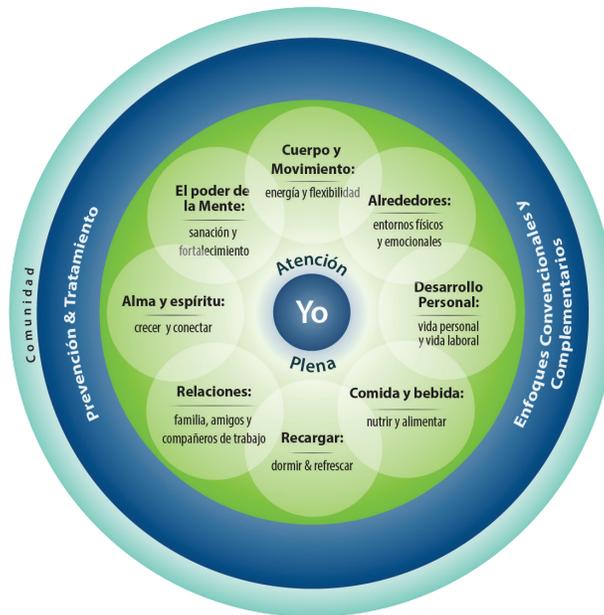


SALUD INTEGRAL: INFORMACIÓN PARA VETERANOS

Introducción a la Atención Plena



Salud Integral es un enfoque hacia la salud que te empodera y capacita con las herramientas necesarias para tomar control de tu bienestar y vivir al máximo. El camino hacia Salud Integral comienza contigo y se nutre del poder que alcanzas al conocerte a ti mismo y de todo aquello que te ayudará a vivir en salud. Una vez tengas unas ideas sobre cómo quieres mejorar tu vida, tu equipo puede ayudarte con destrezas, apoyo y el seguimiento que necesitas para alcanzar tus metas.

Todos los recursos provistos en estos folletos son revisados por veteranos y médicos de la Administración de Salud de Veteranos (VHA, por sus siglas en inglés). Estos materiales no pretenden promover ningún producto específico. ¡Éxito!

<https://www.va.gov/wholehealth/>

Introducción a la Atención Plena

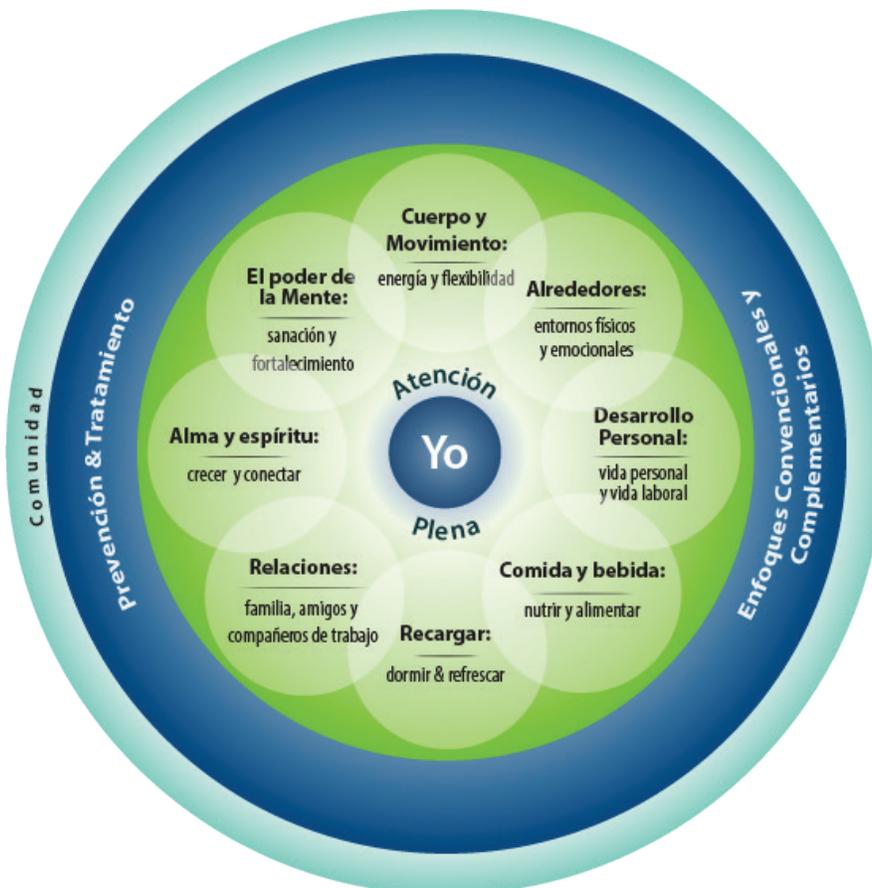
¿Qué es la atención plena?

