

En relación con la utilidad de *mindfulness* para manejar ansiedad, estrés y calidad de vida en pacientes infértiles

Regarding the usefulness of mindfulness to manage anxiety, stress and quality of life in infertile patients

Manuel Y. Arnao-Villegas 

Departamento de Humanidades, Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú

Después de leer el interesante artículo de Huerta *et al.*, “Utilidad de *mindfulness* en el manejo de la ansiedad, el estrés y la calidad de vida de pacientes infértiles. Estudio clínico exploratorio”, parece importante y significativo que se incorpore el uso del *mindfulness* para proporcionar y brindar bienestar emocional a mujeres que desean un embarazo.¹

Mindfulness es una técnica psicológica que hace uso de la meditación y sirve para la reducción del estrés, lo que ayuda especialmente al paciente con estrés elevado a tener paz mental. En las mujeres que se encuentran en tensión nerviosa, el estrés puede obstaculizar el proceso de ovulación al afectar la producción de hormonas como la prolactina y el cortisol. De ahí la utilidad de esta técnica psicológica.

Por otro lado, es realmente significativo observar que aproximadamente 48 % de las parejas en el mundo padece infertilidad después de tener relaciones sexuales sin protección, conforme a datos de la Organización Mundial de Salud.² Tras una investigación realizada en Madrid, España, a 187 personas que siguen un tratamiento de fertilidad, se pudo observar que el uso de *mindfulness* les ayudó a manejar mejor sus emociones. Una persona en terapia de fecundidad se encontrará en constante estrés, por ello necesita mejorar su bienestar psicológico.³

En conclusión, estas investigaciones ayudan a identificar estrategias que ayudan al control del estrés en mujeres que siguen un tratamiento de infertilidad,

y brindan apoyo emocional y psicológico para mejorar su calidad de vida.

Financiamiento

El autor declara que no recibió financiamiento.

Conflicto de intereses

El autor declara no tener conflicto de intereses en relación con el manuscrito.

Responsabilidades éticas

Protección de personas y animales. El autor declara que para este escrito no realizó experimentos en seres humanos ni en animales.

Confidencialidad de los datos. El autor declara que en este escrito no aparecen datos de pacientes. Además, el autor reconoció y siguió las recomendaciones según las guías SAGER, dependiendo del tipo y naturaleza del estudio.

Derecho a la privacidad y consentimiento informado. El autor declara que en este escrito no aparecen datos de pacientes.

Uso de inteligencia artificial para generar textos. El autor declara que no utilizó ningún tipo de inteligencia artificial generativa en la redacción de este manuscrito ni para la creación de figuras, gráficos, tablas o sus correspondientes pies o leyendas.

Correspondencia:

Manuel Y. Arnao-Villegas

E-mail: marnaovillegas@gmail.com

0016-3813/© 2024 Academia Nacional de Medicina de México, A.C. Publicado por Permanyer. Este es un artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Fecha de recepción: 08-09-2024

Fecha de aceptación: 03-10-2024

DOI: 10.24875/GMM.24000309

Gac Med Mex. 2024;160:583-584

Disponible en PubMed

www.gacetamedicademexico.com

Bibliografía

1. Huerta-De la Luz IJ, López-Alarcón M, Vital-Reyes VS, Benítez-Moreno D, Huerta-De la Luz Ó. Utilidad de mindfulness en el manejo de la ansiedad, el estrés y la calidad de vida de pacientes infériles. Estudio clínico exploratorio. *Gac Med Mex* [Internet]. 2024;160(2). DOI: 10.24875/gmm.24000013
2. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: Infertilidad. OMS; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/infertility>
3. Universidadeuropea.com [Internet]. Madrid, España: Blasco de la Morena M. Estrés percibido y mindfulness disposicional en mujeres en tratamiento de fecundación in vitro (FIV). Universidad Europea Madrid; 2023. Disponible en: https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/4937/tfm_MonicaBlascodelaMorena.pdf?sequence=1&isAllowed=