

Este estudio se realizó con los 84 pacientes que se recuperaron de un episodio depresivo, con edades comprendidas entre los 16 y los 65 años, y que anteriormente habían tenido, al menos, dos episodios depresivos. Fueron controlados durante 18 meses y así como el 71% de los pacientes que recibieron placebo presentaron recaídas solo el 27% de los que fueron tratados con Mindfulness o con fármacos antidepresivos las presentaron.

<http://www.latimes.com/health/la-he-mindfulness-20110109,0,7468666.story>

*Zindel V. Segal, PhD; Peter Bieling, PhD; Trevor Young, MD; Glenda MacQueen, MD;*

*Robert Cooke, MD; Lawrence Martin, MD; Richard Bloch, MA; Robert D. Levitan, MD Antidepressant Monotherapy vs Sequential Pharmacotherapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy, or Placebo, for Relapse Prophylaxis in Recurrent Depression.*

*Arch Gen Psychiatry. 2010; 67 (12):1256-1264.*