



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA
ESPECIALIDAD: ENFERMERIA EN SALUD MENTAL Y PSIQUIATRIA**

**“EFECTIVIDAD DEL MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO DE LA
SINTOMATOLOGIA DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA
EN ENFERMERIA EN SALUD MENTAL Y PSIQUIATRIA**

Presentado por:

**JIMENEZ GUERRERO, ALEX ROY
MARQUEZ CALSIN, YONATHAN**

ASESOR: MG. UTURUNCO VERA, MILAGROS LIZBETH

**LIMA – PERÚ
2019**

DEDICATORIA

A Dios por darnos salud para lograr nuestros objetivos, a nuestros padres por su apoyo incondicional y por ser los pilares de todo lo que hasta ahora hemos logrado.

AGRADECIMIENTO

A la Mg. Milagros Lizbeth Uturnco Vera por su beneficioso apoyo y orientación que hizo posible la realización de esta investigación.

Asesor: Mg. UTURUNCO VERA, MILAGROS LIZBETH

JURADO

Presidente: Dra. Susan Haydee Gonzales

Saldaña

Secretario: Dra. Giovanna Elizabeth Reyes

Quiroz

Vocal: Mg. Rosa María Pretell Aguilar

INDICE

Caratula	i
Hoja en blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	2
1.3. Objetivo	2
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	
2.1. Diseño de estudio:	3
2.2. Población y muestra	3
2.3. Procedimiento de recolección de datos	3
2.4. Técnica de análisis	4
2.5. Aspectos éticos	4
CAPITULO III: RESULTADOS	
3.1. Tabla de estudios	9
3.2 Tabla de resumen	19

CAPITULO IV DISCUSION	
4.1 Discusión	23
CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Conclusiones	25
5.2 Recomendaciones	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27

ÍNDICE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Tabla de estudios sobre la efectividad del mindfulness en el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad.	20
Tabla 2: Resumen de estudios sobre la efectividad del mindfulness en el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad.	30

RESUMEN

Objetivo: Analizar la efectividad del mindfulness para el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad. **Materiales y métodos:** la revisión sistemática consta de 10 artículos identificados en las siguientes bases de datos: Pubmed, epistemonikos. Dentro de las 10 evidencias el diseño de investigación pertenece el 90% (5/10) revisión sistemática, metaanálisis, el 40% (4/10)) ensayo controlado, el 10% (1/10) cuasi experimental. **Resultados:** el 90% (n= 9/10) de las evidencias encontradas señalaron que la terapia de mindfulness demuestra una tendencia positiva para involucrar y motivar la participación y el apoyo organizacional para disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión. Por otro lado, el 10% (n= 1/10) de la evidencia señala que la intervención basada en mindfulness requiere más investigación para determinar de manera más definitiva que formas de terapia basada en mindfulness pueden ser efectivas en este contexto. **Conclusiones:** El mindfulness es efectivo para mejorar los síntomas en el trastorno de la ansiedad porque aumenta la resiliencia individual, así como también reduce los niveles de estrés y depresión, siendo importante considerar la motivación del paciente.

Palabras claves: Mindfulness, trastorno de ansiedad, ansiedad.

ABSTRACT

Objective: To analyze the effectiveness of mindfulness for the treatment of symptoms of anxiety disorder. **Materials and methods:** The systematic review consists of 10 articles identified in the following databases: Pubmed, Epistemonikos. Within the 10 evidences the research design belongs 90% (5/10) systematic review, meta-analysis, 40% (4/10) controlled trial, 10% (1/10) quasi experimental. **Results:** 90% (n = 9/10) of the found evidence indicated that mindfulness therapy demonstrates a positive tendency to involve and motivate organizational participation and support to reduce anxiety, stress and depression. On the other hand, 10% (n = 1/10) of the evidence points out that mindfulness-based intervention requires more research to determine more definitively that forms of mindfulness-based therapy may be effective in this context. **Conclusions:** Mindfulness is effective in improving symptoms in anxiety disorder because it increases individual resilience, as well as reducing stress levels and depression, it is important to consider the patient's motivation.

Key words: Mindfulness, anxiety disorder, anxiety.

CAPITULO I: INTRODUCCION

1.1. Planteamiento del problema

La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la O.M.S (1). La salud mental es una parte integral de la salud, la salud mental es más que la ausencia de enfermedad y la salud mental está íntimamente relacionada con la salud física y la conducta (2). Entre los problemas de salud mental, los trastornos de ansiedad se asocian con sustanciales niveles de incapacidad (3).

Esta disfuncionalidad tiene un impacto considerable en el bienestar personal, en las relaciones sociales y en la productividad en el trabajo, con el agravante de que su alta prevalencia y el curso recurrente o incluso crónico de muchos de ellos, los puede hacer tan inhabilitantes como cualquier otra enfermedad física crónica.

Los trastornos de ansiedad son, junto con los trastornos del ánimo, los que más contribuyen a la morbi-mortalidad a través del sufrimiento que generan y los que más repercuten en las economías nacionales. La angustia-ansiedad patológica dificulta la funcionalidad del sujeto allí donde se desenvuelve, limitándole su autonomía y dejándole atrapado y amenazado por la misma angustia (4, 5).

