



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
MEDICINA

**APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN PERSONAS ADULTAS
MAYORES CON FIBROMIALGIA**

**APPLICATION OF MINDFULNESS IN OLDER ADULTS WITH
FIBROMYALGIA**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR POR EL TÍTULO
DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN
FISIOTERAPIA EN EL ADULTO MAYOR**

AUTORA:

MAYTEE FREDESVINDA MENDOZA CAMPOS

ASESOR:

MIGUEL ÁNGEL NORABUENA ROBLES

LIMA-PERÚ

2024

ASESOR DE TRABAJO ACADÉMICO

Lic. Miguel Ángel Norabuena Robles

Número de ORCID 0000-0002-4255-1826.

DEDICATORIA

Le dedico esta monografía a mi familia quienes son mi apoyo y motivación, ellos están a mi lado incondicionalmente para continuar con mis metas y éxitos profesionales.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por estar presente, es mi guía y me ayuda a aprender de mis errores, me enseñó a levantarme con más fuerza cada día para seguir adelante con mis metas, asimismo, agradezco al Lic. Miguel Norabuena por estar presente en el asesoramiento de la elaboración de esta monografía.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Es un trabajo académico es autofinanciado.

DECLARACIÓN DEL AUTOR

Declaro que el presente trabajo monográfico es auténtico y se han seguido las normas que la estructuran de manera correcta. Por otro lado, los datos utilizados son de fuentes fidedignas, asimismo, los resultados de la monografía son responsabilidad de mi perso

Aplicación de mindfulness en personas adultas mayores con fibromialgia

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.redalyc.org Fuente de Internet	5%
2	www.revistas.unam.mx Fuente de Internet	3%
3	docplayer.es Fuente de Internet	2%
4	www.elconfidencial.com Fuente de Internet	2%
5	epdf.pub Fuente de Internet	1%
6	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	1%
8	www.scribd.com Fuente de Internet	1%
9	elremedionatural.com Fuente de Internet	1%

TABLA DE CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN:	6
2	OBJETIVOS:	8
2.1	Objetivo General:	8
2.2	Objetivos Específicos: antecedentes y resumen:	8
3	ANTECEDENTES	9
3.1	ANTECEDENTES:	9
3.2	FIBROMIALGIA	13
3.2.1	NEUROFISIOLOGÍA DE LA FIBROMIALGIA.	14
3.2.2	SÍNTOMAS DE LA FIBROMIALGIA.	14
3.3	MINDFULNESS:	16
3.3.1	COMPONENTE DE MINDFULNESS:	16
3.3.2	BENEFICIOS DE MINDFULNESS:	17
4	CONCLUSIONES	20
	BIBLIOGRAFÍA	22
	ANEXOS:	30
	ANEXO 01:	30
	ANEXO 02:	31

RESUMEN

Introducción: La fibromialgia es la segunda afección más frecuente de las enfermedades reumáticas, uno de los síntomas más recurrentes es el dolor crónico que desencadena limitaciones, se focaliza en las articulaciones de los hombros, rodillas, brazos y articulaciones a nivel lumbar y cervical, interrumpiendo las actividades diarias, disminuyendo la calidad de vida, por ello las personas con fibromialgia buscan soluciones prácticas y eficaces.

La aplicación Mindfulness o atención plena es una técnica alternativa empleada para diversas afectaciones y/o condiciones físicas o malestares psicológicos en personas adultas mayores con fibromialgia. La aplicación Mindfulness ayuda al paciente mediante la meditación, respiración, concentración y la exploración corporal, con la finalidad de aminorar la percepción del dolor.

Mindfulness es una práctica favorable que promueve la autorregulación emocional del paciente, permitiendo controlar de forma consciente los síntomas del dolor, mejorando su estado físico y emocional, ayuda al adulto mayor a integrarse de manera eficaz y adecuada a sus actividades diarias.

Metodología: a emplear es de tipo descriptivo, se realizó una indagación exhaustiva de bibliografías, empleando diversos buscadores en la exploración de fuentes confiables: Medline Plus, Pubmed, entre otras.

Objetivo: primordial de la investigación es mostrar los beneficios de la aplicación mindfulness en las personas adultas mayores con fibromialgia.

Conclusiones: La aplicación Mindfulness contribuye de manera positiva a la persona adulta mayor, incrementando la autosuficiencia del paciente con la finalidad de afrontar de manera activa el dolor, mejorando la cognición, concentración y permitiendo la autorregulación de las emociones asociadas a la fibromialgia.

Palabras claves: fibromialgia, dolor crónico, mindfulness, atención plena, adulto mayor.

