Impacto del Mindfulness en el manejo de la ansiedad en pacientes con Alzheimer

Autora: Kristina Chalova Terzieva
Tutora: María José Hernández Leal

Universidad de Navarra | FACULTAD DE ENFERMERÍA

INTRODUCCIÓN

- Enfermedad neurodegenerativa y principal causa de demencia[1,2].
- Afecta memoria, lenguaje y funciones cognitivas.
- Mayor incidencia a partir de los 65 años, curso progresivo [2].
- Más de 800.000 casos, > mujeres[3].

- Síntoma común en fases iniciales del Alzheimer [3].
- Provocada por la conciencia del deterioro cognitivo.
- Afecta el bienestar del paciente y genera sobrecarga emocional en los cuidadores[3].

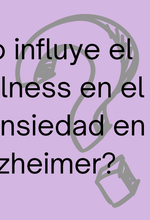
- Técnica de atención plena al momento presente[4].
- Mejora la regulación emocional y reduce la ansiedad[5].
- Beneficiosa para pacientes con deterioro cognitivo y sus cuidadores[5].

OBJETIVO

Conocer el impacto del Mindfulness en el manejo de la ansiedad en pacientes con Alzheimer.

METODOLOGÍA

PubMed
CINAHL



¿Cómo influye el Mindfulness en el manejo de la ansiedad en pacientes con Alzheimer?

	(P)		(I)		(O)
Términos Sinónimos	OR Alzheimer Alzheimer disease	AND	OR Mindfulness Mind Awareness Focused attention Psychotherapy	AND	OR Anxiety Worry Stress Distress
Mesh	Alzheimer disease		Mindfulness		Anxiety
Tesauros	Alzheimer's disease		Mindfulness Mindfulness based intervention		Anxiety

RESULTADOS

Características sobre las formas de implementación del Mindfulness

- Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR): escaneo corporal en posición acostada, meditación en postura sentada, alimentación consciente y movimiento consciente[5].
- Meditación guiada, ejercicios de relajación y desarrollo de la autoconciencia[6].

Repercusión en la calidad de vida

- Disminución de los síntomas neuropsiquiátricos y mejoras en la atención y la memoria[6].
- Mejora promoviendo funcionalidad, fortaleciendo relaciones familiares y reduciendo el impacto psicológico negativo [7].

Disminución de la ansiedad y otros síntomas psicológicos

- El programa de reducción de estrés ha demostrado ser eficaz para disminuir la ansiedad y mejorar la calidad de vida en personas con deterioro cognitivo[5].
- Las intervenciones psicoeducativas han mostrado efectos positivos sobre los síntomas ansiosos, respaldando el uso del Mindfulness como estrategia útil en el manejo de la ansiedad en personas con demencia [5,8]

Importancia de los cuidadores

- Los cuidadores son vulnerables a altos niveles de estrés, ansiedad y depresión debido a la carga emocional que implica el cuidado, aunque desempeñan un rol esencial[9,10,11].
- Su bienestar influye directamente en la calidad del cuidado que brindan[9].
- Se destaca la necesidad de estrategias de apoyo específicas para mejorar su calidad de vida[9,10]. A pesar de las dificultades, algunos cuidadores encuentran propósito y satisfacción en su labor[11]

CONCLUSIONES

El mindfulness se presenta como una estrategia eficaz y complementaria para reducir la ansiedad en pacientes con Alzheimer, beneficiando también a sus cuidadores. Su implementación personalizada podría mejorar los resultados, por lo que se recomienda seguir investigando su aplicación adaptada a cada paciente.

BIBLIOGRAFÍA