

El programa dura cuatro meses y está impartido por psicopedagogos

‘Mindfulness’ en el Hospital Severo Ochoa de la Comunidad para controlar el asma de los niños

- El estudio analiza la calidad de vida vinculada a la salud de los niños asmáticos y sus padres
- Se pretende demostrar cómo el ‘Mindfulness’ puede mejorar el control del asma en los más pequeños

28 de marzo de 2018.- El Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Severo Ochoa de la Comunidad de Madrid ha iniciado un estudio en el que tanto los niños asmáticos como sus padres siguen un programa basado en ‘Mindfulness’, que persigue el objetivo de mejorar la respuesta ante la enfermedad del asma. Este proyecto de análisis se llevará a cabo durante cuatro meses y está avalado por la experiencia contrastada de un grupo de psicopedagogos.

Se ha observado que el aumento del estrés percibido por los pacientes asmáticos afecta negativamente a su calidad de vida y se asocia muy estrechamente con un peor control de la enfermedad. En este contexto, una de las terapias que ha ganado más popularidad en los últimos años es el ‘Mindfulness’, traducida habitualmente como “atención plena”, es decir, “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

‘MINDFULNESS’ CONTRA EL ASMA

La atención plena o ‘Mindfulness’ permite al paciente aprender a relacionarse de forma directa con lo que está sucediendo en la vida en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de la realidad, de trabajar de manera consciente y cercana con el estrés, el dolor, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida. El entrenamiento ‘Mindfulness’ ha demostrado ser una técnica eficaz para mitigar el malestar no sólo contra el asma, sino también contra otras enfermedades. Varios padres que asisten al programa han relatado cómo sus hijos han sido capaces de controlar episodios de dificultad respiratoria que han presentado en el colegio gracias a la puesta en práctica de las técnicas de relajación que se les han enseñado.

El estudio puesto en marcha por el Hospital Severo Ochoa se llevará a cabo durante cuatro meses, en sesiones de una hora, con atención directa tanto al niño asmático como a sus padres o cuidadores, y con la supervisión de un equipo de neumólogos infantiles y psicopedagogos perfectamente cualificados.

Este grupo de expertos realizarán un estudio previo sobre calidad de vida relacionada con el asma de los niños y con el entorno en que el viven con sus padres. La información obtenida en estos cuestionarios volverá a evaluarse al finalizar las sesiones. El proyecto ha sido becado por la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid.

PREVALENCIA DE LA ENFERMEDAD

El asma es la enfermedad crónica más frecuente en la edad pediátrica. En España afecta al 7-13 % de los niños entre los 6 y los 9 años y al 7-15 % de los adolescentes entre los 13 y los 14 años. Todos ellos necesitan seguir con frecuencia un tratamiento preventivo durante largos períodos de tiempo para controlar los síntomas producidos por su enfermedad.