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia is the second most common condition of rheumatic diseases. One of the most recurrent symptoms is chronic pain that triggers limitations. It focuses on the joints of the shoulders, knees, arms, and joints at the lumbar and cervical levels, interrupting daily activities and reducing the quality of life, which is why people with fibromyalgia look for practical and effective solutions. The mindfulness or full attention application is an alternative technique used for various physical disorders and/or conditions or psychological discomfort in older adults with fibromyalgia. The Mindfulness application helps the patient through meditation, breathing, concentration, and body exploration, with the aim of reducing the perception of pain. Mindfulness is a favorable practice that promotes the patient's emotional self-regulation, allowing them to consciously control pain symptoms, improving their physical and emotional state, and helping the elderly to integrate effectively and appropriately into their daily activities. **Methodology:** to be used is of a descriptive type; an exhaustive investigation of bibliographies was carried out using various search engines in the exploration of reliable sources: Medline Plus, Pubmed, among others. **Objective:** The main objective of the research is to show the benefits of applying mindfulness to older adults with fibromyalgia. **Conclusions:** The Mindfulness application contributes positively to the elderly, increasing the patient's self-sufficiency in order to actively cope with pain, improving cognition and concentration, and allowing self-regulation of the emotions associated with fibromyalgia. **Keywords:** fibromyalgia, chronic pain, mindfulness, full attention, older adults.

Keywords: fibromyalgia, chronic pain, mindfulness, mindfulness, older adult.

I. INTRODUCCIÓN:

La fibromialgia es una afección clínica reumatológica que causa dolor corporal musculoesquelético generalizado de etiología indeterminada, siendo frecuente en personas adultas mayores, clasificándose como un síndrome sensitivo que altera el sistema nervioso central. (1) (2)

Afectando diversos aspectos de la vida cotidiana, ocasionando dificultades físicas, psicológicas, causando dolor corporal difuso, fatiga, depresión, ansiedad, pérdida de memoria, dolores de cabeza, trastorno de sueño, entre otros. Por ende, ha conllevado al paciente a invertir en medicamentos que permitan controlar y/o disminuir el dolor originado por la fibromialgia. (1) (2)(5)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la fibromialgia como una alteración crónica generalizada por presentar dolor difuso en diversas articulaciones. (2)

La fibromialgia es una afección que provoca dolor generalizado en todo el cuerpo, dificultades para dormir, fatiga y angustia emocional. Las personas afectadas suelen tener una sensibilidad mayor al dolor debido a un procesamiento anormal de la percepción del mismo. Aunque su causa exacta sigue siendo desconocida, existen tratamientos y estrategias efectivas para manejarla. (44) La fibromialgia tiene mayor prevalencia afecta aproximadamente entre el 2,7% y el 3,9% de la población mundial (45)

La fibromialgia es una enfermedad crónica que afecta a una proporción significativa de la población mundial, se encontraron hallazgos científicos que abarcaron estudios sobre la fibromialgia en la provincia de Chiclayo - Perú en donde se entrevistaron a 548 habitantes, entre hombres y mujeres que bordeaban entre la

edad de 18 a 65 años, los resultados de dicho estudio empleando el cuestionario LFESSQ (cuestionario de tamizaje epidemiológico de la fibromialgia) dieron como resultado el 2.99% de la población presenta fibromialgia el 8.1% presenta dolor corporal difuso; la conclusión del estudio fue que tanto la fibromialgia y dolor corporal difuso contemplan una similar prevalencia, actualmente no se cuenta con datos precisos sobre su incidencia en Perú. Se estima que entre el 2% y el 8% de la población mundial puede verse afectada por esta enfermedad, aunque estas cifras podrían subestimar su verdadera prevalencia debido a la falta de conciencia y las dificultades en el diagnóstico. No obstante, hay estudios en otros países de América Latina, como México, que han proporcionado tasas de incidencia de fibromialgia en la población general, no se han realizado estudios específicos en Perú que brinden información precisa sobre esta enfermedad. (24)

II. OBJETIVOS:

2.1 Objetivo General:

- Mostrar los beneficios de la aplicación de mindfulness en las personas adultas mayores con fibromialgia.

2.2 Objetivos Específicos: antecedentes y resumen

- Identificar los beneficios de la aplicación de mindfulness en la reducción del dolor en las personas Adultas Mayores con fibromialgia.
- Determinar los beneficios de la aplicación de mindfulness en la función cognitiva en personas adultas mayores con fibromialgia.
- Demostrar las repercusiones de la aplicación mindfulness en los síntomas de fatiga en personas adultas mayores con fibromialgia.

III. ANTECEDENTES

3.1 ANTECEDENTES

Quintana P., Rincón J., et. al (2011) Realizaron un estudio sobre la eficacia de la aplicación Mindfulness en personas que padecen fibromialgia. El tratamiento consistía en aplicar ejercicios de respiración y concentración con la finalidad de aminorar los padecimientos de la fibromialgia, la población empleada para el tratamiento estuvo conformada por 14 personas del sexo femenino con diagnóstico de fibromialgia, la duración del tratamiento fue de ocho semanas. Al finalizar el lapso de tiempo del tratamiento, la población de estudio demostró una mejoría significativa aminorando el dolor y síntomas acaecidos por la fibromialgia. Asimismo, influyó en los aspectos físicos y psicológicos, lo que benefició la autosuficiencia del paciente. (3)

Reiner K., Lipsitzen JD., Tibi L., et. al (2013) Realizaron un estudio sobre los efectos secundarios de la aplicación Mindfulness en personas que padecen fibromialgia, con el objetivo primordial de investigar y comprender las diversas consecuencias y/o sensaciones que dejaba el tratamiento.