La ansiedad se define como una anticipación de un daño o desgracia a futuro, acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) y/o de síntomas somáticos de tensión. Así, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día. Tan sólo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual.

Los trastornos de ansiedad como tal son un grupo de enfermedades caracterizadas por la presencia de miedo, preocupación o temor excesivo, tensión o activación que provoca un malestar notable o un deterioro clínicamente significativo de la actividad del individuo. Las causas de los trastornos de ansiedad no son totalmente conocidas, pero están implicados tanto factores biológicos como ambientales y psico-sociales. Entre los factores biológicos se han encontrado alteraciones en los sistemas neurobiológicos gabaérgicos y serotoninérgicos, así como anomalías estructurales en el sistema límbico (córtex paralímbico), una de las regiones más afectadas del cerebro. Entre los factores ambientales se ha encontrado la influencia de determinados estresores ambientales, una mayor hipersensibilidad y una respuesta aprendida. Como factores psicosociales de riesgo para estos trastornos se encuentran las situaciones de estrés, el ambiente familiar, las experiencias amenazadoras de vida y las preocupaciones excesivas por temas cotidianos (6, 7, 8).

El Trastorno de ansiedad generalizado es el trastorno de ansiedad más visto por el médico general con una prevalencia entre la población general de alrededor del 3% y entre el 5-7% entre los pacientes que acuden a la consulta de atención primaria. Además, es un padecimiento que presenta la más alta prevalencia en personas de entre 40-50 años y en menor grado en la población mayor de 60 años. Las mujeres son 2 veces más afectadas por este cuadro que los hombres y el trastorno

de ansiedad generalizada declina su incidencia conforme avanza la edad en hombres, pero se incrementa en las mujeres (9).

El estudio en salud mental realizado en el 2002 por el Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” en 43 distritos de Lima y Callao, en una población de 2 077 personas adultas, encontró una prevalencia actual y una prevalencia de vida de cualquier trastorno psiquiátrico de 23,5% y 37,3% respectivamente correspondiendo una prevalencia de vida de 18,2% al episodio depresivo, 9,9% al trastorno de ansiedad generalizada, 7,9% a la fobia social, 6,0% al trastorno de estrés postraumático, 3,7% al trastorno de pánico, 3,4% a la agorafobia sin trastorno de pánico, 1,6% al trastorno obsesivo-compulsivo, 1,2% a la distimia, 1,1% a la agorafobia con trastorno de pánico, 1,0% a los trastornos psicóticos y 0,1% al episodio maníaco (10).

Entre los trastornos de ansiedad más frecuentes están; trastorno de pánico, la persona siente un episodio agudo de miedo y de inquietud, que resulta impredecible, y que tiene una duración menor de una hora. Estos episodios generalmente se acompañan de manifestaciones físicas variadas: palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar, malestar en el pecho, mareos, pérdida de la sensibilidad en brazos o piernas, molestias gastrointestinales y sentimientos de fatalidad.

El trastorno de ansiedad generalizada se presenta como una excesiva ansiedad o una preocupación desproporcionada sobre sucesos de la vida y persiste por lo menos aproximadamente seis meses, en ocasiones pueden experimentar insomnio y es el trastorno que con más frecuencia acompaña al trastorno depresivo (8).

La práctica de mindfulness implica ejercicios de meditación en un contexto de salud, despojado de cualquier idea religiosa, enfocados a conectar con la experiencia del momento presente aceptándola tal cual es.

Estudios de neuro-imagen, han demostrado una notable actividad de la corteza prefrontal durante la meditación. Es la corteza aquella estructura que nos permite elaborar la información de manera consciente, no automática, evaluar los significados y entonces poder determinar una acción y una emoción acorde a la evaluación hecha.

A través de la práctica de mindfulness, entonces, es lícito decir que pueda ayudarnos a regular nuestras emociones, logrando tomar distancia y deteniendo el piloto automático de respuesta emocional (11).

Por lo tanto, la meditación mindfulness es un tratamiento cada vez más popular para la ansiedad, pero probar su eficacia de una manera convincente ha sido difícil. Ahora, un ensayo clínico rigurosamente diseñado y patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, dirigido por un investigador del Centro Médico de la Universidad de Georgetown, ha encontrado evidencia fisiológica objetiva de que la meditación consciente combate la ansiedad (12).

El impacto de la reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness), o MBSR como usualmente se le conoce por su nombre en inglés (mindfulness-based stress reduction), fue diseñado en 1979, en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y ha sido probablemente el programa de mindfulness más estudiado y utilizado.

El Dr. Jon Kabat-Zinn, creador de este programa, en 1995 fundó el Centro de Mindfulness, en donde durante 22 años se han beneficiado a más de 24mil pacientes (13).

El número de profesionales que usan la técnica está creciendo: enfermeras, enfermeras practicantes, médicos, psicólogos, consejeros, etc. Mindfulness ha sido descrita en la literatura de enfermería como un enfoque innovador para aliviar la angustia de las personas que sufren enfermedades médicas y psiquiátricas (14, 15).

