



### NOTA DE PRENSA

## **UN ESTUDIO SEÑALA LOS BENEFICIOS DE APLICAR MINDFULNESS COMO TERAPIA PARA HOMBRES QUE PRACTICAN SEXO CON HOMBRES (HSH) Y QUE CONSUMEN DROGAS ANTE RELACIONES SEXUALES**

- En este estudio participaron HSH atendidos en la ONG Apoyo Positivo (Madrid), que eran atendidos en el programa Sexo, Drogas y Tú, interdisciplinar y especializado en la intervención con personas que usan drogas durante las relaciones sexuales
- En el estudio han participado profesionales que trabajan en Apoyo Positivo, Hospital Universitario La Paz, Hospital de Henares, Hospital Infanta Leonor y Universidad Rey Juan Carlos.
- Los talleres de Mindfulness han sido llevados a cabo como complemento a intervenciones psicológicas, psiquiátricas, *counselling* y/o grupos de auto-ayuda ofrecidos en el programa Sexo, Drogas y Tú
- El 83,3% de los participantes vivía con VIH, la totalidad de ellos contaba con estudios secundarios o universitarios, el 66,7% trabajaban a tiempo completo y 58,3% percibían un sueldo igual o por encima de 1.000 euros. La media de edad de los participantes era de 37 años y el 16,7% declararon tener pareja estable
- Este estudio será presentado en el IX Congreso Nacional de GeSIDA, el principal foro científico sobre VIH que se celebra en España, y que congrega en Vigo a más de 600 expertos nacionales e internacionales desde el 28 de noviembre al 1 de diciembre

**Madrid, 30 de noviembre de 2017.-** Un estudio piloto elaborado en Madrid ha constatado la eficacia de aplicar, como parte de una intervención psicosocial especializada en hombres que practican sexo con hombres (HSH) y utilizan drogas durante las relaciones sexuales (*chemsex*), una intervención grupal basada en Mindfulness de 8 sesiones, experimentando los participantes cambios terapéuticos positivos en variables relacionadas con estrés, ansiedad y afecto positivo.

El concepto Mindfulness carece de traducción al castellano y puede definirse como conciencia o atención plena, basado en conceptos de meditación budista. A pesar de encontrarse sus raíces en el budismo, el mindfulness se enseña en occidente –donde se ha convertido en una práctica muy extendida– desprovisto de cualquier componente religioso.

La psicología clínica y la psiquiatría usan el Mindfulness como una opción terapéutica ante varios problemas psicológicos, en particular para la reducción de la ansiedad y la depresión.

El 83,3% de los participantes en este estudio estaban infectados por VIH, la totalidad de ellos contaba con estudios secundarios o universitarios, el 66,7% trabajaban a tiempo completo y 58,3% percibían un sueldo igual o por encima de 1.000 euros. La media de edad de los consultados era de 37 años y el 16,7% declararon tener pareja estable. Las principales drogas usadas durante el sexo fueron: mefedrona (66,7%), nitritos (58,3%), GHB (33.3%) y cocaína (33.3%).

En este estudio participaron usuarios de un programa psicosocial interdisciplinar específico para personas involucradas en uso de drogas en relaciones sexuales llevado a cabo en la ONG Apoyo Positivo de Madrid, y el mismo han participado expertos que trabajan en Apoyo Positivo, Hospital Universitario La Paz, Hospital de Henares, Hospital Infanta Leonor y Universidad Rey Juan Carlos.

Los investigadores de este estudio, presentan también los datos de un análisis de *clusters* del multicéntrico U-SEX Study, desarrollado en 22 hospitales de la Comunidad de Madrid, primer estudio diseñado específicamente para valorar la prevalencia de uso de drogas recreativas durante las relaciones sexuales en HSH VIH positivos en España.

