



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 424/1566 - MINDFULNESS Y TDAH: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

A. Rodríguez Rigden<sup>1</sup>, L. Montoya Castaño<sup>1</sup>, E. Ruíz Martínez<sup>2</sup> y A. Carbó Jordà<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Trobajo del Camino. León. <sup>2</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Palomera. León. <sup>3</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado I. León.

### Resumen

**Objetivos:** Demostrar la utilidad de mindfulness en adultos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Analizar posibles sesgos en los estudios sobre mindfulness y TDAH.

**Metodología:** Se realiza una revisión sistemática de estudios que analizan el efecto de mindfulness/meditación sobre los síntomas del TDAH en adultos utilizando criterios PRISMA-P. Se consultan las bases de datos Psy-c INFO, Pubmed, Scopus y ERIC. Se analiza el riesgo de sesgos en cada estudio, mediante las recomendaciones de Cochrane Collaboration.

**Resultados:** En las bases de datos se encontraron 720 estudios. 13 cumplieron los criterios de selección: estudios empíricos realizados en adultos. Presentaban importantes diferencias en sus diseños. Solo uno utilizó grupo control sano. El rango de edades era de 18 a 64 años, y la media 35,1 años. El 47,7% eran hombres y el 52,3% mujeres. La duración de las intervenciones: rango entre 6 y 96 horas y media de 20 horas. Se valoraron efectos del mindfulness sobre: concentración, hiperactividad, funciones cognitivas, realización de tareas, ansiedad, depresión, calidad de vida. Se analizó el riesgo de sesgos de selección, clasificación, detección, desgaste, e información en cada estudio. Este riesgo se clasificó en alto (rojo), medio (amarillo) y bajo (verde).

**Conclusiones:** Los estudios mostraron mejoría en la concentración, hiperactividad, autocompasión y mentalidad positiva, en pacientes con TDAH tras la intervención. La mayoría de estudios presentaban alto riesgo de sesgos, y eran heterogéneos en diseño, tamaño muestral, tiempo de intervención y seguimiento.

**Palabras clave:** TDAH. Mindfulness. Meditación.