El interés de la investigación surge a partir del trabajo realizado cotidianamente con usuarios con diversos problemas de salud mental, en especial en el área de adicciones, puesto que estos usuarios presentan un nivel alto de ansiedad porque al estar el organismo en abstinencia presentan cuadros de ansiedad de manera muy constante y que estos episodios varían indistintamente de cada individuo.

Por lo que ahora mindfulness está tomando más peso en al área de adicciones y se está comenzando a implementar con más continuidad a pesar de ser una terapia relativamente nueva en nuestro país y que viene implementándose en occidente.

1.2. Formulación del problema.

La pregunta formulada para la revisión sistemática se realizó bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

P = Paciente/ Problema	I = Intervención	C = Intervención de comparación	O = Outcome Resultados
Pacientes con trastorno de ansiedad	Mindfulness	...	Efectividad para el tratamiento de sintomatología del trastorno de ansiedad

¿El mindfulness es efectivo para el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad?

1.3. Objetivo

Analizar la efectividad del mindfulness para el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad.

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de estudio:

La revisión sistemática conforma un diseño de investigación que sintetiza y recopila los resultados de diversas investigaciones primarias. Pertenece a una parte primordial del área de la salud y de enfermería basada en la evidencia por su exhaustiva metodología, ubicándolas mejores evidencias de la efectividad clínica (16).

2.2. Población y muestra.

La población estuvo conformada por 45 artículos de cuales se consideraron 10 artículos para la presente revisión sistemática y que responden a artículos en idioma español e inglés.

2.3. Procedimiento de recolección de datos.

La recolección de información se desarrolló a través de la revisión bibliográfica de artículos de investigaciones nacionales e internacionales que tuvieron como contenido básico el mindfulness y el trastorno de ansiedad.

El algoritmo utilizado para la recolección de información:

Mindfulness AND trastorno de ansiedad

Mindfulness AND ansiedad

Efectividad AND Mindfulness

Base de datos:

Epistemonikos, pubmed, medline

2.4. **Técnica de análisis.**

El análisis de la revisión sistemática se conforma por una tabla de resumen con los principales datos de los artículos escogidos, analizando cada uno de ellos para poder hacer la comparación de los puntos que coinciden y los puntos que discrepan entre artículos nacionales e internacionales. De acuerdo a criterios pre establecidos se realizó evaluación a cada artículo determinando la fuerza de la recomendación y la calidad de la evidencia.

