



La práctica regular de *mindfulness*, instrumento de humanización en un hospital general

Miquel Ragull Puig*, Ana María Soto Munera**, Johanna Caceres Terán*, Cristian Perez Massip*, Marta Roger Puig- Suredá*.

*Consorci Sanitari del Maresme-,Barcelona; **CPB Serveis de Salut mental- Clínica Llúria, Barcelona

✉ mragull@csdm.cat | ☎ 689023242

Introducción

El Hospital de Mataró pertenece al Consorci Sanitari del Maresme (CSdM), una organización sanitaria integral, de titularidad pública, que impulsa la humanización en sus centros para, por un lado, **mejorar la satisfacción del profesional y su vínculo con la organización** y, por el otro, **mejorar la experiencia y el empoderamiento del paciente** para decidir sobre su propia salud.

En línea con los objetivos del *Plan estratégico 2025*, y en el marco de su política de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), el CSdM **promueve el entrenamiento regular de *mindfulness* entre profesionales y pacientes, y evalúa el impacto en la salud** de los participantes a medio plazo.

Objetivo

Principal. Describir los cuatro programas de *mindfulness* desplegados en el Hospital de Mataró.

Secundario. Evaluar la eficacia del programa MBSR como mecanismo de prevención-corrección del malestar psico-emocional de los profesionales del Hospital y, por lo tanto, su incorporación en el programa corporativo "ConSORCI Saludable".

Conclusiones

El futuro de los sistemas sanitarios pasa por cuidar de la salud mental y el bienestar global de sus profesionales¹, que se considera esencial para:

- 1) atraer-fidelizar a los trabajadores ante la escasez de personas interesadas en trabajar en este sector;
- 2) mitigar el impacto de la COVID-19 en el colectivo sanitario (mayor prevalencia de estrés, ansiedad, depresión, insomnio o agotamiento)^{2,3}

Además, ese futuro también requiere empoderar a los pacientes en su recorrido vital y convivencia con el malestar, el sufrimiento o las enfermedades.^{7,8}

La autonomía del paciente y el cuidado del profesional forman parte de la **gestión responsable de las organizaciones sanitarias**. Es en este marco que adquiere sentido facilitar la práctica regular de *mindfulness* con el objetivo de empoderar a las personas para gestionar los retos de su vida diaria, ya sea como empleados de organizaciones sanitarias o como sus pacientes.

Esto exige un enfoque estratégico, el firme compromiso del equipo directivo y rigor en su despliegue y evaluación. De lo contrario, se corre el riesgo de cosechar acciones anecdóticas con un impacto, también anecdótico en el conjunto del sistema sanitario.

Material y método



El **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** lidera el programa "ConSORCI Saludable" que se dirige a los 2.200 trabajadores de la plantilla. Promueve la adopción de hábitos saludables en seis ámbitos, entre ellos, el bienestar psico-emocional que desde 2021 incluye el entrenamiento de la práctica regular de *mindfulness*. En paralelo, en 2023 se ponen en marcha dos programas dirigidos a pacientes, incorporando así el *mindfulness* en el **abanico terapéutico de la organización**. Todos ellos se acompañan de **métodos de evaluación**.

2021 **Protocolo internacional MBSR** (reducción del estrés basada en *mindfulness*, John Kabat Zinn). Se pasan 4 escalas (SCS, PSQ, FFMQ y MBI-HSS)

2023 **Protocolo internacional MBCL** (Vida compasiva basada en *mindfulness*, Erick van der Brick y Fritz Coster). Se pasan 3 escalas de evaluación al inicio del curso, al final y a los 7 meses (FFQM, OLQ-13 y BDI subescala SCL-90).

2023 **Programa de *mindfulness* para la salud mental perinatal "Maternalmente"** (Andrés Martín Asuero y Teresa Oller). Mujeres embarazadas con alto riesgo obstétrico o con problemas de salud mental. Dos grupos abiertos en sesiones semanales de 2 horas (8 semanas).

