

Se hicieron 3 grupos, uno participó en un programa de 8 semanas de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (REBM), un segundo grupo participó en un programa de educación nutricional con apoyo personal y un tercero recibió apoyo mensual por teléfono así como posibilidad de participar en otras actividades diferentes a las de los otros dos grupos. Las valoraciones se realizaron a los cuatro meses y al primer y segundo año tras la finalización de los programas. Los datos mostraron que las participantes en el REBM experimentaron una mejoría significativa en la calidad de vida y en la forma de afrontar la enfermedad en comparación con los datos de los otros dos grupos. A los 4 meses las participantes en REBM se encontraban mejor en cuanto a sentimientos de depresión, ideas paranoides, hostilidad, ansiedad, infelicidad y control emocional. Estos resultados iban disminuyendo al cabo de los 12 meses y más a los 24 meses aunque eran similares para las mujeres que tenían grandes expectativas ante el programa como para aquellas que apenas tenían expectativas. Este estudio sugiere que los beneficios de un programa de reducción de estrés basado en Mindfulness para mujeres con cáncer de mama inicial incluyen: mejorar la capacidad de aceptación de los estados emocionales; reducir algunas aunque no todas las sensaciones de sufrimiento como depresión, hostilidad y alienación; y mejorar el control emocional.

Henderson VP, Clemow L, Massion AO, Hurley TG, Druker S, Hertz JR. The effects of mindfulness-based stress reduction on psychosocial outcomes and quality of life in early-stage breast cancer patients: a randomized trial. Breast Cancer Res Treat. 2011 Sep 8. [Epub ahead of print]