Los estudios experimentales de la aplicación del Mindfulness consisten en evaluar y constatar el nivel de tolerancia e intensidad del dolor que conllevan los pacientes. En el primer grupo se incluyó 16 estudios (8 estudios no controlados y 8 controlados), el estudio dio como resultado que 10 de 16 estudios dieron una respuesta favorable demostrando una reducción en la intensidad del dolor. (46)

El resultado de la intervención del tratamiento Mindfulness muestra resultados positivos para los pacientes ya que ayuda en la disminución de la intensidad del dolor crónico en los pacientes a los que se les realizó el estudio. (46)

Cour P., Petersen M., et. al. (2016) Realizaron una investigación que tenía como primordial finalidad describir y explicar los efectos de la aplicación Mindfulness en la mitigación del dolor crónico en el adulto mayor. El estudio fue de carácter cuantitativo, conformado por un total de 58 pacientes que padecían fibromialgia, se basó en realizar encuestas de salud con el fin de evaluar el estado del paciente, la duración de la aplicación se realizó en el lapso de 6 meses, al concretar el programa se recopilaron los datos de los 3 grupos de pacientes que se evaluaron usando la técnica del tratamiento Mindfulness, mediante la demostración de resultados se dio a conocer los beneficios de las prácticas continuas mostrando e informando los cambios positivos en su cuerpo y mente, los pacientes mencionaron sentirse descansados y con un mayor manejo del dolor. El estudio concluyó mencionando lo siguiente, el tratamiento Mindfulness contribuye de manera positiva en el manejo del dolor crónico prolongado en pacientes que padezcan fibromialgia. (4)

Holzel, et. al., (2007) Realizaron una investigación que consistía en evaluar a dos grupos mixtos, los cuales se dividían en meditadores y no meditadores. El resultado de la evaluación de los meditadores demostró mayor concentración de masa gris en la ínsula anterior derecha relacionada con la conciencia interoceptiva. La evidencia reflejada en los pacientes que

practicaron de manera consciente el tratamiento Mindfulness tuvo un efecto positivo a nivel físico y psicológico, el grupo de no meditadores entrenados no presentó resultados favorables. Sobre los estudios realizados al grupo de meditadores se obtuvo el siguiente resultado; que la masa gris en el lado temporal inferior izquierdo y en el hipocampo derecho están involucradas con la práctica de la meditación según antecedentes anteriores reportados por estos autores. (9)

El objetivo principal del tratamiento mindfulness es reducir las alteraciones de conducta y los signos psicopatológicos asociados a la demencia. En síntesis, se puede evidenciar que la plasticidad cerebral y actividad del área prefrontal están interconectadas con el hipocampo, las ondas Alpha (lado izquierdo anterior) y theta (zona frontal media) se ven influenciadas con las prácticas de meditación continua, toma de conciencia interoceptiva, emociones favorables y atención, no obstante, es necesario realizar diversos estudios adicionales sobre ello con la finalidad de incluir mayores controles, perspectivas y conclusiones acerca del tratamiento Mindfulness. (9) (10)

En la actualidad se cuenta con una mayor evidencia aplicada a la población geriátrica con déficit de capacidad y deterioro cognitivo avanzado, como se mencionó anteriormente, con la ayuda de un grupo de estudio se logró evidenciar que los tratamientos tienen resultados favorables al momento de disminuir o erradicar los dolores corporales acarreados por la fibromialgia. (10)

En la misma línea Larouche., Hudon, Goulet, et. al. (2015) Mencionan que la aplicación Mindfulness contribuye en la disminución del deterioro

cognitivo, la minoración de los signos asociados a la demencia, beneficiando al paciente, permitiendo una mejoría en el manejo del estrés, mermando de forma paulatina los trastornos del estado emocional y reduciendo los procesos inflamatorios asociados a la muerte neuronal. (11)

3.1 **FIBROMIALGIA**

La fibromialgia es un trastorno musculoesquelético generalizado que provoca respuestas aumentadas de estímulos nociceptivos y síntomas somáticos; el dolor crónico se asocia con diversos diagnósticos, sin embargo, mayormente se agravia con la rigidez articular. (12)(13)(44)

La fibromialgia habitualmente se presenta con fatiga, trastornos del sueño, disfunción cognitiva y depresión, empero sus síntomas no siempre son estables a lo largo del tiempo, del mismo modo el dolor proviene principalmente en las articulaciones, sin embargo, no es una enfermedad articular. (45)

Existen diversos factores que se relacionan con la fibromialgia, tales como: factores genéticos, factores ambientales, hormonales, neurales e inmunológicos. Existen infecciones tales como virus de Epstein-Barr, parvovirus, brucelosis y enfermedad de Lyme, en la gran mayoría de los pacientes no se identifica ninguna causa específica. (12)

