, tras un MBI de 8 semanas.
- Valorar si disminuyen los niveles de monóxido de carbono (CO) tras un MBI.
- Evaluar si disminuye la dependencia a la nicotina y aumenta la motivación para dejar de fumar.
- Determinar que variables de la Escala Five Facet Mindfulness (FFMQ) sufren modificación al finalizar el MBI.

## Valores de la cooximetría (Gráfico 3)



## Test de Richmond (Gráfico 2)



## Test de Fagerström (Gráfico 3)

