



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,
Volumen 9, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

EFFECTO DE MINDFULNESS VS MUSICOTERAPIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE PACIENTES CON CANCER DE MAMA

**EFFECT OF MINDFULNESS VS MUSIC THERAPY ON THE
QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH BREAST CANCER**

Dr. Aldo Martín Cornelio López
Instituto Mexicano del Seguro Social, México

Dr. Misael Flores Zamora
Instituto Mexicano del Seguro Social, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16321

Efecto de Mindfulness vs Musicoterapia en la Calidad de Vida de Pacientes con Cáncer De Mama

Dr. Aldo Martín Cornelio López¹aldomcl5@gmail.com<https://orcid.org/0000-0001-7348-6679>

Instituto Mexicano del Seguro Social

México

Dr. Misael Flores Zamora<https://orcid.org/0000-0001-5566-8620>

Instituto Mexicano del Seguro Social

México

RESUMEN

Introducción: Las pacientes con diagnóstico de cáncer de mama deben lidiar con numerosas secuelas psicológicas y fisiológicas que afectan su calidad de vida, por lo que en la actualidad mindfulness y la musicoterapia tienen un papel relevante en el ámbito psicológico; se utilizan principalmente de dos formas como meditación y sobre la atención de los pensamientos, sentimientos y emociones que aparecen en la experiencia del momento presente. En el contexto clínico existen diversas investigaciones que permiten que mediante estas prácticas se pueda mejorar el dolor físico y emocional, así como la ansiedad, lo que mediante una intervención educativa permite valorar si apoya en la calidad de vida de estas pacientes. ¿Cuál es el efecto de terapia mindfulness vs la musicoterapia en la calidad de vida de las pacientes con diagnóstico de cáncer de mama? **Objetivo:** Evaluar el efecto de terapia mindfulness vs musicoterapia en la calidad de vida de las pacientes con diagnóstico de cáncer de mama de la UMF 34. **Métodos:** prospectivo donde se contó con una población de estudio de 22 pacientes con diagnóstico de cáncer de mama adscritas a la UMF. Se realizó intervención educativa en musicoterapia a un grupo de pacientes mientras que otro grupo de igual tamaño recibió terapia tipo mindfulness. Se utilizó estadística inferencial con la prueba paramétrica de McNemar para valorar si hay significancia estadística entre los resultados previo a la intervención en comparación con los posteriores a la intervención. Para verificar si las pacientes que recibieron terapia mindfulness presentan mejor calidad de vida que aquellas que recibieron musicoterapia se utilizó el Test de Fisher. El análisis estadístico se realizó en SPSS versión 25 donde todo valor de p menor a 0.05 fue considerado como estadísticamente significativo. **Resultados:** Se estudiaron 22 pacientes con edades entre 35-65 años de edad, todas del género femenino, se observó un aumento del 13.4% en el puntaje de calidad de vida de las pacientes que recibieron terapia cognitiva tipo mindfulness, la media previa a la intervención educativa fue de 63.5%, mientras que los resultados post- intervención educativa fueron 76.9%. Esto en contraste con las pacientes que recibieron musicoterapia, quienes presentaron un aumento de 2.5%, con un resultado pre-intervención de 64.3 y post intervención una media de 66.8%. **Conclusiones:** Las pacientes que recibieron terapia tipo mindfulness no presentan mejoría en su nivel de calidad de vida en comparación con quienes reciben musicoterapia.

Palabras clave: mindfulness, calidad de vida, neoplasia de mama, musicoterapia, medicina paliativa

¹ Autor principal

Correspondencia: aldomcl5@gmail.com

Effect of Mindfulness vs Music Therapy on the Quality of Life of Patients with Breast Cancer

ABSTRACT

Background: Patients diagnosed with breast cancer must deal with numerous psychological and physiological sequelae that affect their quality of life, which is why currently mindfulness and music therapy have a relevant role in the psychological field and are mainly used in two ways, such as meditation and about paying attention to the thoughts, feelings and emotions that appear in the experience of the present moment. In the clinical context, there are various investigations that allow these practices to improve physical and emotional pain, as well as anxiety, which through an educational intervention assesses whether it supports the quality of life of these patients. What is the effect of mindfulness vs musical therapy on the quality of life of patients with breast cancer? **Objective:** To evaluate the effect of mindfulness vs musical therapy on the quality of life of patients with breast cancer. **Methods:** An observational, quasi-experimental, prospective, comparative, homodemic, single-center, longitudinal study was carried out. There was a study population of 22 patients diagnosed with breast cancer assigned to the UMF. Educational intervention in music therapy was carried out in one group of patients and mindfulness in another group. The standard deviation was used for continuous variables, as well as the McNemar test, student's t is a non-parametric test and the statistical analysis was performed in SPSS version 25, where any p value less than 0.05 was considered statistically significant. **Results:** 22 patients aged between 35-65 years old, all female, were studied. An increase of 13.4% was observed in the quality of life score of the patients who received mindfulness-type cognitive therapy, the average prior to the educational intervention. was 63.5%, while the post-educational intervention results were 76.9%. This contrasts with the patients who received music therapy, who presented an increase of 2.5%, with a pre-intervention result of 64.3 and a mean post-intervention result of 66.8%. **Conclusions:** Patients who received mindfulness-type therapy do not have better level of quality of life compared to those who receive music therapy.