Según Haugmark T, Birger K, Smedslund G, et. al, (2022) Refieren que es una enfermedad que influye en las actividades diarias y calidad de vida, afectando no solo al paciente sino a su mismo entorno, presentando síntomas como dolor crónico, sueño no reparador, fatiga y deterioro cognitivo. (14)

Los adultos mayores enfrentan diversas anormalidades, las cuales pueden ser: bioquímicas, metabólicas, inmunorreguladoras y genéticas; complicando la salud física, psicológica, en algunos casos la salud mental y cognitiva. (12)

3.1.1 NEUROFISIOLOGÍA DE LA FIBROMIALGIA.

La neurofisiología se caracteriza por ser un síndrome que causa dolor crónico en múltiples zonas del cuerpo originando dolores musculoesqueléticos con sensibilidad difusa. (12)

La fisiopatología presenta cambios en el sistema nervioso central y periférico, diversas investigaciones muestran en sus resultados alteraciones en el área cerebral alta. Se realizaron resonancias magnéticas y resonancias funcionales, en donde al realizar los cortes múltiples a nivel cerebral como el tálamo posterior, cerebelo, amígdala, circunvolución temporal superior, caudado y putamen, se pueden ver los cambios de la materia gris, descubriendo cambios en la morfología cerebral de los pacientes con fibromialgia. (12)

La procedencia de la fibromialgia se relaciona con múltiples factores genéticos, tales como las alteraciones que pueden surgir en diversos genes como el receptor de serotonina, la región reguladora del transportador de serotonina o el receptor de dopamina. Existen otros factores estresores como los problemas emocionales que se presentan en la niñez o posteriores a ese, como abuso físico, sexual, emocional o social, los cuales pueden ser factores que originen la fibromialgia. Los pacientes presentan dolor en cualquier parte del cuerpo, también manifiestan una respuesta dolorosa incrementada a estímulos que normalmente no causarían dolor. (12)

3.1.2 SÍNTOMAS DE LA FIBROMIALGIA.

Los síntomas de la fibromialgia se presentan por diferentes eventos o sucesos debido a un traumatismo físico, quirúrgico, infecciones o estrés psicológico. (45)

Los síntomas principales de la fibromialgia incluyen:

- Dolor generalizado y duradero en todo el cuerpo: El dolor con frecuencia se describe como un malestar que presenta ardor, quemazón o punzadas leves, difusas y constantes en los brazos, piernas, cabeza, pecho, abdomen, espalda y glúteos. La intensidad del dolor puede variar al transcurrir el día, interfiriendo en actividades de la vida diaria del paciente. El síntoma central es el dolor generalizado en músculos, articulaciones y ligamentos, acompañado de:
 - Cansancio severo, fatiga y rigidez muscular.
 - Pérdida de memoria y dificultad para concentrarse.
 - Dolor de cabeza. (45)
- Fatiga: El sueño del paciente es interrumpido de manera frecuente, lo que puede desencadenar apnea del sueño; el cansancio provocado por este no suele mejorar con el reposo, empeorando la actividad física. (45)
- Dificultades cognitivas: Un síntoma comúnmente llamado "fibroniebla" dificulta la capacidad de enfoque, atención y concentración mental.
 - Ansiedad, tristeza y depresión: derivadas de la incapacidad para llevar una vida normal. Son trastornos emocionales que representan negatividad y conllevan una disminución en el estado de ánimo, implicando en su calidad de vida y alterando su entorno familiar. (45)
 - Alteración del sueño: Las personas adultas mayores suelen tener alteraciones en la calidad de sueño, las cuales se manifiestan al momento de intentar conciliar el sueño. (45)

En suma, se debe de considerar que existen diversos factores y síntomas

asociados con la fibromialgia. (45)

3.2 MINDFULNESS:

El origen de Mindfulness fue hace más de 2,500 años de tradición budista iniciada por el buda Siddharte Gautama y el buda Shakyamuni. Mindfulness también es llamado Atención Plena o conciencia plena es una técnica conductual basada en la conciencia no reactiva, basándose en la atenuación del dolor y mejora de la salud mental. (25)(26)

La finalidad del tratamiento consta en mitigar los dolores musculoesqueléticos generalizados, acompañados por fatiga o falta de sueño, el impacto de la atención plena está relacionada con múltiples procesos neuronales psicológicos y fisiológicos. (25)(26)

La base del tratamiento Mindfulness es estar atento de manera consciente para llegar a una profunda concentración, usando técnicas concretas para llegar a la relajación mental, alejando los sentimientos y pensamientos negativos. (26)

Según la O.M.S (Organización Mundial de la Salud) y la O.P.S (Organización Panamericana de la Salud) recomiendan un plan de acción 2013 a 2020, que consiste en emplear la meditación como una herramienta fundamental para la salud física, psicológica y emocional, con el fin de ayudar a reducir el estrés, depresión y combatir la ansiedad. (47)

3.2.1 COMPONENTE DE MINDFULNESS:

Los componentes del Mindfulness ayudan a comprender de manera profunda y exhaustiva su significado.