La atención plena, también conocida como consciencia plena, consiste en enfocar toda tu atención en el presente, sin ejercer juicio alguno.

¿Alguna vez has conducido un auto o caminado a un sitio y luego no recuerdas haber visto nada en el camino? ¿O has terminado de comer y te das cuenta de que realmente no disfrutaste la comida? Sin darnos cuenta, muchas veces vivimos partes del día a día en piloto automático. Tal vez estabas reflexionando sobre algo que ocurrió en el pasado, o quizás estabas preocupándote por algo que sucederá en el futuro. ¿Pero qué sucede con el presente? ¿Sientes que a veces estás tan enfocado en el pasado o el futuro que no estás disfrutando el presente? Si es así, eres como la mayoría de las personas. Sin embargo, es posible aprender nuevas formas de relacionarnos con el mundo y estar más presentes. La atención plena puede ayudarnos a vivir una vida más sana y plena.

¿Por qué es importante la atención plena?

La atención plena está en el corazón de Salud Integral. Es algo que puedes ver representado a continuación en el Círculo de Bienestar. La atención plena te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos y sentimientos, pero esto no significa que debes centrarte completamente en ellos. En cambio, la atención plena te ayuda a enfocarte en el presente y en aquello que es importante para ti.



¿Cómo puedo entender mejor lo que es la atención plena?

Intenta realizar el siguiente ejercicio para formar una mejor idea sobre la atención plena.

Ejercicio de respiración consciente:

Siéntate cómodamente con los pies bien puestos en el piso. Intenta alargar la columna vertebral, permitiendo que se extienda como un collar de perlas. Ahora, durante los próximos dos minutos, te invitamos a dirigir toda tu atención hacia tu respiración. No cambies tu forma de respirar. Presta atención a cómo se siente inhalar, exhalar y hacer pausas en la respiración.

¿Se te hizo fácil enfocar tu atención en la respiración por dos minutos? Considera la posibilidad de tomar dos minutos más para repetir el ejercicio. Esta vez, cuando sientas que tus pensamientos se desvíen de la respiración, redirígelos sutilmente a ella. Si te cruzas con algún juicio, simplemente reconoce que es un pensamiento y trae tu atención nuevamente a la respiración. Cuando tu mente se desvíe, recuerda ser amable contigo mismo. Todas las mentes divagan. Así son y no es algo malo. Cuando notes que tu mente se desvía, vuelve a prestar atención a tu respiración.

Al culminar este ejercicio, has practicado la atención plena. No te preocupes si no pudiste completar el ejercicio sin distracciones o juicios. La atención plena crece con la práctica. Con el tiempo, el proceso se convertirá en uno más fácil y natural.

¿Cómo puedo ser más consciente?

Puedes practicar la atención plena por cuenta propia en tu vida diaria. Si piensas que ayudaría, también puedes inscribirte en una clase sobre el tema. Las clases ofrecen varias ventajas, como tu compromiso con ese tiempo y la disponibilidad de un instructor para aclarar dudas. Además, te permite aprender cómo la práctica ha funcionado para otras personas. El proceso de compartir experiencias en un ambiente educativo puede ser muy positivo. Dos clases que son muy conocidas son Reducción del Estrés con Atención Plena (MBSR, por sus siglas en inglés) y Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena (MBCT, por sus siglas en inglés).

Reducción del Estrés con Atención Plena (MBSR). Jon Kabat-Zinn, PhD, desarrolló MBSR en 1979 con el objetivo de ayudar a pacientes con estrés, dolor crónico y enfermedades. MBSR les enseña a las personas a meditar para practicar la atención plena, lo cual les ayuda a enfrentar los retos y aventuras de la vida cotidiana.² Este programa de ocho semanas suma un total de 31 horas e incluye meditación, movimiento consciente, discusiones grupales y prácticas para la casa.

Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena (MBCT). MBCT es un curso de ocho semanas diseñado para prevenir las recaídas de personas que se han recuperado de la depresión.³ El entrenamiento suma un total de 31 horas y puede mostrarte cómo el estado de ánimo y los pensamientos pueden abrir las puertas a la depresión o recaídas. A través de este curso, las personas pueden aprender a identificar los primeros signos de recaída. De esa forma, pueden manejar los estados de ánimo y pensamientos negativos antes que se agraven.

Muchos centros de veteranos ofrecen cursos de atención plena. Si deseas obtener más información sobre las clases disponibles en tu área, contacta el Hospital de Veteranos más cercano. Quizás estés interesado en contar con archivos de sonido para practicar la atención plena, ya sea por cuenta propia o en una clase. Si es así, recuerda verificar los recursos al final de este documento para aprender sobre los archivos disponibles en VA.

Soy un veterano de edad avanzada. ¿Soy demasiado mayor para aprender sobre la atención plena?

La atención plena puede ser útil para personas de todas las edades. Generalmente, hemos aprendido que los adultos mayores suelen ser más conscientes que los más jóvenes.⁴ Por lo tanto, la práctica de la atención plena puede ser más fácil para ellos.⁵ En los últimos años, se han realizado varios estudios enfocados en MBSR y MBCT para adultos mayores. Una revisión de 15 estudios determinó que la mayoría de los adultos mayores disfrutó las clases y las encontró útiles.⁵ Además, indicaron que las clases ayudaron con el manejo de ansiedad, depresión, estrés y dolor.

¿Hay algún asunto o problema que debo conocer si quiero practicar la atención plena?

En general, la atención plena es una práctica segura. Como puede pasar con cualquier práctica nueva, algunas personas pueden sentirse incómodas al inicio. Sin embargo, la mayoría de las personas indican que los beneficios son mayores que cualquier daño. Algunas personas sienten un poco de angustia emocional cuando comienzan a practicar la atención plena. Es algo que puede ocurrir en la medida que te vuelves más consciente de tus comportamientos, emociones y pensamientos. Si enfrentas retos de salud mental como ansiedad extrema, un trastorno psicótico o trastorno por estrés posttraumático severo (TEPT), es ideal que practiques bajo la guía y supervisión de un profesional.

¿Cuáles son los beneficios generales de la atención plena?

La atención plena puede ayudarte a vivir tu vida de una forma más plena, manejando todas sus alegrías y desafíos. En general, la atención plena puede:

- Mejorar tu calidad de vida al permitirte estar más presente en cada momento
- Ayudarte a ver las cosas como son, observando tus experiencias sin juzgarlas

¿Qué otros estudios se han realizado sobre este tema?

Se están realizando varios estudios para aprender cómo la atención plena puede beneficiar algunas condiciones específicas. Los resultados de muchos estudios son prometedores. La meditación de atención plena es la forma de atención plena más estudiada. Aunque las investigaciones continúan, puedes ver a continuación algunos hallazgos importantes.

Cuerpo

- La meditación de atención plena resultó en períodos más largos de relajación.⁶
- La meditación aumentó la actividad en la parte del cerebro que está vinculada al estado de ánimo positivo.⁷

Sistema inmunológico

- El adiestramiento en atención plena fortaleció el sistema inmunológico (partes que protegen al cuerpo y combaten enfermedades).⁸⁻¹⁰

Salud mental

- El adiestramiento en atención plena redujo los síntomas de salud mental en personas que viven con distintas enfermedades crónicas.¹¹⁻¹³
- El adiestramiento en atención plena redujo los síntomas en pacientes que viven con depresión y ansiedad.¹⁴⁻¹⁶
- MBCT ayudó con la prevención de recaídas de personas con depresión mayor.^{8, 17-19} Un estudio reveló que MBCT ayudó al 75% de personas con antecedentes de depresión severa a dejar sus medicamentos.¹⁹
- Los resultados relacionados con el trastorno por estrés posttraumático (TEPT) fueron variados. Un estudio mostró que los síntomas de TEPT de los veteranos de combate mejoraron luego de MBCT.²⁰ MBSR no redujo los síntomas de TEPT en algunos estudios, pero sí en otros.^{21, 22} Uno de estos estudios reveló que MBSR ayudó a los veteranos con TEPT a funcionar mejor en el día a día.²² Además, se observó que sus síntomas de depresión disminuyeron. No obstante, MBSR no redujo otros síntomas de TEPT.²²

