

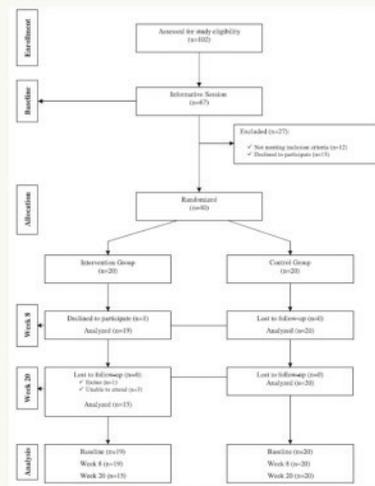
## Eficacia de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness en la Mejora de la Calidad de Vida, Estado Emocional y Recuento de Células CD4 en Personas que Envejecen con la Infección por VIH

Carmina R. Fumaz  
Hospital de Día de VIH-Fundación Lluita contra la Sida  
Hospital Universitario Germans Trias I Pujol  
Badalona, Barcelona

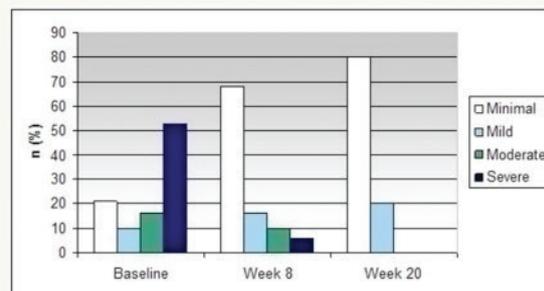
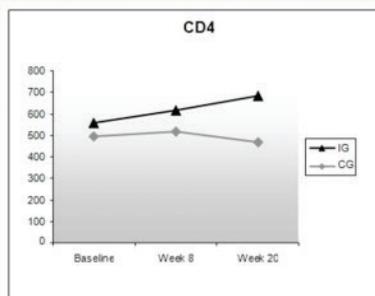
### DEFINICIÓN MINDFULNESS

- Prestar atención de una forma muy concreta: a propósito, en el momento presente y sin juicios. Se ofrece en una variedad de intervenciones estructuradas, la más popular de las cuales es el programa de reducción de estrés basado en mindfulness (Kabat-Zinn), seguido de la terapia cognitiva basada en mindfulness (Teasdale y Seagal).
- El programa consiste en 8 sesiones de 3 horas semanales y un día de retiro, con una hora o más de ejercicios diarios, 6 días a la semana.

Variable	Total n = 39	MBCT n = 19	Control n = 20	Chi square or t statistic	p
<b>Sociodemographic and clinical</b>					
Age, years	49.4 (5.1)	49.2 (5.7)	49.7 (4.7)	0.293	.77
Male, n (%)	20 (51.3)	10 (52.6)	10 (50)	0.027	.87
Occupational status, n (%)					
Unemployed	9 (23.5)	4 (21)	4 (20)	0.999	.75
Active	11 (28.2)	6 (31.5)	5 (25)	0.208	.65
Retired	20 (51.3)	9 (47.3)	11 (55)	0.227	.63
<b>Mode of transmission, n (%)</b>					
Homosexual	14 (35.8)	7 (36.8)	7 (35)	2.70	.60
Heterosexual	13 (33.3)	6 (31.5)	7 (35)	1.998	.16
Injection drug use	12 (30.7)	6 (31.5)	6 (30)	2.874	.91
Time since HIV diagnosis, years	19.6 (3.9)	19.8 (4)	19.5 (4)	0.305	.73
Time on ART, years	14.9 (5.4)	15.1 (5.2)	14.8 (5.8)	1.509	.30
Nadir CD4 cell count, cells/mm <sup>3</sup>	172 (125)	182 (127)	153 (134)	0.949	.34
CD4 cell count, cells/mm <sup>3</sup>	523 (211)	555 (196)	493 (223)	0.916	.36
HIV-RNA viral load <5 copies/mL, n (%)	38 (97.4)	19 (100)	19 (95)	0.483	.51
<b>Behavioral</b>					
Adherence to ART >95%, n (%)	35 (90.7)	17 (89.4)	18 (90)	0.804	.63
Smoking, n (%)	23 (58.9)	12 (63.1)	11 (55)	2.178	.66
Number of cigarettes/day	15.3 (10.1)	16.6 (11.3)	16.1 (10.3)	0.816	.91
Healthy diet, n (%)	21 (53.8)	17 (89.4)	14 (70)	1.229	.27
<b>Psychological</b>					
14-d P Total	48.2 (24.4)	47.5 (22.8)	44.9 (26.3)	0.327	.75
PSS-10	22.7 (8.2)	24.11 (5.7)	21.5 (6.5)	1.296	.20
BDI-II	23.1 (12.5)	25.1 (12.4)	21.3 (12.6)	0.945	.35
BAI	23.9 (11.3)	26.5 (12)	21.5 (10.3)	1.396	.17