- Atención al momento presente: Consiste en concentrarse en el presente, en el tiempo, lugar y estar al tanto del futuro que se presente.
- Apertura a la experiencia: Entender las experiencias vividas como si fuera la primera vez.
- Aceptación: Se refiere a la forma en que la persona logra aceptar las experiencias que son ocasionales y limitadas con el tiempo.
- Dejar pasar: Consiste en desprenderse de algo que no necesite y aferrándose a lo material y viendo que lo material no dura toda la vida.
- Intención: Es la actitud de esforzarse en conseguir un propósito en la conciencia plena, encontrando un propósito en la vida y un objetivo personal para realizar nuestras metas. (25)

3.2.2 BENEFICIOS DE MINDFULNESS:

Mindfulness ha demostrado ser beneficioso para pacientes que padecen fibromialgia. Diversos autores han comprobado que la práctica diaria ayuda a activar el Sistema Nervioso Simpático (SNS), permitiendo reducir significativamente el dolor, mejorando el funcionamiento físico y bienestar psicológico, asimismo aliviando la sintomatología depresiva de los pacientes. (28)

Los beneficios del Mindfulness consisten en mejorar el control y la regulación de las emociones. La autoconciencia de la meditación da como resultado un efecto positivo en el estado anímico y psicológico del paciente, estimulando los neuroendocrinos que alivian el dolor, de esta manera los procesos cognitivos

ayudan a combatir de manera efectiva el dolor. (28)

Por otro lado, Mindfulness ayuda a contrarrestar y mitigar los dolores crónicos, reduciendo los niveles de cortisol, lo cual permitirá controlar la ansiedad y el estrés, por medio del manejo de la respiración y las emociones, asimismo ayudará a mejorar la atención y contribuirá con la mejora de la retención cognitiva. (28)

Mindfulness ayudará a mejorar las relaciones interpersonales, disminuir la percepción dolorosa, la fatiga mental, la tensión muscular y aumentar la energía corporal. Por otra parte, incrementa la capacidad de concentración puesto que el tratamiento Mindfulness ayuda a mejorar la atención y la flexibilidad cognitiva, del mismo modo ayuda a desarrollar y reforzar la inteligencia. (28)
(35)

En resumen, Mindfulness es un tratamiento alternativo para contrarrestar y mitigar los dolores crónicos causados por la fibromialgia, los beneficios que ofrece este tratamiento es ayudar a mejorar la salud, aprendiendo a equilibrar las emociones de manera consciente. (28)(35)

Farb et. al, (2007) Se llevaron a cabo estudios utilizando resonancia magnética y se recopilaron los antecedentes de los pacientes participantes, junto con estudios de neuroimagen. Estos revelaron una mejora significativa en la activación de diversas áreas cerebrales implicadas en el procesamiento de la concentración. Además, se observó una mayor activación a nivel cerebral en el córtex prefrontal, la ínsula anterior y una mayor plasticidad cerebral. Estos hallazgos respaldan la evidencia de una mayor concentración narrativa en los individuos con experiencia en meditación. (48)

Hotzel et. al, (2007) realizaron pruebas en dos grupos mixtos, los cuales fueron elegidos de manera no arbitraria, en donde se abarcó meditadores y no meditadores, los resultados demostraron que se encontraba una mayor concentración de masa gris en la ínsula anterior derecha relacionada con la conciencia interoceptiva, los resultados reflejan que el tratamiento Mindfulness da un efecto significativo con respecto al grupo de no meditadores. (9)

Los resultados obtenidos demostraron que en el grupo de los meditadores se encontró insulina en mayor concentración en la masa gris, lo cual refleja un mayor entrenamiento con el tratamiento Mindfulness, asimismo demostró contrarrestar el dolor crónico, contribuyendo a la aceptación y percepción del dolor. (9)(10)

4. **CONCLUSIONES**

Mindfulness ayuda a recuperar el equilibrio interno mejorando la calidad de vida de las personas adultas mayores creando una conexión de cuerpo, mente y espíritu.

Reduciendo significativamente la percepción de dolor de manera consciente.

El tratamiento Mindfulness ayudará a mejorar la función cognitiva, disminuyendo los síntomas de fatiga, ayudando a equilibrar las emociones, mejorando capacidad mental del paciente, permitiendo conocer nuevas alternativas de tratamiento.

Según la práctica de Mindfulness, o Atención Plena, los resultados son efectivos para el abordaje clínico de personas con fibromialgia, ya que ayuda a mejorar la calidad de vida, reduciendo significativamente la percepción de dolor, mejorando la función cognitiva y disminuyendo los síntomas de fatiga en el adulto mayor, permitiéndole adquirir estrategias de afrontamiento adaptativo y perceptivo con la finalidad de reducir los síntomas acaecidos por la fibromialgia.