2.5. **Aspectos éticos.**

De acuerdo a las normas de la bioética en el estudio, se realizó la evaluación de los artículos científicos verificando que cumplan los principios bioéticos según corresponda.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Tablas 1: Estudios sobre la efectividad del mindfulness en el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Vollestad J, Nielsen MB, Nielsen GH	2012	Intervenciones basadas en la atención plena y la aceptación para los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática y metaanálisis (17).	Revista británica de psicología clínica http://www.crd.york.ac.uk/CRDWeb/ShowRecord.asp?ID=12012038910 Reino Unido	51 (3)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática Metaanálisis	Diecinueve ensayos	No corresponden	Diecinueve ensayos (491 pacientes, rango 10 a 53) se incluyeron en la revisión. Cinco fueron ensayos controlados aleatorios (ECA) y 14 fueron ensayos no controlados. El seguimiento varió desde después del tratamiento hasta los 12 meses. Las tasas de desgaste variaron de cero a 45.5%. Las intervenciones basadas en atención plena y aceptación redujeron estadísticamente significativamente los síntomas de ansiedad (Hedges' g 1.08, IC 95% 0.81 a 1.34; I ² = 61%; 18 ensayos) y síntomas de depresión (Hedges' g 0.85, IC 95% 0.66 a 1.03; I ² = 17%; 15 ensayos) después de la intervención. Ellos estadísticamente mejoraron significativamente la calidad de vida después de la intervención (Hedges' g 0.65, IC 95% 0.36 a 0.93; I ² = 0, cinco ensayos).	Las intervenciones basadas en mindfulness y la aceptación se asociaron con reducciones sustanciales en los síntomas de ansiedad y depresión, pero se requirió más investigación.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Zhang MF, WenYS, LiuWY, PengLF, WuXD, Liu QW	2015	Eficacia de la terapia basada en mindfulness para reducir la ansiedad y la depresión en pacientes con cáncer: un metaanálisis (18).	Medicine https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2015/11110/Effectiveness_of_Mindfulness_based_Therapy_for.1.aspx China	94 (45)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y Metaanálisis	7 estudios	No corresponden	Todos los estudios informaron puntajes de ansiedad y depresión. El diferencia de medias estandarizada agrupada del cambio en la ansiedad favoreció significativamente la terapia basada en mindfulness sobre el tratamiento de control (-0.75, intervalo de confianza del 95% - 1.28, -0.22, P = 0.005). Durante la duración de los seguimientos de menos de 12 semanas, la terapia basada en mindfulness mejoró significativamente la ansiedad para el seguimiento ≤12 semanas después del inicio de la terapia, pero no > 12 semanas después del inicio de la terapia.	Los resultados de nuestro metaanálisis sugieren que las intervenciones basadas en mindfulness pueden aliviar la ansiedad y la depresión en pacientes con cáncer. Sin embargo, nuestros análisis de subgrupos, aunque claramente limitados por el pequeño número de estudios elegibles, sugieren que el efecto de la terapia basada en mindfulness puede no persistir a largo plazo y que algunas formas de intervenciones basadas en mindfulness pueden ser menos efectivas para aliviar la ansiedad y depresión.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA	2010	El efecto de la terapia basada en mindfulness sobre la ansiedad y la depresión: una revisión metaanalítica (19).	Revista de consultoría y psicología clínica https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/203500 28 EE.UU	78(2)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y Metaanálisis	39 estudios	No corresponde	Las estimaciones del tamaño del efecto sugieren que la terapia basada en mindfulness fue moderadamente efectiva para mejorar la ansiedad (G de Hedges = 0,63) y los síntomas del estado de ánimo (G de Hedges = 0,59) desde el pretratamiento hasta el postratamiento en la muestra global. En pacientes con ansiedad y trastornos del estado de ánimo, esta intervención se asoció con tamaños del efecto (g de Hedges) de 0,97 y 0,95 para mejorar la ansiedad y los síntomas del estado de ánimo, respectivamente. Estos tamaños de efecto fueron robustos, no estuvieron relacionados con el año de publicación o el número de sesiones de tratamiento, y se mantuvieron durante el seguimiento.	Estos resultados sugieren que la terapia basada en mindfulness como la atención plena es una intervención prometedora para tratar la ansiedad y los problemas del estado de ánimo en poblaciones clínicas.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V,	2013	Terapia basada en Mindfulness: un meta-análisis exhaustivo (20).	Clinical Psychology Review https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=23796855 Canadá	33(06)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Metaanálisis	209 estudios, con 12.145 participantes	No corresponde	Hubo 209 estudios, con 12.145 participantes; 109 fueron ensayos controlados aleatorios (ECA), 26 estudios controlados no aleatorizados, 72 estudios antes y después no controlados y dos solo datos de seguimiento informados. Los estudios controlados tuvieron un puntaje de calidad promedio de 4.84 (de 11). Los estudios de antes y después tuvieron un puntaje de calidad promedio de 2.93 (de 5). En los estudios con seguimiento, varió de tres semanas a tres años. La deserción varió de ninguno a 81.5%	La terapia basada en mindfulness fue de moderada a mayormente efectiva para una variedad de problemas psicológicos, especialmente para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Galante, Julieta, Iribarren, Sarah J.	2013	Efectos de la terapia cognitiva basada en mindfulness en los trastornos mentales: una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios (21).	Revista de investigación en enfermería. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/276606 42 EE.UU	18 (2)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	Se usaron para evaluar 608 informes.	No corresponden	Once estudios fueron incluidos. La mayoría de ellos evaluaron la depresión y compararon la terapia cognitiva basada en mindfulness aditiva contra el tratamiento habitual. Después de 1 año de seguimiento, terapia cognitiva basada en mindfulness redujo la tasa de recaída en pacientes con tres o más episodios previos de depresión en un 40% (5 estudios, riesgo relativo [intervalo de confianza del 95%]: 0,61 [0,48, 0,79]). Otros resultados metaanalizados fueron depresión y ansiedad.	Con base en esta revisión y metaanálisis, de terapia cognitiva basada en mindfulness es una intervención efectiva para pacientes con tres o más episodios previos de depresión mayor así como la ansiedad.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Foureur M, Besley K, Burton G, Yu N, Crisp J	2013	Mejora de la capacidad de recuperación de las enfermeras y parteras: piloto de un programa basado en mindfulness para aumentar la salud, sentido de coherencia y disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés (22).	Contemporary nurse https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/240992 32. Australia	45 (1)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico aleatorizado	20 parteras y 20 enfermeras	No corresponde	El creciente interés en el desarrollo de trabajadores resilientes ha significado un enorme crecimiento en el interés por el papel de las prácticas holísticas, como la meditación consciente. La reducción del estrés basada en la atención plena de Kabat-Zinn (mindfulness) es una de las más utilizadas por aquellos que buscan practicar, teorizar o investigar la atención plena en múltiples contextos. El objetivo principal de este estudio fue pilotear la efectividad de una intervención de reducción del estrés basada en la atención plena sobre el bienestar psicológico de enfermeras y parteras. Más específicamente, buscamos probar la aceptabilidad y la viabilidad de una intervención mindfulness modificada para informar un futuro ensayo controlado aleatorio.	La práctica de mindfulness es prometedora para aumentar la resiliencia individual y del lugar de trabajo, sin embargo, se requerirá evidencia de investigación significativa de estudios cuidadosamente contruidos para involucrar y motivar la participación y el apoyo organizacional para disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
McManus F, Surawy C, Muse K, Vasquez- Montes M, Williams JM.	2012	Un ensayo clínico aleatorizado de terapia cognitiva versus servicios no restringidos para la ansiedad por la salud (hipocondría) (23).	Revista de consultoria y psicología clínica https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/227089 77 Reino Unido	80(5)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico aleatorizado	74 participantes	No corresponde	En el análisis de intención de tratar ($N = 74$), los participantes de la terapia cognitiva basada en mindfulness tuvieron una ansiedad por la salud significativamente menor que los participantes de servicios sin restricciones. Ambos inmediatamente después de la intervención (d de Cohen = 0,48) y en el seguimiento de 1 año ($d = 0,48$). El análisis por protocolo (PP) ($n = 68$) entre los efectos del tamaño del grupo fue $d = 0.49$ en la postintervención y $d = 0.62$ en el seguimiento de 1 año. El análisis de la mediación mostró que el cambio en la conciencia medió los cambios grupales en los síntomas de ansiedad de salud.	La terapia basada en mindfulness puede ser una adición útil a los servicios habituales para pacientes con ansiedad y estrés puesto que reduce y mejora la salud.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Asmaee Majid S, Seghatoleslam T, Homan H, Akhvast A, Habil H.	2012	Efecto del control del estrés basado en mindfulness en la reducción del trastorno de ansiedad generalizada (24).	Revista Iraní de salud publica https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3494227/ Irán	41 (10)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo controlado aleatorizado	16 sujetos	No corresponde	Este estudio evaluó la efectividad de un programa de reducción del estrés basado en mindfulness para el trastorno de ansiedad generalizada. La mayoría de los participantes experimentaron reducciones en la depresión, la ansiedad y la preocupación como resultado de participar en el curso mindfulness. Encontramos que mindfulness produjo cambios clínicamente significativos en las medidas de ansiedad, estado de ánimo y preocupación. Estos hallazgos son comparables a los informados en otros estudios de mindfulness para el trastorno de ansiedad generalizada.	La reducción del estrés basada en la atención plena puede ser una intervención aceptable para mejorar los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada. Los ensayos futuros incluyen el desarrollo de ensayos clínicos aleatorios de mindfulness para trastorno de ansiedad generalizada