Dolor crónico

- Los resultados relacionados con el dolor de espalda crónico fueron variados. Algunos estudios mostraron mejoras luego de participar en MBSR, mientras otros no.²³ Un estudio halló que MBSR disminuyó la intensidad del dolor, la discapacidad y el uso de medicamentos.²³ También, mejoró el sueño.
- Los resultados relacionados con fibromialgia también fueron mixtos.^{24,25} Un estudio encontró mejoras en varios síntomas de fibromialgia tras participar en MBSR.²⁴

Otros hallazgos

- La atención plena puede ayudar en el tratamiento de abuso de alcohol y sustancias controladas.²⁶
- Según un estudio, MBSR redujo los síntomas del síndrome del intestino irritable entre veteranos.²⁷

Algunos puntos que debes considerar:

- ¿Quieres seguir explorando la atención plena? ¿Es algo que te gustaría desarrollar?
- ¿Hay algún punto específico en este documento que te llame la atención?
- ¿Te interesa tomar una clase de Reducción del Estrés con Atención Plena (MBSR)?
- ¿Has padecido de depresión clínica? De ser así, ¿te interesa aprender más sobre Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena (MBCT)?
- Si deseas aprender nuevas formas de practicar la atención plena por tu cuenta, accede al folleto de Salud Integral titulado "La práctica de la atención plena en la vida diaria".

La información de este folleto es general. Recuerda trabajar con tu equipo de salud para utilizar esta información de la manera que mejor apoye tu salud y felicidad.

Explora más información:

Organización	Recursos	Sitio web
Administración de Salud de Veteranos	Variedad de folletos de Salud Integral relacionados con la atención plena	https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/veteran-handouts/index.asp
"Whole Health" VA	"Mindfulness: Embracing the Moment" (Descripción de la experiencia de un veterano con la atención plena)	https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/features/Mindfulness_Embracing_the_Moment.asp
"Whole Health" Sitio web de VA "Circle of Health"	Videos instructivos sobre la atención plena. Archivos de sonido para la meditación guiada	https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/circle-of-health/mindful-awareness.asp • Haz clic en "Video Resources" • Haz clic en "Guided Meditation Audio Files"
"The War Related Illness & Injury Study Center's STAR Well-Kit" Sitio web de VA	En este vídeo, el veterano Patrick Crehan discute los beneficios de la meditación para la atención plena.	https://www.youtube.com/watch?v=ufbdtF5jBs&list=PL3AQ_JVoBEyzic-3QwlrHbtQokOCRCEk4&index=9
Sitio web de VA	"Mindfulness Coach", aplicación diseñada para ayudar a los veteranos y otros miembros de la comunidad a practicar la atención plena.	https://mobile.va.gov/app/mindfulness-coach
"Health Services Research & Development" Sitio web de VA	Mapa con evidencia sobre la atención plena (redactado para clínicos)	https://www.hsrd.research.va.gov/publications/esp/cam_mindfulness-REPORT.pdf

Este documento fue escrito para la Administración de Salud de Veteranos por Charlene Luchterhand MSSW, coordinadora de Educación e Investigación en el Programa de Salud Integrativa de la Universidad de Wisconsin. La información está basada en una visión general para clínicos titulada "Mindful Awareness", por Adrienne Hampton MD. El folleto fue revisado y editado por veteranos y expertos en los temas de la Administración de Salud de Veteranos.