2023 **Protocolo internacional MBAR** (*mindfulness* para la recuperación de las adicciones; Vimalasara Paramandú Groves). Usuarios del programa de dispensación de metadona.

Resultados

MBSR. 5 Ediciones entre abril de 2021 y marzo de 2023, con 80 participantes (médicos, enfermeras, personal técnico y administrativo de hospitales, centros de salud y residencia geriátrica). Finalizan el programa el 95% de los inscritos. Los resultados de la evaluación se muestran en la tabla adjunta.

MBCL. 1 edición en marcha (abril 2023) con 16 participantes (32 preinscritos).

"Maternalmente". Se han acreditado 4 instructores (ginecóloga, matrona, psiquiatra y enfermera de salud mental). La 1ª edición se inicia en septiembre 2023.

MBAR. Se han acreditado dos instructores (enfermero especialista en salud mental y psicóloga clínica) y se ha puesto en marcha un grupo piloto con profesionales.

Evolución 2021-23 de malestar autopercebido, habilidades de <i>mindfulness</i> y resiliencia (80 trabajadores sanitarios) (antes y después de participar en un programa de reducción de estrés basado en <i>mindfulness</i> MBSR: 8 semanas, 30 horas)								
Edición	Particip.	AL INICIO Malestar autopercebido (media de percentil)	Malestar autopercebido (media de percentil)	Mindfulness (% de participantes que mejoran en los 5 ítems)	Resiliencia (% de participantes que han mejorado)			
					Global	Significado	Manejo	Comprensión
1 Abril '21	15	77 80% de participantes por encima del percentil 85	57	33%	-			
2	14	70 50% de participantes por encima del percentil 87	43	46%	-			
3	13	85 50% de participantes por encima del percentil 98	64 (mejora 84% de participantes)	46%	-			
4	16	85 56% de participantes por encima del percentil 90	57 (mejora 93% de participantes)	26%	15% ↑ 9 puntos	75%	68.7%	75%
5 Feb'23	18	78 39% de participantes por encima del percentil 90	42 (39% disminuye 56 punt. percentil)	27%	23% ↑ 13 puntos	83%	89%	94%

Referencias

- 1- <https://eurohealthobservatory.who.int/publications/i/what-steps-can-improve-and-promote-investment-in-the-health-and-care-workforce-enhancing-efficiency-of-spending-and-rethinking-domestic-and-international-financing>
- 2-Van Den Brink E, Koster F. Vida compasiva Basada en Mindfulness. Un nuevo programa de entrenamiento para profundizar en mindfulness con heartfulness. Barcelona: Desclee de Brouwer; 2017.
- 3-Alina D. *Psychological impact of COVID-19 pandemic in Western frontline healthcare professionals. A systematic review*. Medicina Clínica (English Edition). 2021;156(9): 449-58.
- 4-Alidina, S. Vencer el estrés con Mindfulness. Programa de 8 semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar. Barcelona: Paidós Divulgación; 2015
- 5-Protocolo CEIM 12/23 "Validación del Programa de Vida Compasiva basada en Mindfulness-MBCL (Mindfulness Based Compassionate living) en profesionales del Consorci Sanitari del Maresme CSdM."
- 6-Effects of Mediterranean Diet or Mindfulness-Based Stress Reduction on Prevention of Small-for-Gestational Age Birth Weights in Newborns Born to At-Risk Pregnant Individuals.
- 7-The IMPACT BCN Randomized Clinical Trial.Francesca Crovetto, Fátima Crispí, Rosa Casas, Andrés Martín-Asuero, Roger Borrás, Eduard Vieta, Ramon Estruch, Eduard Gratacós; for the IMPACT BCN trial investigators.JAMA. 2021;326(21):1-11. doi:10.1001/jama.2021.20178
- 8- <https://www.esmindfulness.com/maternalmente/>
- 9- <http://www.complenaconciencia.com>