Diversos autores profundizan sobre la cantidad inmensurable de mecanismos psicoterapéuticos del tratamiento Mindfulness y la efectividad del mismo con respecto a la mejora de los síntomas físicos o psicosomáticos de la fibromialgia. Es fundamental dar una motivación activa a los adultos mayores, para que mantengan una correcta disciplina al momento de iniciar el tratamiento Mindfulness, ya que es esencial la práctica constante de la atención plena en la vida diaria del paciente.

En síntesis, el tratamiento Mindfulness es un nuevo tratamiento alternativo que permitirá contrarrestar y mitigar el dolor causado por la fibromialgia, los beneficios consisten en ayudar a mejorar la salud mental y física, aprendiendo a equilibrar las emociones, facultando la relación directa con aquello que está ocurriendo en el

presente, teniendo como finalidad tratarlo de forma consciente.

Esta monografía busca promover la información y la práctica activa del tratamiento Mindfulness en el área personal, laboral y como profesional de la salud, ya que permitirá experimentar los cambios positivos mediante la meditación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Fibromialgia [Internet]. MayoClinic.org. 2021 [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/fibromyalgia/symptoms-causes/syc-20354780>
2. SEMG. FIBROMIALGIA: DEFINICIÓN E IDEAS ERRÓNEAS [Internet]. Semg.es. [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.semg.es/index.php/component/k2/item/522-fibromialgia>
3. Miguel Q, María Esther RF. Eficacia del Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Fibromialgia. Clin Salud [Internet]. 2011 [citado 10 de abril de 2023];22(1):51-67. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742011000100004&script=sci_arttext&tlng=en
4. Mindfulness [Internet]. Researchgate.net. [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/298796944_Mindfulness-What_Works_for_Whom_Referral_Feasibility_and_User_Perspectives_Regarding_Patients_with_Mixed_Chronic_Pain
5. Valentim Bittencourt J, Amaral Corrêa L, Cliton Bezerra M, Jandre dos Reis FJ, de Luca K, Alberto Calazans Nogueira L. Patients with fibromyalgia present different pain phenotypes compared to patients with generalized pain. Braz J Pain [Internet]. 2022 [cited 2023 Aug 15];5(2):119–26. Available from: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/Ls6sgSgM6ft7KgMW7BNzdHp/?lang=en>
6. Fibromialgia: qué es, síntomas, diagnóstico y tratamiento [Internet]. Inforeuma. SER; 2019 [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/fibromialgia/6433>
7. Atención plena: ¿qué funciona para quién? Derivación, factibilidad y perspectivas de los usuarios con respecto a pacientes con dolor crónico mixto [Internet].

- Researchgate.net. [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/298796944_Mindfulness-What_Works_for_Whom_Referral_Feasibility_and_User_Perspectives_Regarding_Patients_with_Mixed_Chronic_Pain
8. Petersen M, la Cour P. Mindfulness—what works for whom? Referral, feasibility, and user perspectives regarding patients with mixed chronic pain. *J Altern Complement Med* [Internet]. 2016 [cited 2023 Aug 15];22(4):298–305. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26986534/>
 9. Hölzel BK, Ott U, Hempel H, Hackl A, Wolf K, Stark R, et al. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neurosci Lett* [Internet]. 2007 [citado 10 de abril de 2023];421(1):16-21. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17548160/>
 10. Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res* [Internet]. 2011;191(1):36-43. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
 11. Larouche E, Hudon C, Goulet S. Potential benefits of mindfulness-based interventions in mild cognitive impairment and Alzheimer’s disease: an interdisciplinary perspective. *Behav Brain Res* [Internet]. 2015 [citado 10 de abril de 2023];276:199-212. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24893317/>
 12. García Rodríguez DF, Abud Mendoza C. Fisiopatología de la fibromialgia. *Reumatol Clín (Engl Ed)* [Internet]. 2020 [citado 10 de abril de 2023];16(3):191-4. Disponible en: <https://www.reumatologiaclinica.org/es-fisiopatologia-fibromialgia-articulo-S1699258X20300279>
 13. Análisis epidemiológico de la fibromialgia en la comunidad valenciana [Internet].

- Fibro.pro. [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://fibro.pro/wp-content/uploads/2019/05/182.pdf>
14. Haugmark T, Hagen KB, Provan SA, Smedslund G, Zangi HA. Effects of a mindfulness-based and acceptance-based group programme followed by physical activity for patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial. *BMJ Open* [Internet]. 2021 [citado 10 de abril de 2023];11(6):e046943. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34187823/>
 15. Ruiz C. Fibromialgia y mindfulness, ¿ayuda a aliviar sus síntomas? [Internet]. Webconsultas.com. Webconsultas Healthcare; 2020 [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/fibromialgia-y-mindfulness-ayuda-a-aliviar-sus-sintomas>
 16. ¿Qué es Mindfulness? [Internet]. Sociedad Mindfulness y Salud. [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
 17. Paho.org. [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13663:semana-del-bienestar-en-las-americas-promueve-el-bienestar-mental&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
 18. Estudio de los beneficios del mindfulness sobre pacientes con fibromialgia [Internet]. Afibrom. 2022 [citado 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://afibrom.org/estudio-de-los-beneficios-del-mindfulness-sobre-pacientes-con-fibromialgia/>
 19. Farb NAS, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, et al. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference.

