



## 19 - DE LA MEDICACIÓN A LA MEDITACIÓN COMO TRATAMIENTO DEL ESTRÉS CRÓNICO Y UTILIDAD DE LA MEDIDA DE CORTISOL ACUMULADO EN EL CABELLO: ENSAYO CLÍNICO ALEATORIZADO

Ó. de Juan Viladegut<sup>1</sup>

Facultad de Medicina UAB/Servicio de Endocrinología. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Universitat Autònoma de Barcelona.

### Resumen

El estrés forma parte del día a día de mucha gente, especialmente en Occidente. Recientemente, se ha podido relacionar el cortisol como hormona principal vinculada al estrés. Aun así, para medir los valores de cortisol solo disponemos de pruebas que lo cuantifican puntualmente, sin tener en cuenta su variabilidad y su patrón cambiante a lo largo del tiempo en función del ritmo circadiano y de otros factores. Este ensayo clínico aleatorizado del Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau (HSCSP) propone estudiar la utilidad de la concentración de cortisol acumulado en el cabello (CCC) como medida para relacionar los niveles de esta hormona a lo largo del tiempo con el estrés que sufre el paciente. Se clasificarán a los pacientes en dos grupos: grupo control y grupo de intervención. En este segundo grupo los participantes seguirán una terapia basada en Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) con el objetivo de disminuir el estrés y, consecuentemente, los niveles de cortisol. El objetivo de este estudio es validar la utilidad del CCC con la finalidad de poder dibujar de manera retrógrada las curvas de secreción de cortisol propias de cada individuo como medida del grado de estrés y personalizar los tratamientos. Por otro lado, también se pretende presentar nuevas perspectivas de tratamiento en los trastornos psiquiátricos donde predomina el estrés, como es el caso del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) o la depresión mayor (DM), que cada vez cobran más importancia en nuestra sociedad.