&#65533; Se hicieron 3 grupos, uno particip&#65533;en un programa de 8 semanas de Reducci&#65533; de Estr&#65533; Basado en Mindfulness (REBM), un segundo grupo particip&#65533; en un programa de educaci&#65533; nutricional con apoyo personal y un tercero recibi&#65533;apoyo mensual por tel&#65533;ono as&#65533;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 a&#65533; tras la finalizaci&#65533; de los programas. Los datos mostraron que las participantes en el REBM experimentaron una mejor&#65533; significativa en la calidad de vida y en la forma de afrontar la enfermedad en comparaci&#65533; con los datos de los otros dos grupos. A los 4 meses las participantes en REBM se encontraban mejor en cuanto a sentimientos de depresi&#65533;, ideas paranoides, hostilidad, ansiedad, infelicidad y control emocional. Estos resultados iban disminuyendo al cabo de los 12 meses y m&#65533; a los 24 meses aunque eran similares para las mujeres que ten&#65533;n grandes expectativas ante el programa como para aquellas que apenas ten&#65533;n expectativas. Este estudio sugiere que los beneficios de un programa de reducci&#65533; de estr&#65533; basado en Mindfulness para mujeres con c&#65533;cer de mama inicial incluyen: mejorar la capacidad de aceptaci&#65533; de los estados emocionales; reducir algunas aunque no todas las sensaciones de sufrimiento como depresi&#65533;, hostilidad y alienaci&#65533;; y mejorar el control emocional. Henderson VP, Clemow L, Massion AO, Hurley TG, Druker S, H&#65533;ert 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]