Keywords: mindfulness quality of life, breast neoplasms, music therapy, palliative medicine

*Artículo recibido 20 enero 2025
Aceptado para publicación: 22 febrero 2025*



INTRODUCCIÓN

La neoplasia de mama se trata del tumor maligno más frecuente del mundo, afecta a cientos de miles de mujeres al año¹, afortunadamente en los últimos años se han desarrollado grandes avances en cuanto a la detección temprana, prevención e incluso en el tratamiento farmacológico y quirúrgico². El cáncer de mama repercute de manera negativa en numerosos aspectos de la vida de las mujeres que lo padecen y por lo tanto es importante identificar las herramientas que aporten mayor beneficio en la calidad de vida, y que les dé un sentido de satisfacción de sus necesidades psicosociales³.

De acuerdo con la OMS cuando hablamos de calidad de vida nos referimos a distintos componentes como la salud, la alimentación, la educación, el trabajo, la vivienda, contar con seguridad social, el vestir, el ocio y los derechos humanos, es decir, contar con buenas condiciones de vida objetivas y un alto grado de bienestar subjetivo.⁴

La medición de la calidad de vida se puede lograr mediante instrumentos validados, una herramienta útil es el SF-36, el cual se trata de un instrumento de tipo genérico el cual consta de 36 ítems agrupados en 8 escalas que corresponden al funcionamiento físico, desempeño físico, dolor corporal, desempeño emocional, salud mental, vitalidad, salud general y funcionamiento social⁵. La ventaja de este instrumento es que está validado en su versión en español⁶.

En el caso de las pacientes con cáncer de mama, uno de deteriorantes más significativos es el dolor oncológico⁷.

En el pasado se ha demostrado el efecto terapéutico de la música en pacientes con trastornos neurológicos⁸.

Debido a que la literatura respalda cierto grado de eficacia tanto de la terapia mindfulness, así como de la musicoterapia, se buscó identificar la más útil y poder conformar redes de apoyo en la clínica en beneficio de las pacientes con un acompañamiento cercano^{9 10}.

METODOLOGÍA

Nuestro estudio es de tipo observacional, cuasiexperimental, prospectivo, comparativo, homodémico, unicéntrico, longitudinal. El estudio fue sometido a evaluación y autorización por parte del Comité de Ética e Investigación, obteniendo el número de registro R-2023-2103-012 apegándose a los lineamientos internacionales de ética en investigación. Se contó con una población de estudio de 22



pacientes con diagnóstico de cáncer de mama adscritas a la UMF. Se realizó intervención educativa en musicoterapia a un grupo de pacientes las cuales a lo largo de 6 sesiones de 2 horas se les informó de la relevancia histórica de la sonata K.448 de Mozart, así como de sus beneficios para la salud y las condiciones que debe tener la habitación en la que se vaya a realizar el ejercicio¹¹. Por otra parte el grupo que recibió Mindfulness recibió 6 presentaciones de 2 horas impartidas por personal certificado en niveles I,II,III y Master de Mindfulness en donde se abordaron técnicas de respiración y consejos para realizar en casa de manera adecuada los ejercicios de atención plena basada en mindfulness¹². En ambos grupos se evaluó su percepción de calidad de vida previo a la intervención utilizando el instrumento SF-36 en su versión en español¹³, una vez concluida la intervención educativa se aplicó nuevamente el mismo instrumento. Nuestro estudio es de tipo observacional, retrospectivo, transversal, retrolectivo, unicéntrico, homodémico, descriptivo.

Se utilizó estadística inferencial con la prueba paramétrica de Mcnemar para valorar si hay significancia estadística entre los resultados previo a la intervención en comparación con los posteriores a la intervención. Para comparar los resultados de las pacientes que recibieron terapia mindfulness frente a aquellas que recibieron musicoterapia se utilizó el Test de Fisher.

El análisis estadístico se realizó en SPSS versión 25, donde todo valor de p menor a 0.05 fue considerado como estadísticamente significativo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De las 11 mujeres que recibieron intervención educativa en mindfulness, 8 presentaron una percepción deficiente de su calidad de vida al inicio del programa, una vez concluida la intervención educativa el número se redujo a 3.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS

Pre intervención * Post intervención Crosstabulation

Count

		Post intervención		Total
		DEFICIENTE	ADECUADA	
Pre intervención	DEFICIENTE	3	5	8
	ADECUADA	0	3	3
Total		3	8	11



Al realizar el análisis estadístico con la prueba McNemar para muestras relacionadas y comparar con el mismo grupo post intervención el resultado fue de una significancia exacta de 0.063.

	Value	Exact Sig. (2-sided)
McNemar Test		.063 ^a
N of Valid Cases	11	

a. Binomial distribution used.