Variable	BASELINE		WEEK 8		Statistics			WEEK 20		Statistics		
	MBCT (n=19)	Control (n=20)	MBCT (n=19)	Control (n=20)	t	p	d	MBCT (n=15)	Control (n=20)	t	p	d
NHP-Total	47.5 (22.8)	44.9 (26.3)	19.8 (16)	43.1 (27.1)	-3.170	<.01	-1.4	16.8 (17.2)	51.5 (24.5)	-4.372	<.01	-1.9
NHP-Energy	65.2 (47.5)	67.6 (40.9)	28.2 (37.2)	61.8 (42.5)	-2.617	.01	-.85	18.7 (26.3)	65.7 (40.7)	-2.445	.01	-.99
NHP-Pain	47.5 (36.4)	42.4 (36.3)	21.3 (26.4)	36.5 (35.2)	-1.801	.04	-.69	29.5 (34.1)	47.8 (35.2)	-1.805	.04	-.62
NHP-Emotional	56.4 (30.8)	47.3 (34.1)	13 (20)	48.4 (39.5)	-3.655	<.01	-1.4	8.4 (14.8)	47.7 (32.8)	-2.823	<.01	-1.8
NHP-Sleep	49.5 (35.9)	52.5 (34.9)	28.6 (33.3)	49.6 (33.4)	-1.942	.03	-.74	24.3 (33.3)	52.3 (32.4)	-1.692	.06	-.60
NHP-Social isolation	44.8 (30.9)	38.7 (27.8)	13.6 (18.6)	37.7 (30.4)	-3.005	<.01	-1.1	14.8 (28.5)	44.6 (33.9)	-2.733	<.01	-1.2
NHP-Mobility	25.5 (19.6)	20.9 (16)	16.8 (12.9)	24 (17.6)	-2.434	.01	-.90	17.1 (17)	30.2 (25.7)	-2.816	.01	-.88
PSS-10	24.1 (5.7)	21.5 (6.5)	13.4 (7.4)	21 (5.1)	-3.726	<.01	-1.6	10.9 (5.5)	21.6 (5)	-5.903	<.01	-2.1
BDI-II	25.1 (12.4)	21.3 (12.6)	10.1 (9.3)	19.9 (13.9)	-3.733	<.01	-1.3	7.8 (6.2)	19 (13.1)	-3.355	<.01	-1.4
BAI	26.5 (12)	21.5 (10.3)	14.4 (13.1)	19.8 (11.2)	-2.920	<.01	-1.1	13.1 (11)	22.4 (13.2)	-2.874	<.01	-1.3
CD4 cell count, cells/mm <sup>3</sup>	555 (196)	493 (223)	614 (163)	516 (238)	-1.367	.09	.56	681 (196)	467 (248)	-2.818	<.01	1.3



# Eficacia de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness en la Mejora de la Calidad de Vida, Estado Emocional y Recuento de Células CD4 en las Personas que Envejecen con la Infección por VIH

Carmina R. Fumaz<sup>1,2,3</sup> Ph.D., Marian Gonzalez-Garcia<sup>1</sup> Ph.D., Maria Jose Ferrer<sup>2</sup> MS., Xavier Borrás<sup>4</sup> Ph.D., Jose A. Muñoz-Moreno<sup>1,3</sup> Ph.D., Cristina Miranda<sup>3</sup> P.D., Jordi Puig<sup>3</sup> P.D., Nuria Pérez-Alvarez<sup>3,5</sup> MS., Joaquim Soler<sup>6</sup> Ph.D., Albert Feliu-Soler<sup>6</sup> MS., Bonaventura Clotet MD; Ph.D.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona, España;

<sup>2</sup> Hospital de Día de VIH, Hospital Universitario Germans Trias i Pujol, Badalona, Barcelona, España;

<sup>3</sup> Fundación Lluita contra la Sida, Badalona, Barcelona, España;

<sup>4</sup> Grupo de Investigación en Estrés y Salud (GIES), Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona, España;

<sup>5</sup> Departamento de Estadística e Investigación Operativa - Universitat Politècnica de Barcelona, Barcelona, España;

<sup>6</sup> Universitat Autònoma de Barcelona, IIB-SANT PAU, Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM), España;

<sup>7</sup> Instituto de Investigación de SIDA IrsiCaixa-HIVACAT, Badalona, Barcelona, España

cfumaz@flsida.org

## Objetivo

Recientemente se ha propuesto el uso del mindfulness para la mejora del autocuidado y la promoción del envejecimiento saludable de las personas con infección por VIH. Sin embargo, carecemos de estudios que hayan evaluado estos beneficios en sujetos largamente diagnosticados y tratados. El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto de un programa de Terapia Cognitiva basado en Mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés) sobre la calidad de vida, estado emocional y situación inmunológica.

## Método

Se trata de un estudio aleatorizado y controlado. Personas diagnosticadas de infección por VIH como mínimo hace 15 años y en tratamiento antirretroviral durante un mínimo de 5 años fueron aleatorizadas a seguir un programa MBCT o permanecer como controles (seguimiento clínico rutinario). La aleatorización fue estratificada por género. La medición de las variables a estudio se efectuó en la visita basal (pre-intervención), semana 8 (post-intervención) y semana 20

(3 meses tras la intervención). La medida del tamaño del efecto para el resultado de los dos grupos se estimó usando la *d* de Cohen (efecto grande para  $d > 0.8$ , mediano para  $d > 0.5$  y pequeño para  $d > 0.3$ )

## Resultados

Se incluyó un total de 40 participantes. Los sujetos del grupo MBCT mostraron un descenso en su afectación de la calidad de vida ( $p < .01$ ;  $d = -1.45$  y  $-1.99$  a la semana 8 y semana 20, respectivamente), estrés psicológico ( $p < .01$ ;  $d = -1.63$  y  $-2.12$ ), síntomas depresivos ( $p < .01$ ;  $d = -1.39$  y  $-1.48$ ) y ansiosos ( $p < .01$ ;  $d = -1.18$  y  $-1.37$ ). En la semana 20, los sujetos del grupo MBCT tuvieron un aumento significativo en su recuento de células CD4 ( $p < .01$ ;  $d = 1.30$ ).

## Conclusión

El programa MBCT produjo una mejora en la calidad de vida, disminuyó el estrés percibido, los síntomas depresivos y ansiosos y aumentó los niveles de células CD4. Estos hallazgos sugieren que el MBCT puede ayudar a promover un envejecimiento saludable en estas personas.