

# Psicoeducación en Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria

## Introducción:

Siguiendo las directrices del programa "psicoeducación en atención primaria con entrenamiento de relajación en grupo" del equipo de salud mental Málaga-Centro, se viene desarrollando desde hace 6 años en el Centro de Salud Limonar esta intervención experimental, piloto en nuestra Comunidad Autónoma, y aún no implantado en toda la Comunidad por el Servicio Andaluz de Salud.

La intervención consiste en: enseñar nociones de fisiopatología y sintomatología del estrés, la ansiedad y la depresión; sus fuentes de origen. Potenciar la sustitución del pensamiento negativo hacia pensamiento positivo, técnica de resolución de problemas y entrenamiento para la relajación como el método Jacobson. Se proporcionan herramientas para control de la ansiedad.

Objetivos del estudio: 1- Evaluar la eficacia de nuestra intervención psicoeducativa en los trastornos de ansiedad, t. ansioso depresivo y t. de pánico. 2- Observar si el grado de beneficio es mayor en unas patologías que en otras, en qué grado, y si hay diferencias de género. 3- Elaborar propuestas para mejorar la eficacia de la intervención.

## Material y Métodos:

Estudio preexperimental, con medición del nivel de ansiedad y depresión mediante la escala de Goldberg de forma previa y posterior a la intervención de psicoeducación sobre un mismo grupo. No hay grupo control ni aleatorización.

Se incluyeron en el estudio todos los pacientes del centro de salud que fueron derivados por su médico de cabecera, psicólogo o psiquiatra de zona por trastornos de ansiedad, ansioso-depresivo o pánico no complicado, N: 103. Se excluyeron: aquellos que abandonaron el grupo voluntariamente, no finalizaron las sesiones, aquellos pacientes que no realizaron test inicial y/o posterior.

Para el análisis estadístico de los datos, se utiliza programa SPSS 15.0.

## Conclusiones:

1. Todos los sujetos se benefician con este tipo de intervención, siendo los pacientes diagnosticados de trastorno ansioso-depresivo los que consiguen más amplia mejoría. El trastorno de pánico es el que menos se favorece.
2. Las puntuaciones obtenidas en cuanto el nivel de ansiedad y depresión que revela la escala de Goldberg se reduce en aproximadamente dos tercios.
3. Se observa mayor disposición en el género femenino a participar en este tipo de intervenciones. En nuestra muestra se aprecia una discreta mejora de resultados en las mujeres con respecto a los hombres.
3. El grado subjetivo de satisfacción manifestado por los pacientes incluidos en el estudio es superior al resultado objetivado por la escala de Goldberg. Todos los sujetos encuestados, excepto uno, consideran satisfechas las expectativas que les llevaron a formar parte del grupo. La gran mayoría coinciden en que la duración de la intervención debería ser más prolongada.
4. Se ha apreciado que escalas de tipo dicotómicas como la utilizada, no aportan información suficiente sobre los resultados obtenidos por los pacientes, por lo que se considerará usar escalas tipo Likert en próximos estudios. Creemos, a su vez, conveniente realizar nuevos estudios que valoren las repercusiones de este tipo de intervenciones sobre el consumo de psicofármacos.

## Autores:

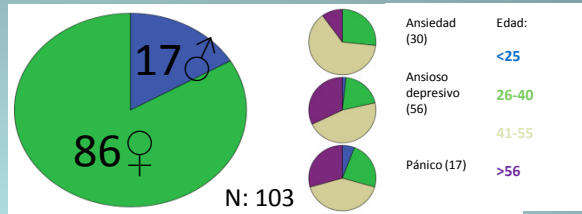
M<sup>ª</sup> Luz Divina Borobio Gómara. *Enfermera. Centro de Salud Limonar.*  
 Paula Camacho Borobio. *Enfermera.*

**Centro o Institución:** Centro de Salud del Limonar, Distrito Málaga, SAS.

## Referencias bibliográficas:

Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MISC. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Lain Entralgo. Comunidad de Madrid; 2008. Guía de Práctica Clínica: UETS Nº 2006/10.  
 Grupo de Trabajo del Protocolo de Intervención Grupal Psicoeducativa para Pacientes con Depresión Leve/ Moderada en Atención Primaria. PI07/90712.  
 Quemada, C., Liebana, M. L. y Vargas, J. "Programa de Relajación en grupo". Equipo de Salud Mental Málaga-Centro, 2004.  
 Ansiedad, depresión y somatizaciones: Proceso Asistencial Integrado 2ª Ed. Díaz del Peral, D., et al. Sevilla: Andalucía, Consejería de Salud, 2011. ISBN 84-8486-057-4.  
 II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía : 2008-2012. Valmisa Gómez de Lara, Eulalio, et al. Sevilla, Consejería de Salud, 2008. VM 30

## Resultados:

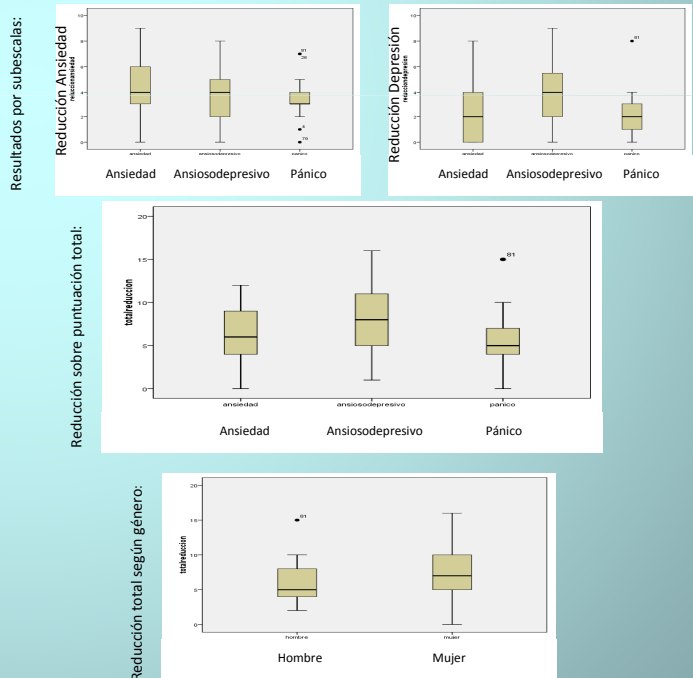


El grupo de intervención se componía mayoritariamente de mujeres (86), con edades entre 40-55 años principalmente (52). La escala de Goldberg mide, mediante dos subescalas, el nivel de ansiedad y depresión sobre 9 puntos para cada ítem.

En la valoración inicial se obtienen las siguientes puntuaciones medias:

Diagnóstico:	Subescala ansiedad	Subescala depresión	Goldberg total
Ansiedad	7,3	3,9	11.2
Ansiosodepresivo	7.48	6,7	14,18
Pánico	7.06	5,29	12,35

Tras la intervención, se objetivan los siguientes resultados:



Se consigue una reducción total en la escala de Goldberg (sobre 18 puntos) de 6, 26 en pacientes con diagnóstico de trastorno de ansiedad, 8,11 en ansiosodepresivo y 5,7 para trastorno de pánico.

Diagnóstico:	Subescala ansiedad	Subescala depresión	Goldberg total
Ansiedad	4,03	2,23	6,26
Ansiosodepresivo	4,13	3,98	8,11
Pánico	3,41	2,29	5,7