

RESUMEN

El dolor crónico a menudo persiste a pesar de los mejores esfuerzos de tratamiento, lo que requiere intervenciones que mejoren la tolerancia a los síntomas y reduzcan la angustia relacionada con el dolor (Ruskin et al.,2017). Se sabe que los enfoques psicológicos para el manejo del dolor son una parte importante del tratamiento interdisciplinario para el dolor crónico pediátrico (Waelde et al.,2017). La investigación ha sugerido que la atención plena puede ayudar a reducir el estrés, ayudar a aliviar los síntomas asociados con enfermedades médicas (por ejemplo, dolor crónico) y aumentar la calidad de vida (Greeson,2009). Por esta razón, se ha realizado una revisión sistemática con el objetivo de estudiar la efectividad de la intervención basada en mindfulness en el dolor crónico de niños y adolescentes. Para esto, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva por diferentes bases de datos : PubMed, Medline y Psycarticles utilizando las palabras clave : “Chronic pain”, “Mindfulness”, “Treatment”, “Intervention” ,“Adolescents”, “Children”,“Pediatric”. Tras la selección y análisis de los artículos válidos, se encontraron resultados significativos en los aspectos psicológicos del dolor, como son : disminución del impacto de dolor,disminución observada por los padres de las quejas de dolor de sus hijos y mejoras en la ansiedad y el estrés creadas por el dolor. En general, los participantes valoraron la intervención basada en mindfulness como útil, como herramienta para calmar la ansiedad ,controlar las emociones y el dolor y adoptar una visión más positiva. Por tanto, a pesar de las limitaciones encontradas (heterogeneidad de los métodos de evaluación, abandono de participantes y muestras pequeñas) podemos concluir que la investigación publicada hasta ahora indica que la intervención basada en Mindfulness es una herramienta válida para abordar de una manera más adaptativa el dolor. Como posibles mejoras para investigaciones futuras podríamos destacar el establecimiento de líneas generales de intervención y evaluación de resultados y retribución de la asistencia a las sesiones a los participantes.

ABSTRACT

Chronic pain often persists despite the best treatment efforts, which requires interventions that improve symptom tolerance and reduce pain-related distress (Ruskin et al., 2017). It is known that psychological approaches to pain management are an important part of the interdisciplinary treatment for chronic pediatric pain (Waelde et al., 2017). Research has suggested that mindfulness can help reduce stress, help relieve symptoms associated with medical illnesses (eg, chronic pain) and increase quality of life (Greeson, 2009). For this reason, a systematic review has been carried out with the objective of studying the effectiveness of mindfulness-based intervention in chronic pain in children and adolescents. For this, an exhaustive search was carried out by different databases: PubMed, Medline and Psycarticles using the keywords: "Chronic pain", "Mindfulness", "Treatment", "Intervention", "Adolescents", "Children" , "Pediatric." After the selection and analysis of the valid articles, significant results were found in the psychological aspects of pain, such as: decrease in the impact of pain, decrease observed by the parents of their children's pain complaints and improvements

in anxiety and pain. stress created by pain. In general, the participants valued the mindfulness-based intervention as useful, as a tool to calm anxiety, control emotions and pain and adopt a more positive vision. Therefore, despite the limitations found (heterogeneity of evaluation methods, abandonment of participants and small samples) we can conclude that the research published so far indicates that MBI is a valid tool to address pain in a more adaptive way. As possible improvements for future research we could highlight the establishment of general lines of intervention and evaluation of results and retribution of attendance at the sessions to the participants.

REFERENCIAS

- Artículos incluidos en la revisión:

1. Waelde, L. C., Feinstein, A. B., Bhandari, R., Griffin, A., Yoon, I. A., & Golianu, B. (2017). A Pilot Study of Mindfulness Meditation for Pediatric Chronic Pain. *Children (Basel, Switzerland)*, 4(5), 32.
2. Ladwig, R. J., & Weisman, S. J. (2013). A randomized, controlled pilot study of mindfulness-based stress reduction for pediatric chronic pain. *Alternative therapies in health and medicine*, 19(6), 8..
3. Ruskin, D., Harris, L., Stinson, J., Kohut, S., Walker, K., & McCarthy, E. (2017). "I Learned to Let Go of My Pain". The Effects of Mindfulness Meditation on Adolescents with Chronic Pain: An Analysis of Participants' Treatment Experience. *Children*, 4(12), 110.
4. Ali, A., Weiss, T. R., Dutton, A., McKee, D., Jones, K. D., Kashikar-Zuck, S., & Shapiro, E. D. (2017). Mindfulness-based stress reduction for adolescents with functional somatic syndromes: A pilot cohort study. *The Journal of pediatrics*, 183, 184-190.
5. Hesse, T., Holmes, L. G., Kennedy-Overfelt, V., Kerr, L. M., & Giles, L. L. (2015). Mindfulness-based intervention for adolescents with recurrent headaches: a pilot feasibility study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
6. Chadi, N., McMahon, A., Vadnais, M., Malboeuf-Hurtubise, C., Djemli, A., Dobkin, P. L. & Haley, N. (2016). Mindfulness-based intervention for female adolescents with chronic pain: A pilot randomized trial. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 25(3), 159.
7. Ruskin, D., Kohut, S. A., & Stinson, J. (2014). The development of a mindfulness-based stress reduction group for adolescents with chronic pain. *Journal of Pain Management*, 7(4), 301.

- Referencias bibliográficas:

8. Ortiz, L., & Velasco, M. (2017). Dolor crónico y psiquiatría. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 28(6), 866-873.
9. Huguet, A., & Miró, J. (2008). The severity of chronic pediatric pain: an epidemiological study. *The Journal of Pain*, 9(3), 226-236.
10. Párraga, G. R., & Martínez, A. E. L. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de psicología*, 5(2), 1-11.
11. Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: a systematic review of the evidence. *The journal of alternative and complementary medicine*, 17(1), 83-93.

12. Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., ... & Maglione, M. A. (2016). Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213.
13. Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of internal medicine*, 151(4), 264-269.