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Matthew J. Williams, Freda McManus, Kate Muse, J. Mark G. Williams	2011	Terapia cognitiva basada en mindfulness para la ansiedad severa de salud (hipocondría): un análisis fenomenológico interpretativo de las experiencias de los pacientes (25)	British Journal of clinical psychology https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8260.2010.02000.x Reino Unido	50 (4)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Ensayo controlado aleatorizado.	9 participantes	No corresponde	La ansiedad grave para la salud (hipocondriasis) es una afección común e incapacitante para la cual los tratamientos psicológicos existentes tienen efectos limitados. Por lo tanto, es una prioridad examinar tanto la eficacia como la aceptabilidad de los nuevos tratamientos psicológicos para la ansiedad en la salud. El objetivo de este estudio fue explorar las experiencias de los participantes con ansiedad severa de salud que recibieron terapia cognitiva basada en mindfulness (TCMB) como parte de un ensayo controlado aleatorio.	La mayoría de los participantes consideró mindfulness como un tratamiento aceptable y beneficioso para la ansiedad. Los participantes informaron impactos beneficiosos de mindfulness tanto en su ansiedad como en su funcionamiento más amplio. Es importante destacar que el enfoque de la atención sobre las sensaciones corporales requeridas en la práctica de Mindfulness no exacerbó la ansiedad de salud de los participantes.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Barbosa P, Raymond G, Zlotnick C, Wilk J, Toomey R, Mitchell J	2013	El entrenamiento de reducción del estrés basado en Mindfulness se asocia con una mayor empatía y una menor ansiedad para los estudiantes de medicina graduados. (26)	Education for health https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/238236 67 EE.UU	26(1)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Cuasi experimental	13 estudiantes.	No corresponden	Los estudiantes graduados de cuidado de la salud experimentan importantes factores estresantes durante la capacitación profesional. Mindfulness es una intervención conductual diseñada para enseñar habilidades de autorregulación para el manejo de las emociones y reducción del estrés. Este estudio examina el impacto de la formación de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness) en estudiantes de cinco programas de posgrado en salud en un ensayo cuasi-experimental.	Este estudio proporciona alguna evidencia de que mindfulness, como una intervención conductual, podría disminuir la ansiedad y aumentar la empatía entre los estudiantes de medicina graduados. Se necesitan estudios adicionales para determinar los efectos a largo plazo y el impacto potencial de Mindfulness en el sistema educativo sanitario en general.

3.2. Tabla 2: Resumen de estudios sobre efectividad del mindfulness en la sintomatología del trastorno de ansiedad.

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión sistemática Metaanálisis</p> <p>Intervenciones basadas en la atención plena y la aceptación para los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática y metaanálisis.</p>	<p>El estudio concluyó que Las intervenciones basadas en mindfulness y la aceptación se asociaron con reducciones sustanciales en los síntomas de ansiedad y depresión, pero se requirió más investigación.</p>	Alta	Fuerte	Reino Unido
<p>Revisión sistemática Metaanálisis</p> <p>Eficacia de la terapia basada en Mindfulness para reducir la ansiedad y la depresión en pacientes con cáncer: un metaanálisis</p>	<p>Se concluyó que los resultados del metaanálisis sugieren que las intervenciones basadas en Mindfulness pueden aliviar la ansiedad y la depresión. Claramente, se requiere más investigación para determinar de manera más definitiva qué formas de terapia basada en Mindfulness pueden ser efectivas en este contexto.</p>	Alta	Fuerte	China
<p>Revisión sistemática Meta análisis</p> <p>El efecto de la terapia basada en mindfulness sobre la ansiedad y la depresión: una revisión metaanalítica.</p>	<p>El estudio concluyó que se sugieren que la terapia basada en la atención plena es una intervención prometedora para tratar la ansiedad y los problemas del estado de ánimo en poblaciones clínicas.</p>	Alta	Fuerte	EE.UU
<p>Revisión sistemática</p> <p>Terapia basada en mindfulness: un meta-análisis exhaustivo.</p>	<p>El estudio concluyó que la terapia basada en mindfulness fue de moderada a mayormente efectiva para una variedad de problemas psicológicos, especialmente para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés.</p>	Alta	Fuerte	Canadá
<p>Revisión sistemática</p>	<p>El estudio concluyó que la terapia cognitiva basada en mindfulness es una</p>	Alta	Fuerte	EE.UU

