

Un grupo de estas mujeres participaron en un programa, de 8 semanas, de reducción de estrés a través de la práctica de la atención plena. Al final del programa refirieron sentirse menos estresadas y menos molestas con los sofocos y a los 3 meses calificaban sus molestias como ligeras o moderadas aunque la frecuencia y la intensidad de los sofocos no cambiaron. El sueño mejoró significativamente, volvieron a dormirse con mayor facilidad tras despertar de un episodio de sofoco y/o sudoración. La mejora se mantuvo varios meses más. Con el aprendizaje de la atención plena las mujeres mejoraron su calidad de vida, la intensidad percibida de estrés y la ansiedad, sintiéndose más capaces de convivir con sus síntomas.

http://www.umassmed.edu/news/research/2011/jim_carmody.aspx

Carmody JF, Crawford S, Salmoirago-Blotcher E, Leung K, Churchill L, Olendzki N. Mindfulness training for coping with hot flashes: results of a randomized trial. Menopause. 2011;18(6):611-20.