- Soc Cogn Affect Neurosci [Internet]. 2007;2(4):313-22. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1093/scan/nsm030>
20. Halaris AE, Belendiuk KT, Freedman DX. Antidepressant drugs affect dopamine uptake. *Biochem Pharmacol* [Internet]. 1975 [citado 10 de abril de 2023];24(20):1896-7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19/>
 21. Hölzel BK, Ott U, Gard T, Hempel H, Weygandt M, Morgen K, et al. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Soc Cogn Affect Neurosci* [Internet]. 2008 [citado 10 de abril de 2023];3(1):55-61. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19015095/>
 22. Cardona-Arias JA, Higuera-Gutiérrez LF. Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. *Rev Cub Salud Publica* [Internet]. 2014 [citado 10 de abril de 2023];40(2):175-89. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000200003
 23. Gard, T., Hölzel, B. K., Sack, A. T., Hempel, H., Lazar, S. W., Vaitl, D., & Ott, U. (2012). Pain attenuation through mindfulness is associated with decreased cognitive control and increased sensory processing in the brain. *Cerebral Cortex* (New York, N.Y.: 1991), 22(11), 2692–2702. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhr352>
 24. León-Jiménez, F. E., & Loza-Munarríz, C. (2015). Prevalencia de fibromialgia en el distrito de Chiclayo. *Revista medica herediana: órgano oficial de la Facultad de Medicina “Alberto Hurtado”, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru*, 26(3), 147. <https://doi.org/10.20453/rmh.v26i3.2582>
 25. Simón VM. MINDFULNESS Y NEUROBIOLOGÍA [Internet]. *Psicoterapiabilbao.es*. [citado el 6 de noviembre de 2023]. Disponible en:

https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness_y_neurobiologia.pdf

26. Irarrázaval, L. (2010, enero). *Psicoterapia basada en mindfulness: Un antiguo método para una nueva psicoterapia*. Researchgate.net. https://www.researchgate.net/publication/326834771_Psicoterapia_basada_en_mindfulness_Un_antiguo_metodo_para_una_nueva_psicoterapia
27. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* [Internet]. 1982;4(1):33–47. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0163834382900263?via%3Dihub>
28. Villajos NL. Mindfulness en Medicina [Internet]. Researchgate.net. 2013 [citado el 21 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/313882180_Mindfulness_en_Medicina
29. Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V, et al. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clin Psychol Rev* [Internet]. 2013;33(6):763–71. Disponible en: https://www.verksampsykologi.com/wp-content/uploads/2013/11/Khoury_2013_mindfulness-metaanalys.pdf
30. Williams JMG, Alatiq Y, Crane C, Barnhofer T, Fennell MJV, Duggan DS, et al. Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) in bipolar disorder: preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning. *J Affect Disord* [Internet]. 2008 [citado el 21 de abril de 2023];107(1–3):275–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2007.08.022>

31. Perich T, Manicavasagar V, Mitchell PB, Ball JR, Hadzi-Pavlovic D. A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *Acta Psychiatr Scand* [Internet]. 2013 [citado el 21 de abril de 2023];127(5):333–43. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/acps.12033>
32. Evans S, Ferrando S, Findler M, Stowell C, Smart C, Haglin D. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord* [Internet]. 2008 [citado el 21 de abril de 2023];22(4):716–21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.07.005>
33. Elizabeth A. Hoge, M.D.,¹ Eric Bui, M.D.,¹ Luana Marques, PhD,¹ Christina A. Metcalf, B.A.,¹ Laura K. Morris, B.A.,¹ Donald J. Robinaugh, M.A, John J. Worthington, M.D.,¹ Mark H. Pollack, M.D.,² and Naomi M. Simon. Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity [Internet]. Nih.gov. 2013 [citado el 21 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3772979/>
34. Polusny MA, Erbes CR, Thuras P, Moran A, Lamberty GJ, Collins RC, et al. Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: A randomized clinical trial. *JAMA* [Internet]. 2015 [citado el 21 de abril de 2023];314(5):456. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1001/jama.2015.8361>
35. Lakhan SE, Schofield KL. Mindfulness-based therapies in the treatment of somatization disorders: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One* [Internet]. 2013 [citado el 21 de abril de 2023];8(8):e71834. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0071834>
36. Fjorback LO, Arendt M, Ornbøl E, Walach H, Rehfeld E, Schröder A, et al.