Desde la puesta en marcha del U-Sex Study en 2016, los clínicos de estos hospitales han detectado casos problemáticos entre los HSH que atienden, siendo muchos derivados al Programa Sexo, Drogas y Tú, y participando en intervenciones psicosociales y de Mindfulness. El análisis de *clusters* tuvo como objetivo caracterizar a los HSH VIH positivos atendidos en la Comunidad de Madrid en función de las conductas sexuales de riesgo y el uso de drogas durante las relaciones sexuales.

Participaron 742 HSH VIH positivo y se obtuvieron tres grupos de participantes claramente diferentes. La mayoría de los participantes (54,6%) formaban el Grupo 2 (con 405 participantes), ninguno usó drogas durante las relaciones sexuales, ni drogas recreativas en el último año y la mayoría tenían relaciones anales protegidas. En el Grupo 1 (compuesto por 145 individuos) la mayoría de los participantes habían usado drogas durante las relaciones sexuales (98,6%) en el último año, el 23% había usado alguna de estas drogas de forma inyectada (slamsex) y el 25% había consumido metanfetamina inhalada, usos asociados a mayores niveles de adicción. Los pacientes en este grupo tenían un mayor número de parejas sexuales, relaciones anales sin protección, diagnóstico de ITS, depresión y trastornos de ansiedad en comparación con los otros. Este tipo de participantes presentan un perfil similar a aquellos participaron en las intervenciones de Mindfulness.

En el Grupo 3 (192 participantes), un tercio consumió drogas durante las relaciones sexuales, pero ninguno de ellos hizo slamsex, teniendo además menor número de parejas sexuales que el Grupo 1. El 53% tuvo comportamientos sexuales de riesgo, siendo en una menor proporción que el Grupo 1.

Estos estudios demuestran que la mayoría de HSH atendidos en las consultas de VIH positivos no consumen drogas durante las relaciones sexuales ni tienen alta frecuencia de relaciones sexuales desprotegidas. Existe una menor proporción de pacientes que consumen este tipo de drogas y/o tienen frecuentes conductas sexuales desprotegidas, siendo previsible que tengan consecuencias problemáticas en la esfera sexual, emocional y asociadas al consumo de sustancias. Estos pacientes están siendo detectados por los clínicos de las Unidades de VIH y, son derivados y atendidos en programas específicos como el desarrollado por Apoyo Positivo en Madrid, que incluye intervenciones novedosas en el campo del *chemsex* basadas en Mindfulness.

### **IX Congreso Nacional de GeSIDA**

Los pormenores de este estudio serán presentados en el IX Congreso Nacional de GeSIDA, el principal foro científico sobre VIH que se celebra en España, y que congrega en Vigo a más de 600 expertos nacionales e internacionales desde el 28 de noviembre al 1 de diciembre.

Los grandes retos en la prevención, diagnóstico y tratamiento del VIH en nuestro país constituyen los pilares esenciales del programa del congreso. La prevención será una de las cuestiones que concitarán mayor atención ante la creciente prevalencia de conductas de riesgo para el contagio, que están mostrando el agotamiento o insuficiencia de las actuales estrategias de prevención a tenor de la aparición de fenómenos como el *chemsex* (uso de drogas recreativas durante las relaciones sexuales), que triplican el riesgo de contagio. En este sentido, cabe destacar la profilaxis pre-exposición (PrEP) como una de las opciones de prevención más novedosas y cuya implantación en España lleva reclamando GeSIDA desde hace más de un año tras haber indicado su efectividad en grupos de riesgo.

Esta cita también servirá para mostrar y debatir sobre las últimas novedades relativas a tratamiento antirretroviral así como las correspondientes a algunas líneas de investigación que se están llevando a cabo para encontrar una cura funcional al VIH, ya sea a través de vacunas o incluso a través de la terapia genética, que representa una de las estrategias terapéuticas más novedosas.

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación de GeSIDA: Manuela Hernández / Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)**

**Twitter: @GeSIDA**

**Facebook.com/Gesida**

**Hashtag IX Congreso Nacional de GeSIDA: #GeSIDA17**