

Meditación consciente: ¿mejor que antidepresivos vs. depresión?

✖ Una nueva investigación respecto a la consciencia plena – enfocarte en el momento presente a través de la meditación – ha probado que viene con una infinidad de beneficios a la salud, desde aliviar el dolor hasta tratar el trastorno por estrés postraumático.

Los beneficios que tiene al reducir el estrés y la depresión también han sido reportados en varios estudios, pero un nuevo meta análisis ha descubierto que podría ser tan efectivo como antidepresivos al combatir el trastorno mental.

La terapia cognitiva basada en la consciencia plena (MBCT) implica a un paciente trabajando en grupo y aprendiendo habilidades para manejar sus sentimientos y experiencias, así como emplear la consciencia plena para reducir la depresión. Algunas veces es una mezcla entre terapia cognitiva conductual, consciencia plena y meditación, y los investigadores han notado que podría ser utilizada como un sustituto de los antidepresivos o como un factor colaborativo con los medicamentos.

Para el estudio, los investigadores examinaron nueve pruebas clínicas y descubrieron que el 38% de los pacientes que habían recibido MBCT experimentaron una recaída en la depresión en un lapso de 60 semanas. Por otro lado, aquellos que no recibieron ese tipo de terapia, tuvieron un rango de recaída del 49%. Con estos datos los científicos calcularon que el MCBT le dio a los pacientes un 31% menos posibilidades de reincidencia durante 60 semanas.

Al tomar en cuenta la edad, género y nivel educativo de los participantes, los investigadores descubrieron que la MCBT seguía mostrando ser efectiva, lo cual muestra que podría ser benéfica para un amplio rango de personas.

No obstante, quizás lo más interesante, es que los investigadores también examinaron ensayos clínicos de pacientes que recibieron MCBT mientras continuaban, aunque dejándolos de manera progresiva, tomando antidepresivos. Resulto que las personas que recibieron la terapia alternativa, después de dejar los antidepresivos, aún tenían el 23% menos de probabilidades de reincidencia que aquellos que continuaron con los antidepresivos pero que no recibieron MCBT.

A pesar de que la consciencia plena está de moda, algunos científicos siguen sin creer sus beneficios. En otro estudio reciente, investigadores descubrieron que muchos reportes respecto a la meditación pueden ser tendenciosos y posiblemente exagerados.

Efectivamente, se necesita de más investigación antes de que los doctores puedan prescribir la meditación consciente en reemplazo de los antidepresivos, pero si se padece depresión es un área digna de exploración.

Los resultados han sido publicados en el diario JAMA Psychiatry.

Fuente: muyinteresante.