

La meditación ayuda a los pacientes con em

La meditación podría ayudar a pacientes con esclerosis múltiple a afrontar el cansancio, la depresión y otros trastornos asociados a su enfermedad, según un estudio de la Universidad de Basilea en Suiza que se publica en la revista 'Neurology'.

En el estudio, personas que tomaron una clase semanal de meditación durante ocho semanas redujeron su fatiga y depresión y mejoraron su calidad de vida global en comparación con personas con esclerosis múltiple que recibieron sólo la atención médica habitual. Los efectos positivos continuaron durante al menos seis meses.

Según explica Paul Grossman, responsable del estudio, "las personas con esclerosis múltiple deben afrontar retos vitales asociados a su profesión, su seguridad financiera, las actividades recreacionales y sociales y las relaciones personales sin contar los miedos directos asociados con los síntomas actuales y futuros de la enfermedad y la discapacidad. La fatiga, depresión y ansiedad también son consecuencias comunes de tener esclerosis múltiple".

En el estudio participaron 150 personas con esclerosis múltiple entre leve y moderada que fueron asignados a recibir un entrenamiento de ocho semanas en meditación o sólo recibir el tratamiento clínico habitual.

Las clases se centraban en ejercicios mentales y físicos dirigidos a desarrollar una conciencia neutral sobre el momento presente o plena conciencia. El entrenamiento incluyó clases semanales de dos horas y media más una retirada de un día completo y 40 minutos diarios de ejercicios para realizar en casa.

"La esclerosis múltiple es una enfermedad impredecible, las personas pueden estar meses sintiéndose muy bien y luego tener un ataque que podría reducir su capacidad para trabajar o cuidar de su familia. El entrenamiento para la plena conciencia puede ayudar a los pacientes con esclerosis múltiple a enfrentarse a estos cambios. Un aumento de la atención plena en la vida diaria podría también contribuir a un sentido más realista de control, así como a una mayor apreciación de las experiencias positivas que forman parte de la vida", añade Grossman.

Los resultados mostraron que aquellos pacientes que siguieron el programa de meditación mejoraron en casi todas las medidas de cansancio, depresión y calidad de vida, mientras que quienes recibieron el cuidado médico habitual bajaron muy ligeramente en estas medidas. Así, aquellos en el grupo de meditación redujeron sus síntomas depresivos alrededor del 30 por ciento en comparación con aquellos que no siguieron el entrenamiento.

Las mejoras entre los participantes entrenados en meditación fueron especialmente grandes en aquellos que mostraban niveles significativos de depresión o cansancio al inicio del estudio. Alrededor del 65 por ciento de los participantes mostraron evidencias de niveles graves de depresión, ansiedad o cansancio al inicio del estudio, y este grupo de riesgo se redujo a una tercera parte al final del entrenamiento y seis meses después.

Los otros beneficios del entrenamiento fueron también aparentes seis meses después de que terminara el entrenamiento aunque se redujeron en ocasiones en comparación con justo antes de terminar el entrenamiento. Las reducciones en el cansancio fueron sin embargo estables desde finales del tratamiento hasta 6 meses después.

Fuente: es.noticias.yahoo.com