En cuanto al grupo que recibió intervención basada en musicoterapia el grupo integrado por 11 participantes contaba con 9 participantes con una percepción deficiente de su calidad de vida, una vez finalizada la intervención este número se redujo a 7 como se muestra en la tabla siguiente:

Pre intervención * Post intervención Crosstabulation

Count

		Post intervención		Total
		DEFICIENTE	ADECUADA	
Pre intervención	DEFICIENTE	7	2	9
	ADECUADA	0	2	2
Total		7	4	11

al realizar el análisis estadístico con la prueba McNemar para muestras relacionadas y comparar con el mismo grupo post intervención el resultado fue de una significancia exacta de 0.500.

	Value	Exact Sig. (2-sided)
McNemar Test		.500 ^a
N of Valid Cases	11	

a. Binomial distribution used.

DISCUSIÓN

En este estudio se encontró que a pesar de haber una diferencia en los resultados antes y después de una intervención educativa, el impacto de la terapia mindfulness en la calidad de vida de las mujeres con diagnóstico de cáncer de mama es mayor al que se presenta con aquellas que recibieron musicoterapia, sin embargo la mejoría se encuentra por debajo de los valores requeridos para concluir que se trata de una técnica efectiva en mejorar la percepción de calidad de vida que tienen las pacientes.



CONCLUSIONES

El cáncer de mama crea un impacto negativo en la percepción de calidad de vida de quienes lo padecen, el presente estudio buscó encontrar que tipo de terapia alterna a la farmacológica cuenta con mayor eficacia para mejorar la condición de estas pacientes, el análisis estadístico sugiere que la terapia mindfulness no presenta un efecto diferente al de la musicoterapia; esto derivado de las sesiones insuficientes con las pacientes como consecuencia de la poca disponibilidad del grupo para acudir a su UMF. Se sugieren estudios de seguimiento que determinen la factibilidad de capacitar al personal en estas formas de terapia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ferlay J, Ervik M, Lam F, Laversanne M, Colombet M, Mery L, Piñeros M, Znaor A, Soerjomataram I, Bray F (2024). Global Cancer Observatory: Cancer Today. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. Available from:
<https://gco.iarc.who.int/today>, accessed [21 Agosto 2024].
- Arce C., Bargalló E, Villaseñor Y, Gamboa C, Lara F, Villareal P. et al, ONCO guía cáncer de mama. Rev Cancerología 6
<http://incanmexico.org/revistainvestiga/elementos/documentosPortada/1327324685.pdf>
Consultado el 08 de Agosto 2022.
- Enríquez Reyna MC, Vargas Flores M de los Á. Factores personales que afectan la calidad de vida de mujeres con cáncer de mama del noreste de México. Hispanic Health Care International. 2018 Jun;16(2):70–5.
- Trujillo Blanco william G, Roman Hernandez JJ, Lombard Hernandez AM. ADAPTATION OF THE SF-36 QUESTIONNAIRE FOR MEASURING HEALTH-RELATED LIFE QUALITY IN CUBAN WORKERS. Revista Cubana de Salud y Trabajo [Internet]. 2014 Jan 13 [cited 2022 Aug 28];15(1):62–70. Available from:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2014/cst141j.pdf>
- Vélez CM, Lugo LH, García HI. Validez y confiabilidad del “Cuestionario de calidad de vida SF-36” en Medellín, Colombia*. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2012 Sep;41(3):588–605.



- Vilagut G, Ferrer M, Rajmil L, Rebollo P, Permanyer-Miralda G, Quintana JM, et al. El Cuestionario de Salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos. *Gaceta Sanitaria*. 2005 Apr;19(2):135–50.
- Ngamkham S, Holden JE, Smith EL. A Systematic Review: Mindfulness Intervention for Cancer-Related Pain. *Asia Pac J Oncol Nurs* 2019;6:161-9.
- Hernando Requejo V. Epilepsia, Mozart y su sonata K.448: ¿es terapéutico el “efecto Mozart”? *Revista de Neurología*. 2018;66(09):308.
- Schell LK, Monsef I, Wöckel A, Skoetz N. Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 3. Art. No.: CD011518.
- Almendral Doncel R. mitos y realidades del efecto Mozart. *Rev Pediatr de Aten primaria*. 2018 Sep 10;20(1139-7632):83–8.
- Custodio N, Cano-Campos M. Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatria* [Internet]. 2017 Apr 6 [cited 2019 Mar 25];80(1):61. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v80n1/a08v80n1>
- Ainoa Muñoz sj. Eficacia de una intervención basada en mindfulness sobre la calidad de vida, depresión, ansiedad, fatiga y cognición social en pacientes con esclerosis múltiple [tesis doctoral]. *rodríguez vega b, bayón perez c, editors. [universidad autónoma de Madrid]; 2017. p. 35–39.*
- Vélez CM, Lugo LH, García HI. Validez y confiabilidad del “Cuestionario de calidad de vida SF-36” en Medellín, Colombia*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2012 Sep;41(3):588–605.