<p>Efectos de la terapia cognitiva basada en mindfulness en los trastornos mentales: una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios.</p>	<p>intervención efectiva para pacientes con tres o más episodios previos de depresión mayor así como la ansiedad.</p>	Alta	Fuerte	Australia
<p>Ensayo Clínico Aleatorizado</p> <p>Mejora de la capacidad de recuperación de las enfermeras y parteras: piloto de un programa basado en mindfulness para aumentar la salud, sentido de coherencia y disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés.</p>	<p>El estudio concluyó que la práctica de mindfulness es prometedora para aumentar la resiliencia individual y del lugar de trabajo, sin embargo, se requerirá evidencia de investigación significativa de estudios cuidadosamente contruidos para involucrar y motivar la participación y el apoyo organizacional para disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión</p>	Alta	Fuerte	Australia
<p>Ensayo Clínico Aleatorizado</p> <p>Un ensayo clínico aleatorizado de terapia cognitiva versus servicios no restringidos para la ansiedad por la salud (hipocondría).</p>	<p>El estudio concluyó que mindfulness puede ser una adición útil a los servicios habituales para pacientes con ansiedad por la salud.</p>	Alta	Fuerte	Reino Unido
<p>Ensayo Clínico Aleatorizado</p> <p>Efecto del control del estrés basado en mindfulness en la reducción del trastorno de ansiedad generalizada.</p>	<p>El estudio concluyó que a reducción del estrés basada en la atención plena puede ser una intervención aceptable para mejorar los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada.</p>	Alta	Fuerte	Irán
<p>Ensayo clínico aleatorizado</p> <p>Terapia cognitiva basada en mindfulness para la ansiedad severa de salud (hipocondría): un análisis fenomenológico interpretativo de las experiencias de los pacientes.</p>	<p>El estudio concluyó que la mayoría de los participantes consideró mindfulness como un tratamiento aceptable y beneficioso para la ansiedad. Los participantes informaron impactos beneficiosos de mindfulness tanto en su ansiedad como en su funcionamiento más amplio.</p>	Alta	Fuerte	Reino Unido
<p>Cuasi experimental</p> <p>El entrenamiento de reducción del estrés basado en</p>	<p>El estudio concluyó que proporciona alguna evidencia de que mindfulness, como una intervención conductual, podría</p>	Moderada	Débil	EE:UU

mindfulness se asocia con una mayor empatía y una menor ansiedad para los estudiantes de medicina graduados.

disminuir la ansiedad y aumentar la empatía entre los estudiantes de medicina graduados. Se necesitan estudios adicionales para determinar los efectos a largo plazo y el impacto potencial de Mindfulness en el sistema educativo sanitario en general.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

4.1. Discusión

El mindfulness es una práctica que se está popularizando en los últimos años y sobre la cual aún queda mucho por investigar en el ámbito sanitario. Sin embargo, los estudios realizados hasta ahora parecen evidenciar que podría constituir un instrumento eficaz, económico, atractivo y de fácil implantación para aumentar el bienestar de los trabajadores y favorecer relaciones de mayor calidad entre los profesionales y usuarios

La revisión sistemática consta de 10 artículos científicos donde la mayoría de pacientes consideró Mindfulness como un tratamiento aceptable y beneficioso para la ansiedad. Estos artículos fueron encontrados en las siguientes bases de datos: Pubmed, Medline, epistemonikos.

De las 10 evidencias, el diseño de investigación pertenece a revisión sistemática el 30% (3/10), metaanálisis el 20% (2/10), ensayos clínicos 40 % (4/10), 10% (1/10) cuasi experimental. Por lo tanto, el 90% de las evidencias son de alta calidad.

En relación a la procedencia de las evidencias el 30% (n=3/10) son de USA, el 10% (n=1/10) son de Canadá, el 10% (n=1/10) son de China, 10% (n=1/10) de Australia 30% (n=3/10) es del Reino Unido

10% (n= 1/10) es de Irán.

De acuerdo a todos los estudios revisados se puede decir que el 90% (9/10) (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25) de las evidencias encontradas señalaron que la terapia de Mindfulness demuestra una tendencia positiva para involucrar y motivar la participación y el apoyo organizacional para disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión. De las evidencias encontradas, los autores Vollestad (17), Zhang (18), Hofmann (19), Khoury (20) coinciden que la terapia basada en mindfulness ayuda especialmente para reducir la ansiedad, depresión y el estrés.