- Mindfulness therapy for somatization disorder and functional somatic syndromes: randomized trial with one-year follow-up. *J Psychosom Res* [Internet]. 2013 [citado el 21 de abril de 2023];74(1):31–40. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.09.006>
37. Kristeller JL, Wolever RQ. Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eat Disord* [Internet]. 2011 [citado el 21 de abril de 2023];19(1):49–61. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
38. Kristeller JL, Wolever RQ. Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eat Disord* [Internet]. 2011 [citado el 21 de abril de 2023];19(1):49–61. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21181579/>
39. Linehan MM, Comtois KA, Murray AM, Brown MZ, Gallop RJ, Heard HL, et al. Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Arch Gen Psychiatry* [Internet]. 2006 [citado el 21 de abril de 2023];63(7):757–66. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.63.7.757>
40. Yust C, López Pérez-Díaz C, Gustavo Á, Cuevas C, Ángel Y, López Pérez-Díaz G. Intervenciones psicológicas eficaces para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad [Internet]. *Redalyc.org*. 2012 [citado el 21 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56023335007.pdf>
41. Chiesa A, Serretti A. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychol Med* [Internet]. 2010 [citado el 21 de abril de

- 2023];40(8):1239–52. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291709991747>
42. Jimena S-BM, Alexander G-A. Avances en Psicología Latinoamericana [Internet]. Redalyc.org. 2013 [citado el 21 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79928610012.pdf>
43. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clin Psychol (New York) [Internet]. 2003;10(2):144–56. Disponible en: <https://institutpsychoneuro.com/wp-content/uploads/2015/09/Kabat-Zinn-2003.pdf>
44. CDC. Fibromialgia [Internet]. Centros para el control y la prevención de enfermedades. 2022 [citado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/arthritis/spanish/tipos/fibromialgia.htm>
45. Clinic M. Fibromialgia [Internet]. Mayoclinic.org. [citado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/fibromyalgia/symptoms-causes/syc-20354780?p=1>
46. Reiner K, Tibi L, Lipsitz JD. Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. Pain Med [Internet]. 2013 [citado el 5 de noviembre de 2023];14(2):230–42. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23240921/>
47. Salud Mental [Internet]. Paho.org. [citado el 5 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
48. Farb NAS, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, et al. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. Soc Cogn Affect Neurosci [Internet]. 2007 [citado el 5 de noviembre de 2023];2(4):313–22. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1093/scan/nsm030>

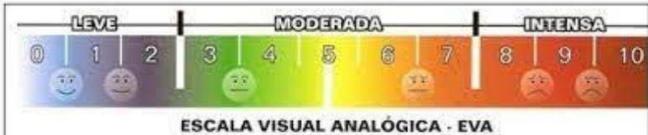
ANEXOS:

ANEXO 01:



FIBROMIALGIA EN EL ADULTO MAYOR

ESCALA VISUAL ANALÓGICA - EVA



ESCALA VISUAL ANALÓGICA - EVA

¿QUE ES FIBROMIALGIA?

Es una enfermedad reumatológica que afecta sobre todo a los músculos y tendones produciendo dolor crónico y generalizado.



SINTOMAS



- Dolor generalizado y crónico.
- Dolor de cabeza y mareos.
- Fatiga y rigidez articular.
- Problemas de concentración y memoria.
- Entumecimiento de manos y pies.
- Depresión y ansiedad.

CAUSAS:

- Enfermedades reumáticas o afecciones crónicas.
- Tener altos niveles de stress continuos.
- Otras enfermedades e infecciones que puedan facilitar o desarrollar la fibromialgia.





El tratamiento debe incluir terapia farmacológica y no farmacológica

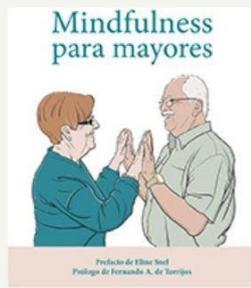
- Terapia física, ayuda a disminuir el dolor y la rigidez muscular.
- Kinesioterapia.
- Agentes físicos.

ANEXO 02:

“APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN PERSONAS ADULTAS MAYORES CON FIBROMIALGIA”



Mindfulness o atención plena es una nueva forma de experimentar y brindar nuevos beneficios positivos cambiando el estado emocional y optimizando el equilibrio .



Aplicacion de Mindfulness

1. Planifica el tiempo y lugar.
2. Ponte cómodo , adopta una postura cómoda (en una silla, en el suelo etc).
3. Respira , concéntrate en sentir como el aire entra y sale de tus vías aéreas.(relajándote)
4. Vuelve a empezar a concentrarse en la respiración y centrarse en la meditación en conjunt
5. Hasta alcanzar el nivel de concentración plena .

Beneficio positivos:

1. Aumenta los niveles de energía, vitalidad y salud en general.
2. Reduce el el nivel de dolor crónico, fibromialgia, estrés, angustia y depresión.
3. Aumenta nuestra capacidad de concentracion.
4. Fortalece el sistema Inmunológico.
5. Favorece el rendimiento en el trabajo, estudios, etc.
6. Mejora nuestro estado de animo y las relaciones interpersonales.
7. Permite gestionar mas rápidamente nuestras emociones.

