

INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS PARA LA DEPENDENCIA A OPIOIDES PRESCRITOS

The universe is made up of stories, not of atoms.

– Rukeyser (1968)



Ángela Palao^{1 2}; M. Torrijos²;

1. **Psiquiatra de Enlace con Psico-oncología y Dolor Crónico.**
2. **Psicóloga Clínica. Program de Enlace con Hemato-oncología; Psico-oncología y Dolor.**

INTRODUCCIÓN

Además de la mortalidad, los **opiáceos de prescripción médica** se consideran una de las puertas de entrada al consumo de otras sustancias de abuso.

La CDC recomendó en el 2016 el **uso de mindfulness como alternativa a los opiáceos en el manejo del dolor crónico**. Una de las Intervenciones basadas en mindfulness MORE (Garland) es de las más utilizadas en dolor crónico y abuso de opiáceos.

'Mindfulness', alternativa 'oficial' a los opiáceos

El CDC estadounidense lo recomienda por primera vez



Daniel C. Cherkin, de la Universidad de Washington (Seattle).

Se ha comprobado el impacto directo de la práctica de *mindfulness* en las áreas prefrontales cerebrales incorporadas en el sistema de recompensa del cerebro, generando nuevas conexiones neuronales y estimulando los mecanismos endógenos del placer. Witkiewitz, Lustuk MK, Bowen (2013).

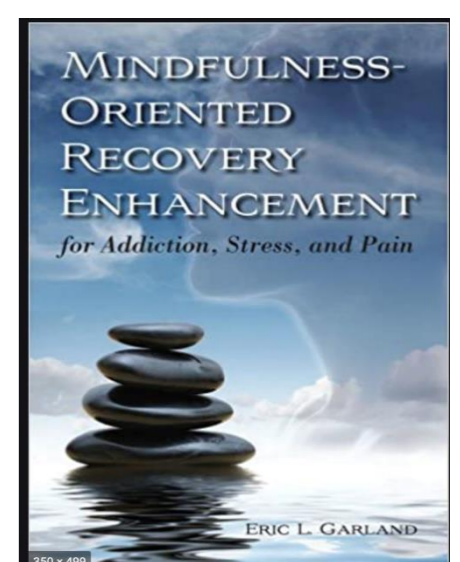


Todo lo que crees saber sobre la adicción está mal



Una manera simple de dejar un mal hábito

TEDMED 2015 - 9:24 - Filmed Nov 2015
35 subtitle languages
View interactive transcript



A. Marlatt, señaló que con la práctica de mindfulness: se incrementa el control atencional de los individuos. Se aumenta la percepción de los desencadenantes (pautas habituales y reacciones automáticas) y la capacidad de detenerse y de observar la experiencia en cada momento. El malestar, el miedo, el craving, se mantienen en observación y los mecanismos naturales de autorregulación del propio individuo son los que ejercen el control directo en la reducción de los síntomas, fomentándose el cambio en la relación con la experiencia interna (sentimientos, emociones, pensamientos), así como externa (claves del entorno).



CONCLUSIONES

Los individuos pueden **desarrollar nuevos hábitos**, como el seguimiento de los procesos de pensamiento y comportamientos automáticos, disociar el deseo del comportamiento y dejar de activar el bucle adictivo.

Li W, Howard MO, Garland EL, McGovern P, Lazar M. Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis. J Subst Abuse Treat. 2017 Apr;75:62-96. doi: 10.1016/j.jsat.2017.01.008. Epub 2017 Jan 31. PMID: 28153483.

Korecki JR, Schwebel FJ, Votaw VR, Witkiewitz K. Mindfulness-based programs for substance use disorders: a systematic review of manualized treatments. Subst Abuse Treat Prev Policy. 2020 Jul 29;15(1):51. doi: 10.1186/s13011-020-00293-3.

Sancho M, De Gracia M, Rodríguez RC, Mallorquí-Bagué N, Sánchez-González J, Trujols J, Sánchez I, Jiménez-Murcia S, Menchón JM. Mindfulness-Based Interventions for the Treatment of Substance and Behavioral Addictions: A Systematic Review. Front Psychiatry. 2018 Mar 29;9:95. doi: 10.3389/fpsy.2018.00095. PMID: 29651257; PMCID: PMC5884944.