Por otro lado, Galante (21) refiere que el creciente interés en el desarrollo de trabajadores resilientes ha significado un enorme crecimiento en el interés por el papel de las prácticas holísticas, como la meditación consciente.

Del mismo modo de las evidencias encontradas, los autores Foureur (22), McManus (23), Asmaee Majid (24), Matthew (25) coinciden que mindfulness como una intervención conductual, podría disminuir la ansiedad

Por otro lado, el 10% (1/10), Barbosa (26) nos refiere que las evidencias señalan que las intervenciones basadas en Mindfulness requieren más investigación para determinar de manera más definitiva que formas de terapia basada en Mindfulness pueden ser efectivas en este contexto.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones: En las evidencias citadas y revisadas se concluye que:

9 de 10 evidencias señalan que la terapia de Mindfulness demuestra una tendencia positiva para involucrar y motivar la participación y el apoyo organizacional para disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión

1 de 10 evidencias señalan que las intervenciones basadas en Mindfulness requieren más investigación para determinar de manera más definitiva que formas de terapia pueden ser efectivas.

- Mindfulness está adquiriendo en los últimos años gran importancia es por eso que toda la evidencia actual indica que la terapia basada en mindfulness suma mejoras en el tratamiento, especialmente ayuda a disminuir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, mediante la meditación basada en la atención plena (mindfulness).
- Sus efectos positivos del mindfulness es el bienestar psicológico y fisiológico, ayudando a alejar preocupaciones o pensamientos intrusivos respecto a un problema o afección, generando mayor conciencia y autocontrol de procesos fisiológicos y emocionales.
- El desarrollo implicado con mindfulness está relacionado con una mayor autorregulación conductual y con un decremento de la ansiedad.

5.2. Recomendaciones

- Implementar y/o capacitar a los profesionales de la salud, la práctica de mindfulness, puesto que las investigaciones realizadas muestran que mindfulness contribuye a disminuir la ansiedad y el estrés laboral y mejora la atención plena de nuestros pacientes.
- El entrenamiento en meditación puede ayudar mucho a las personas a calmar su mente y a conectar con la realidad (externa e interna) pero es necesario añadir un componente emocional, de amor hacia nosotros mismos y hacia todos los demás, para que el tratamiento sea completo.
- Cuando se ponga en práctica la técnica de mindfulness es recomendable dejar de lado la prisa y disfrutar de todos los colores, sonidos y sensaciones que transmiten lo que tenga alrededor, prestar atención a las respiraciones, repetir este ejercicio cada día durante unos diez minutos. Ante alguna crisis ansiosa durante el día, se puede realizar tantas veces uno quiera.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos. [internet].48 ed. Ginebra: 2014[Actualizado 31 diciembre de 2014; citado el 12 de mayo 2018]. Disponible desde: <http://apps.who.int/gb/bd/pdf/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>.
2. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud conceptos, evidencia emergencia, práctica [Internet]. Ginebra: 2004 [citado el 10 de mayo 2018]. Disponible desde: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf.
3. Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud, 2006. [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad y consumo; 2007 [Citado el 15 de mayo 2018]. Disponible desde: http://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/salud_mental/ESTRATEGIA_SALUD_MENTAL_SNS_PAG_WEB.pdf
4. Fernández O, Jiménez B, Alfonso R, Sabina D, Cruz J. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Medisur [Internet]. 2012 Oct [citado el 30 de abril 2018]; 10(5): pp.466-479. Disponible desde: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es.
5. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB, Monahan PO, Lowe B. Trastornos de ansiedad en atención primaria: prevalencia, deterioro, comorbilidad y detección. Anales de la medicina interna [Internet].

2007 Mar [Citado el 18 de mayo de 2018]; 146(5): pp.317-25.
Disponibile desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17339617>

6. Ministerio de sanidad y consumo. Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria. [Internet]. Madrid; 2008Sep [citado el 10 de junio de 2018]. Disponible desde:
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf
7. Fudino-Villar YS, Salazar-Quiroz JJ, Wong-Becerra LW, Vega-Dienstmaier JM, Berrocal-Kasay A. Frecuencia de sintomatología ansiosa y sus factores relacionados en mujeres con artritis reumatoide en un hospital general de Lima. Revista de Neuropsiquiatria [Internet]. 2015 Abr [citado el 15 de julio de 2018]; 78(2): pp.80-85. Disponible desde:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972015000200004&lng=es.
8. Ministerio de salud. Módulo de Atención Integral en Salud Mental [Internet]. Perú; 2005 [citado el 13 de abril de 2018]. Disponible desde:
http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/820_MS-PROM14.pdf
9. El trastorno de ansiedad generalizada. Revista de la Facultad de Medicina (Mex) [revista en la Internet]. 2013 Ago [citado el 10 de junio de 2018]; 56(4): pp.53-55. Disponible desde:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400009&lng=es.
10. Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”. Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental 2002. Informe General. [Internet]. Lima; 2002 [Citado el 06 de mayo de 2018]. Disponible desde:

<http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2002-ASM-EESM-M/files/res/downloads/book.pdf>

