

Atención Plena en Enfermedad de Alzheimer. Ensayo clínico aleatorizado

Dra. Alicia Sánchez Pérez. Grupo de Investigación de Terapia Ocupacional (InTeO)

Universidad Miguel Hernández. Departamento de Patología y Cirugía. Email: alicia.sanchez@umh.es

INTRODUCCIÓN

OBJETIVO

Evaluar la eficacia del Programa de Cuidado de la Salud Basado en Mindfulness (MBHC), para mejorar los síntomas de ansiedad y depresión en los cuidadores informales de personas con EA y disminuir la presencia y gravedad de los SPCD en las personas con EA.

MÉTODO

- Ensayo clínico aleatorizado simple ciego
- Variables: ansiedad y depresión (escala HAD); SPCD: Cuestionario Neuropsiquiátrico (NPI-Q)

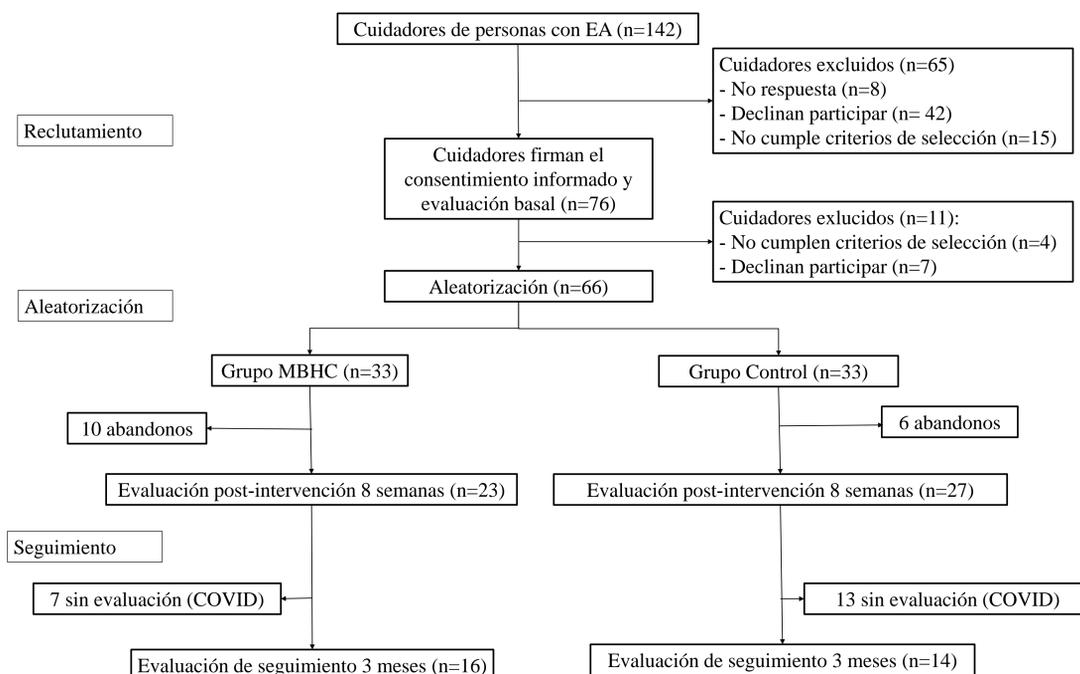


Figura 1. Diagrama de flujo de los Estándares Consolidados de Informes de Ensayos (CONSORT) para un ensayo controlado aleatorio de MBHC frente al grupo de control. Abreviaturas: EA, enfermedad de Alzheimer; MBHC, Programa de Cuidado de la Salud Basado en Mindfulness.

RESULTADOS

Tabla 2. Asociación entre el Programa de Cuidado de la Salud Basado en Mindfulness y los síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores y síntomas psicológicos y conductuales en personas con enfermedad de Alzheimer post-intervención y a los 3 meses de seguimiento (n=50).

	Pre-intervención - post-intervención		Pre-intervención - post-intervención - seguimiento (3 meses)			
	Modelo 1 β (IC 95%)	p	Modelo 2 β (IC 95%)	p	Modelo 3 β (IC 95%)	p
HAD total						
Control	Ref.		Ref.		Ref.	
MBHC	-3.86 (-7.67; -0.04)	0.047	-1.01 (-4.60; 2.58)	0.588	-0.66 (-4.42; 3.09)	0.735
HAD ansiedad						
Control	Ref.		Ref.		Ref.	
MBHC	-2.84 (-5.38; -0.30)	0.029	-0.37 (-2.40; 1.66)	0.727	-0.08 (-2.24; 2.04)	0.945
HAD depresión						
Control	Ref.		Ref.		Ref.	
MBHC	-1.02 (-3.15; 1.11)	0.341	-0.61 (-2.49; 1.25)	0.529	-0.56 (-2.52; 1.40)	0.587
NPI-Q severidad						
Control	Ref.		Ref.		Ref.	
MBHC	-1.20 (-4.68; 2.28)	0.492	-0.99 (-4.98; 2.98)	0.63	-0.99 (-5.19; 3.21)	0.653
NPI-Q estrés						
Control	Ref.		Ref.		Ref.	
MBHC	-1.34 (-7.37; 4.70)	0.658	-0.17 (-3.10; 2.76)	0.91	-0.29 (-3.39; 2.80)	0.856

