

III CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales al paciente como derecho del ciudadano"

EFFECTIVIDAD DE LA REFLEXOTERAPIA EL INSOMNIO Y ESTRES. TRATAMIENTO INTEGRAL A TRAVES DE LOS PIES

Autor principal CARME PORCAR CASTELL

CoAutor 1

CoAutor 2

Área Temática Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales en el Área Médica

Palabras clave INSOMNIO ESTRES REFLEXOTERAPIA PODAL

» Resumen

El trabajo pretende demostrar la efectividad de la reflexoterapia en el insomnio y estrés que padece el personal de enfermería del turno de noche del Hospital Sant Joan de Reus. Así como enseñarles un auto tratamiento para aplicárselo ellos y enseñar a sus pacientes estresados e insomnes.

La reflexoterapia está englobada dentro de las terapias complementarias, Stedman lo define como un tratamiento de una condición mórbida mediante la producción de un acto reflejo.

El trabajo se realizó con el personal de enfermería del turno de noche del Hospital Sant Joan de Reus (Tarragona) desde Septiembre del 2010 hasta Septiembre de 2011. Se realizaron encuestas antes y después del tratamiento para valorar los niveles de estrés e insomnio y ver si la reflexoterapia era efectiva y disminuía los niveles altos. Al finalizar el tratamiento se les entregó un tríptico informativo de auto tratamiento para aplicarse ellos mismos y enseñar a sus pacientes. Así no se les dejaba sin un tratamiento posterior de sus pies y creímos que podían enseñar o aplicar ellos mismos a los pacientes que por la noche no podían dormir. Son muchos los enfermos insomnes que en su casa no toman

» Contexto de partida. Antecedentes. Experiencias previas. ¿Dónde se realizó el trabajo? ¿En qué tipo de organización o departamento? ¿Cómo surge? ¿Hay experiencias previas en el área desarrollada?

El trabajo se realizó en el Hospital Sant Joan de Reus. Con todas las enfermeras/os del turno de noche. La Supervisora de noche observa en sus compañeros estrés e insomnio y decide utilizar la reflexoterapia para mejorarlo y así enseñarles a utilizarla en sus pacientes. No había experiencia previa en el Hospital.

» Descripción del problema. ¿Sobre qué necesidades o problemáticas del contexto pretendía actuar el proyecto? ¿Cómo se analizaron las causas de esos problemas? ¿Qué tipo de intervención se realizó? ¿Cómo se cuantificó el problema?

El proyecto pretende demostrar la efectividad de la reflexoterapia en el insomnio y estrés que padece el personal de noche del Hospital Sant Joan. Se analizaron los niveles de estrés e insomnio del personal con una encuesta, con los test Oviedo del Sueño y Nursing Stress Scale. Se planteó a los individuos con niveles altos (más de 34 puntos en el Nursing Stress Scale y más de 18 en el Oviedo del Sueño) si querían formar parte del estudio. Se les explicó que les haríamos 8 sesiones de 1h de reflexoterapia y al finalizar les daríamos un folleto para realizar auto masaje o aplicarlo a sus pacientes con insomnio o estrés.

» Soluciones aportadas / Viabilidad / Aplicabilidad. Coste-Beneficio. ¿Cuáles fueron los efectos y cómo se midieron? ¿Hasta qué punto las soluciones aportadas resolvieron el problema?

Al terminar las 8 sesiones de reflexoterapia se les volvió a pasar los test de insomnio y estrés. Vimos una mejora notable en su sintomatología. Al efectuar un contraste entre la evaluación inicial y final con el análisis estadístico SPSS Statistics 17.0 i el Chi Quadrat se observa una mejora significativa. Podemos pues verificar nuestra hipótesis.

» Barreras detectadas durante el desarrollo.

Nuestra mayor dificultad fue poder quedar con nuestros pacientes estudiados para realizar las sesiones de reflexoterapia. Pues nuestros horarios eran difíciles de compaginar. También la valoración del grado de aprendizaje del tratamiento para poder aplicarlo a sus pacientes fue irrealizable.

» Oportunidad de participación del paciente y familia.

Al finalizar nuestro tratamiento se les entregó un folleto o guía rápida de auto tratamiento en reflexoterapia para poder aplicárselo ellos mismos y a sus pacientes o familia.

» Propuestas de líneas de investigación.

Nuestra muestra es escasa, 14 individuos, creemos que en otros estudios debería ser más numerosa. Otra propuesta sería poder valorar el grado de aprendizaje con la guía de auto tratamiento y cuántos de ellos lo han aplicado a sus pacientes insomnes o estresados.