

# TALLERES PSICOEDUCATIVOS CON ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL: CALIDAD ENFERMERA

**Autores:** Alonso Ríos, Juan Antonio; Castilla Soto, José; Morente Bernal, Francisca. U.G.C. ARROYO DE LA MIEL. D.S. Costa del Sol. Málaga.

## OBJETIVOS:

Comprobar que la realización periódica de ejercicio en grupo mejora el afrontamiento del dolor crónico, las relaciones sociales y la capacidad funcional en la vida diaria.

## JUSTIFICACIÓN:

A partir de la jubilación cada vez hay más años para la realización de actividades lúdicas que, a menudo, se ven coartadas por el sedentarismo, la soledad, el dolor crónico y otras dolencias, las cuales merman la capacidad física, funcional y de socialización.

El desarrollo, por parte de Enfermería, de un programa de actividad física grupal y psicoeducación, mejoraría notablemente la calidad de vida de dicho colectivo.

## METODOLOGÍA:

Estudio descriptivo ecológico realizado entre Ene y Abr 12.

### Muestra

Primer grupo (1): 40 personas que caminan una hora diaria en grupo 5 días a la semana. Segundo grupo (2): 40 personas que realizan vida sedentaria.

Usamos el "Cuestionario de Afrontamiento ante el Dolor crónico(CAD)", y el "HAQ"(capacidad de funcionamiento en la vida diaria). Dichos test fueron pasados a una serie de jubilados que forman los grupos de la muestra.

## RESULTADOS:

CAD: En (1), la mayoría afrontan el dolor en los apartados de "Distracción", "Autocontrol Mental" y "Autoafirmación". En (2), impera el afrontamiento en los apartados de "Catarsis" y "Religión". Obteniendo resultados similares en cuanto a "Búsqueda de Información". Ver "tabla I"

HAQ(Siendo 0=no incapacidad y 3=máxima incapacidad):En(1),la gran mayoría se encuentra entre los valores 0-1.En(2), la mayoría se encuentra entre 1,5 y 2,5. Ver "Cuestionario HAQ"

## CONCLUSIONES:

Con este estudio podemos comprobar, no solo que realizar ejercicio de forma periódica mejora el afrontamiento del dolor crónico y aumenta las capacidades para realizar las A.V.D., sino que además, si se realiza en grupo, disminuye el carácter depresivo/ansioso, fomenta las relaciones sociales y aumenta la calidad de vida.

Enfermería está capacitada para crear talleres psicoeducativos con actividad física en grupo, con el objetivo de mejorar las condiciones de dicho colectivo, siendo un campo para el avance en la Calidad de los Cuidados que nuestra profesión ofrece, sobre todo, en Atención Primaria.

### tabla I (CAD)

TABLA I. EJEMPLOS DE LOS ÍTEMS QUE CONFIGURAN LAS SEIS ESCALAS

<i>Factor I: Religión</i>	
Rezo para que mis dolores desaparezcan	
Rezo para conseguir fuerza y guía sobre el problema	
<i>Factor II: Catarsis (búsqueda de apoyo social emocional)</i>	
Cuando tengo dolor intento hablar con alguien y contarle lo que me pasa. Esto me ayuda a soportarlo	
Cuando tengo dolor les digo a los demás lo mucho que me duele, pues el compartir mis sentimientos me hace encontrarme mejor	
<i>Factor III: Distracción</i>	
Cuando tengo dolor pienso en otra cosa	
Ignoro el dolor pensando en otra cosa	
<i>Factor IV: Autoafirmación</i>	
Pienso que he de tener fuerzas y no desfallecer	
Me doy ánimos para aguantar el dolor	
<i>Factor V: Autocontrol mental</i>	
Me concentro en el punto en que más me duele intentando disminuir el dolor	
Cuando tengo dolor me concentro en él e intento disminuirlo mentalmente	
<i>Factor VI: Búsqueda de información (búsqueda de apoyo social instrumental)</i>	
Busco a algún amigo, familiar o profesional para que me aconseje cómo superar la situación	
Intento que me expliquen qué puedo hacer para disminuir el dolor	

### cuestionario HAQ

Nombre:	Fecha:
Apellidos:	
Otros datos:	Datos del Hospital:

#### HAQ

Estamos interesados en saber cómo afecta su enfermedad a su capacidad para funcionar en la vida diaria. Por favor, añada cualquier comentario que le parezca interesante.

Es usted capaz de ...

	Sin dificultad	Con alguna dificultad	Con mucha dificultad	Incapaz de hacerlo
1. ¿Vestirse solo incluyendo abrocharse los botones y atarse los cordones de los zapatos?				
2. ¿Enjabonarse la cabeza?				
3. ¿Levantarse de una silla sin brazos?				
4. ¿Acostarse y levantarse de la cama?				
5. ¿Cortar un filete de carne?				
6. ¿Abrir un cartón de leche nuevo?				
7. ¿Servirse la bebida?				
8. ¿Caminar fuera de casa por un terreno llano?				
9. ¿Subir 5 escalones?				
10. ¿Lavarse y asearse todo el cuerpo?				
11. ¿Sentarse y levantarse del retrete?				
12. ¿Ducharse?				
13. ¿Coger un paquete de azúcar de 1 kg. de una estantería colocada por encima de su cabeza?				
14. ¿Agacharse y recoger ropa del suelo?				
15. ¿Abrir la puerta de un coche?				
16. ¿Abrir tarros cerrados que ya antes habían sido abiertos?				
17. ¿Abrir y cerrar los grifos?				
18. ¿Hacer los recados y las compras?				
19. ¿Entrar y salir del coche?				
20. ¿Hacer tareas de casa como barrer o lavar los platos?				