

Un estudio aleatorizado realizado en el Hospital de Diakonhjemmet en Oslo, Noruega, con 73 participantes con enfermedades reumáticas inflamatorias, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante y artritis psoriásica, mostró que el entrenamiento en mindfulness tenía efectos beneficiosos significativos, disminuyendo el estrés, el grado de tensión emocional, la fatiga y el dolor y aumentando la sensación de bienestar y la capacidad de afrontar la enfermedad. Estos efectos se mantuvieron a los 12 meses del entrenamiento.

El entrenamiento consistió en 10 sesiones de grupo durante un periodo de 15 semanas y una sesión de refuerzo 6 meses más tarde. Mindfulness o atención plena, es estar presente momento a momento, dándose cuenta de la experiencia en el momento en que se está teniendo, observando las sensaciones corporales presentes incluido el dolor, sus características, sin juicio ni valoración, aceptando lo que ocurre sin rechazo.

<http://www.medcenter.com/Medscape/content.aspx?id=33454&LangType=1034>

Zangi HA, Mowinckel P, Finset A, Eriksson LR, Høystad TO, Lunde AK, Hagen KB. A mindfulness-based group intervention to reduce psychological distress and fatigue in patients with inflammatory rheumatic joint diseases: a randomised controlled trial. *Ann Rheum Dis.* 2011 doi:10.1136/annrheumdis-2011-200351