Referencias:

1. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion; 1994.
2. University of Massachusetts Medical School Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. *History of MBSR*. <http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/history-of-mbsr/>. Accedido 30 de marzo de 2016.
3. University of Massachusetts Medical School Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. *MBCT - Mindfulness-based cognitive therapy*. Accessed March 30, 2016.
4. Hohaus LC, Spark J. Getting better with age: do mindfulness & psychological well-being improve in old age? *Eur Psychiatry*. 2013;28(Suppl 1):1.
5. Geiger PJ, Boggero IA, Brake CA, et al. Mindfulness based interventions for older adults: a review of the effects on physical and emotional well-being. *Mindfulness*. 2016;7(2):296-307. doi: 10.1007/s12671-015-0444-1.
6. Cahn BR, Polich J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychol Bull*. 2006;132(2):180-211. doi: 10.1037/0033-2909.132.2.180.
7. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*. 2003;65(4):564-570.
8. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. a meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2004;57(1):35-43. doi: 10.1016/s0022-3999(03)00573-7.
9. Creswell JD, Myers HF, Cole SW, Irwin MR. Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: a small randomized controlled trial. *Brain Behav Immun*. 2009;23(2):184-188. doi: 10.1016/j.bbi.2008.07.004.
10. Witek-Janusek L, Albuquerque K, Chroniak KR, Chroniak C, Durazo-Arvizu R, Mathews HL. Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain Behav Immun*. 2008;22(6):969-981. doi: 10.1016/j.bbi.2008.01.012
11. Bohlmeijer E, Prenger R, Taal E, Cuijpers P. The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2010;68(6):539-544. doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.10.005.
12. Niazi AK, Niazi SK. Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. *N Am J Med Sci*. 2011;3(1):20-23. doi: 10.4297/najms.2011.320.
13. Hempel S, Taylor SL, Marshall NJ, et al. *Evidence Map of Mindfulness*. VA Evidence-based Synthesis Program Reports. Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US); 2014.
14. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. 2010;78(2):169-183. doi: 10.1037/a0018555.
15. Ramel W, Goldin P, Carmona P, McQuaid J. The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognit Ther Res*. 2004;28(4):433-455. doi: 10.1023/B:CO TR.0000045557.15923.96.
16. Jain S, Shapiro SL, Swanick S, et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Ann Behav Med*. 2007;33(1):11-21. doi: 10.1207/s15324796abm3301_2.
17. Piet J, Hougaard E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and

- meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2011;31(6):1032-1040. doi: 10.1016/j.cpr.2011.05.002.
18. Ma SH, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *J Consult Clin Psychol.* 2004;72(1):31-40. doi: 10.1037/0022-006x.72.1.31
19. Kuyken W, Byford S, Taylor RS, et al. Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *J Consult Clin Psychol.* 2008;76(6):966-978. doi: 10.1037/a0013786.
20. King AP, Erickson TM, Giardino ND, et al. A pilot study of group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depress Anxiety.* 2013;30(7):638-645. doi: 10.1002/da.22104.
21. Kearney DJ, McDermott K, Malte C, Martinez M, Simpson TL. Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression and quality of life in a veteran sample. *J Clin Psychol.* 2012;68(1):101-116. doi: 10.1002/jclp.20853.
22. Kearney DJ, McDermott K, Malte C, Martinez M, Simpson TL. Effects of participation in a mindfulness program for veterans with posttraumatic stress disorder: a randomized controlled pilot study. *J Clin Psychol.* 2013;69(1):14-27. doi: 10.1002/jclp.21911.
23. Cramer H, Haller H, Lauche R, Dobos G. Mindfulness-based stress reduction for low back pain. a systematic review. *BMC Complement Altern Med.* 2012;12:162. doi: 10.1186/1472-6882-12-162.
24. Grossman P, Tiefenthaler-Gilmer U, Raysz A, Kesper U. Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychother Psychosom.* 2007;76(4):226-233. doi: 10.1159/000101501.
25. Schmidt S, Grossman P, Schwarzer B, Jena S, Naumann J, Walach H. Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: results from a 3-armed randomized controlled trial. *Pain.* 2011;152(2):361-369. doi: 10.1016/j.pain.2010.10.043.
26. Karyadi KA, VanderVeen JD, Cyders MA. A meta-analysis of the relationship between trait mindfulness and substance use behaviors. *Drug Alcohol Depend.* 2014;143:1-10. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2014.07.014.
27. Kearney DJ, McDermott K, Martinez M, Simpson TL. Association of participation in a mindfulness programme with bowel symptoms, gastrointestinal symptom-specific anxiety and quality of life. *Aliment Pharmacol Ther.* 2011;34(3):363-373. doi: 10.1111/j.1365-2036.2011.04731.x.