11. Psyciencia [Internet]. Buenos Aires; [Actualizado 08 de noviembre de 2013; citado el 10 de junio de 2018]. Disponible desde: <https://www.psyciencia.com/que-es-mindfulness/>
12. Instituto de formación en mindfulness Mente Serena [Internet]. Monterrey; [Actualizado 25 mar 2018; citado el 25 de abril de 2018]. Disponible desde: <https://menteserena.mx/que-es-mindfulness-realmente/>
13. Adamed TV [Internet]. Madrid; [Actualizado 17 may 2017; [citado el 01 de mayo de 2018]. Disponible desde: <https://www.adamedtv.com/adicciones/el-mindfulness-como-terapia-para-combatir-las-adicciones/>
14. Galante J, Iribarren SJ, Pearce PF. Efectos de la terapia cognitiva basada en la atención plena en los trastornos mentales: una revisión sistemática y un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. Revista de investigación en Enfermería [internet]. 2013 Mar [citado el 28 de junio de 2018]; 18(2): pp.133-155. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030069/>
15. Revista Enfermería en Desarrollo [Internet]. España; [citado el 10 de Junio de 2018]. Disponible desde: <https://www.enfermeriaendesarrollo.es/ed/232-la-meditacion-mindfulness-permite-a-las-enfermeras-de-atencion-primaria-abordar-los-trastornos-de-ansiedad-desde-una-perspectiva-holistica-a-traves-de-grupos-psicoeducativos>
16. Revisiones sistemáticas de la literatura. Revista Colombiana de Gastroenterología [Internet]. 2005 Mar [citado el 20 de mayo de 2018]; 20(1): pp.60-69. Disponible desde:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572005000100009&lng=en.

17. Vollestad J, Nielsen MB, Nielsen GH. Intervenciones basadas en la atención plena y la aceptación para los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática y metaanálisis. *Revista británica de psicología clínica* [Internet]. 2012 Oct [Citado el 10 de mayo de 2018]; 51(3): pp.239-260. Disponible desde: <http://www.crd.york.ac.uk/CRDWeb/ShowRecord.asp?ID=12012038910>
18. Zhang MF, WenYS, LiuWY, PengLF, WuXD, Liu QW. Eficacia de la terapia basada en Mindfulness para reducir la ansiedad y la depresión en pacientes con cáncer: un metanálisis. *Medicine* [Internet]. 2015 Nov [Citado el 02 de junio de 2018]; 94(45): pp.0897-0. Disponible desde: https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2015/11110/Effectiveness_of_Mindfulness_based_Therapy_for.1.aspx
19. HofmannSG, SawyerAT, Witt AA. El efecto de la terapia basada en mindfulness sobre la ansiedad y la depresión: una revisión metaanalítica. *Revista de consultoría y psicología clínica* [Internet]. 2010 Abr [Citado el 19 de mayo de 2018]; 78(2): pp.169-83. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20350028>
20. Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V. Terapia basada en Mindfulness: un meta-análisis exhaustivo. *ClinicalPsychologyReview* [Internet]. 2013 Ago [citado el 28 de marzo de 2018]; 33(6): pp.763-71. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=23796855>
21. Galante, Julieta, Iribarren, Sarah J. Efectos de la terapia cognitiva basada en mindfulness en los trastornos mentales: una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Revista*

- de investigación en enfermería. [Internet]. 2013 Mar [citado el 16 de mayo de 2018]; 18(2): pp. 133-155. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27660642>
22. Foureur M, Besley K, Burton G, Yu N, Crisp J. Mejora de la capacidad de recuperación de las enfermeras y parteras: piloto de un programa basado en mindfulness para aumentar la salud, sentido de coherencia y disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés. *Contemporary nurse* [Internet]. 2013 Ago [Citado el 26 de abril de 2018]; 45(1): pp.114-25. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24099232>.
23. McManus F, Surawy C, Muse K, Vasquez-Montes M, Williams JM. Un ensayo clínico aleatorizado de terapia cognitiva versus servicios no restringidos para la ansiedad por la salud (hipocondría). *Revista de consultoría y psicología clínica* [Internet]. 2012 Oct [Citado el 14 de mayo de 2018]; 80(5): pp.817-28. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22708977>
24. Asmaee Majid S, Seghatoleslam T, Homan H, Akhvast A, Habil H. Efecto del control del estrés basado en mindfulness en la reducción del trastorno de ansiedad generalizada. *Revista Irani de salud pública* [Internet]. 2012 Oct [citado el 20 de mayo de 2018]; 41(10): pp.24-28. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3494227/>
25. Matthew J. Williams, Freda McManus, Kate Muse, J. Mark G. Williams. Terapia cognitiva basada en Mindfulness para la ansiedad severa de salud (hipocondría): un análisis fenomenológico interpretativo de las experiencias de los pacientes. *British Journal of Clinical Psychology* [Internet]. 2011 Ene [Citado el 10 de junio de 2018]; 50(4): pp.379-397. Disponible desde: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8260.2010.02000.x>

26. Barbosa P, Raymond G, Zlotnick C, Wilk J, Toomey R, Mitchell J. El entrenamiento de reducción del estrés basado en Mindfulness se asocia con una mayor empatía y una menor ansiedad para los estudiantes de medicina graduados. *Educationforhealth* [Internet]. 2013 Ene [Citado el 28 de mayo de 2018]; 26(1): pp.9-14. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23823667>