Abreviaturas: HAD, Escala Hospitalaria de Ansiedad de Depresión; NPI-Q, Cuestionario Neuropsiquiátrico-Forma abreviada; MBHC, Programa de Cuidado de la Salud Basado en Mindfulness; IC, intervalo de confianza; Modelo 1: modelo de regresión lineal ajustado por los meses del cuidado del familiar con EA; Modelo 2: modelo mixto con efectos aleatorios ajustado por el género del cuidador; Modelo 3, modelo mixto con efectos aleatorios ajustado por el género y los meses de cuidado del familiar con EA.

Tabla 1. Síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores y síntomas psicológicos y conductuales en personas con enfermedad de Alzheimer en el grupo Programa de Cuidado de la Salud Basado en Mindfulness y el grupo control.

	Pre-intervención		Post-intervención		Seguimiento (3 meses)		Pre-intervención vs post-intervención por grupos		Pre-intervención vs seguimiento por grupos	
	n=50	p	n=50	p	n=30	p	Mediana (IQR)	p, δ	Mediana (IQR)	p, δ
HAD total										
Control	12 (6; 18.5)	0.441	13 (5; 20)	0.275	8 (4.5; 17)	0.796	0 (-2.5; 2)	0.030, -0.36	-1 (-4; 3.5)	0.341, -0.20
MBHC	15 (7; 18)		8 (3.5; 16)		6.5 (5; 15)		-3 (-6.5; 0)		-2 (-3.25; -0.75)	
HAD ansiedad										
Control	8 (4; 11.5)	0.526	7 (3.5; 11)	0.138	4 (3; 9.5)	0.937	0 (-2.5; 2)	0.043, -0.03	-1 (-2; 0.5)	0.523, -0.14
MBHC	9 (4; 12)		4 (2; 9.5)		5 (3.75; 7.5)		-3 (-4.5; 1)		-1.5 (-3.5; 0)	
HAD depresión										
Control	3 (1.5; 7.5)	0.557	4 (2; 8)	0.598	3 (1.5; 8)	0.498	0 (-2.5; 1.5)	0.500, -0.11	-1 (-2.5; 3)	0.590, -0.12
MBHC	5 (1.5; 8)		4 (1; 7.5)		2 (1; 7.25)		-1 (-2.5; 1.5)		-1 (-2.25; 0)	
NPI-Q severidad										
Control	8 (4.5; 11.5)	0.747	8 (4; 13.5)	0.597	7 (2.5; 14)	0.937	1 (-1.5; 3.5)	0.069, -0.30	0 (-2; 1.5)	0.136, -0.32
MBHC	6 (4.5; 16.5)		9 (1.5; 13.5)		5 (4; 10.25)		-2 (-4.5; 0)		-2 (-7.25; 0.75)	
NPI-Q estrés										
Control	11 (5.5; 16)	0.954	10 (1.5; 20)	0.576	13 (3; 18)	0.551	2 (-3; 6)	0.324, -0.16	3 (-2.5; 4.5)	0.227, -0.26
MBHC	10 (2.5; 17.5)		3 (0.5; 18.5)		7 (5; 14.75)		-1 (-6; 3)		-3 (-11.5; 3.75)	

Abreviaturas: HAD, Escala Hospitalaria de Ansiedad de Depresión; NPI-Q, Cuestionario Neuropsiquiátrico-Forma abreviada; MBHC, Programa de Cuidado de la Salud Basado en Mindfulness; IQR, rango intercuartílico; p, p valor obtenido con el estadístico U de Mann Whitney; δ, tamaño del efecto evaluado con Delta de Cliff.

CONCLUSIÓN

- En este ensayo clínico aleatorizado observamos que una intervención basada en mindfulness, en este caso el Programa de Cuidado de la Salud Basado en Mindfulness (MBHC) parece eficaz en la disminución de los síntomas de ansiedad de los cuidadores de personas con EA. Es necesario realizar estudios con muestras más amplias para confirmar estos hallazgos.