

Meditar durante siete días seguidos disminuye la ansiedad y la presión arterial



Según un estudio publicado en la revista Nurse Education Today en diciembre de 2012, realizar durante una semana una práctica de meditación de mindfulness disminuye el nivel de ansiedad y la presión arterial. El estudio fue realizado en estudiantes de Enfermería en una universidad china de Guangzhou. Estudios previos han sugerido que la meditación mindfulness reduce eficazmente el estrés relacionado con la ansiedad y los síntomas de depresión, pero hasta la fecha no se había realizado ninguna investigación que evaluase la eficacia de la meditación consciente en enfermeras y estudiantes de enfermería en China.

Para evaluar los efectos de una meditación mindfulness breve sobre los síntomas de ansiedad y depresión y la actividad del sistema nervioso autónomo en los estudiantes de enfermería chino los investigadores realizaron un estudio experimental con grupo control

En el estudio participaron ciento cinco estudiantes de enfermería. Sesenta estudiantes reclutados se asignaron al azar al grupo intervención en el que se realizaba meditación y 30 al grupo control.

La intervención consistió en una meditación de atención consciente de 30 minutos al día durante 7 días consecutivos. El grupo de control no recibió ninguna intervención, salvo las medidas de las variables. Se utilizaron las escalas Self-Rating Anxiety Scale y la Self-Rating Depression Scale, además de medir la frecuencia cardíaca y la presión arterial antes y después de la intervención.

Los resultados principales del estudio indican que hay diferencias en las puntuaciones de la escala de ansiedad antes y después de la intervención. De modo que las diferencias de puntuación fue significativamente mayor en el grupo de meditación que en el grupo control, aunque un efecto similar no se observó para las puntuaciones de autoevaluación de la escala de depresión. La presión arterial sistólica se redujo más después de la intervención en el grupo de meditación que en el grupo control, con una reducción media de 2.2mmHg. Los niveles moderados de ansiedad se relacionan con el efecto máximo de la meditación.

Si se desea conocer más información se puede consultar el estudio original en el siguiente [enlace](#)