

Editorial

Mindfulness como herramienta terapéutica en el manejo del dolor crónico: una mirada clínica y humanista

Mindfulness as a therapeutic tool in chronic pain management: a clinical and humanistic perspective

Pozo Rubio, M.T
SANUM 2025, 9(3) 6-7

El abordaje del dolor crónico continúa siendo uno de los desafíos más complejos en la práctica clínica, no solo por su naturaleza persistente y multifactorial, sino por el alto impacto que tiene sobre la calidad de vida, la funcionalidad, el estado emocional y el entorno del paciente. En este contexto, los enfoques tradicionales centrados exclusivamente en el tratamiento farmacológico han demostrado ser insuficientes, abriéndose paso a intervenciones complementarias que abordan la dimensión subjetiva y emocional del dolor. Una de estas estrategias emergentes, con creciente respaldo científico, es la práctica del **mindfulness** o atención plena.

El término mindfulness, traducido como "atención plena", hace referencia a un estado mental de conciencia plena en el momento presente, con una actitud de aceptación, apertura y no juicio. Esta técnica, que hunde sus raíces en tradiciones contemplativas orientales, fue sistematizada con rigor clínico por el Dr. **Jon Kabat-Zinn**, fundador del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en la década de los 70. Desde entonces, su aplicación en el ámbito sanitario ha experimentado una expansión notable, especialmente en pacientes con dolor crónico, ansiedad, depresión y enfermedades somáticas.

Diversos estudios clínicos controlados han demostrado que los programas estructurados de mindfulness producen mejoras significativas en la **percepción del dolor**, el bienestar emocional y la regulación del estrés. En lugar de eliminar el dolor, mindfulness enseña al paciente a cambiar su relación con él, reduciendo la reactividad emocional y favoreciendo una mayor tolerancia al malestar. Esta reconfiguración cognitiva y afectiva puede llevar a una disminución real de la intensidad percibida del dolor, al mejorar la conexión entre cuerpo y mente y romper los ciclos de catastrofismo, hipervigilancia y evitación que agravan el sufrimiento.

Uno de los hallazgos más interesantes proviene de estudios de neuroimagen, que han demostrado que la práctica sostenida de mindfulness **modifica la activación de ciertas áreas cerebrales** implicadas en la atención, la memoria emocional y el procesamiento del dolor, como la ínsula, el córtex cingulado anterior y la corteza prefrontal dorsolateral (Zeidan et al., 2012). Esto sugiere que mindfulness no solo actúa sobre aspectos psicológicos, sino que induce cambios funcionales y estructurales a nivel cerebral.

Desde el punto de vista clínico, la inclusión del mindfulness como complemento terapéutico en unidades de dolor, consultas de atención primaria y entornos hospitalarios representa una

oportunidad para avanzar hacia un modelo de atención más integral y humanizado. No se trata de reemplazar la medicina convencional, sino de integrar herramientas que empoderen al paciente, lo involucren activamente en su proceso de recuperación y le proporcionen recursos para transitar el dolor de forma más consciente, serena y resiliente.

CONCLUSIONES

El mindfulness se consolida como una intervención eficaz y segura para pacientes con dolor crónico, al proporcionar alivio, aumentar la aceptación del malestar y disminuir el impacto emocional del sufrimiento. A través de su aplicación clínica, se promueve una visión más holística del cuidado, que contempla al paciente como sujeto activo, capaz de transformar su experiencia mediante la atención consciente. La ciencia y la práctica coinciden en que cultivar la presencia plena no solo alivia el dolor, sino que también abre espacio a una vida más significativa, incluso en medio de la adversidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta Publishing.
2. Zeidan, F., Grant, J. A., Brown, C. A., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2012). Mindfulness meditation-related pain relief: evidence for unique brain mechanisms in the regulation of pain. *Neuroscience Letters*, 520(2), 165–173. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2012.03.082>
3. Garland, E. L., Manusov, E. G., Froeliger, B., Kelly, A., Williams, J. M. G., & Howard, M. O. (2014). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for Chronic Pain and Prescription Opioid Misuse: Results from an Early-Stage Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(3), 448–459. <https://doi.org/10.1037/a0035798>

María Teresa Pozo Rubio

Enfermera

Hospital Universitario Virgen Macarena,

Unidad de Anestesiología y

Reanimación

Sevilla, España.

OPOSICIONES

Servicio Andaluz de Salud

¡Una plaza te espera!

Rodio

oposiciones

**#EL
MOMENTO
ES AHORA**

www.edicionesrodio.com