

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA EN PACIENTES CON TRASTORNO DE ANSIEDAD EN ATENCIÓN PRIMARIA

Aragón Puertas M., Donoso Cuenca V., Martín García P.

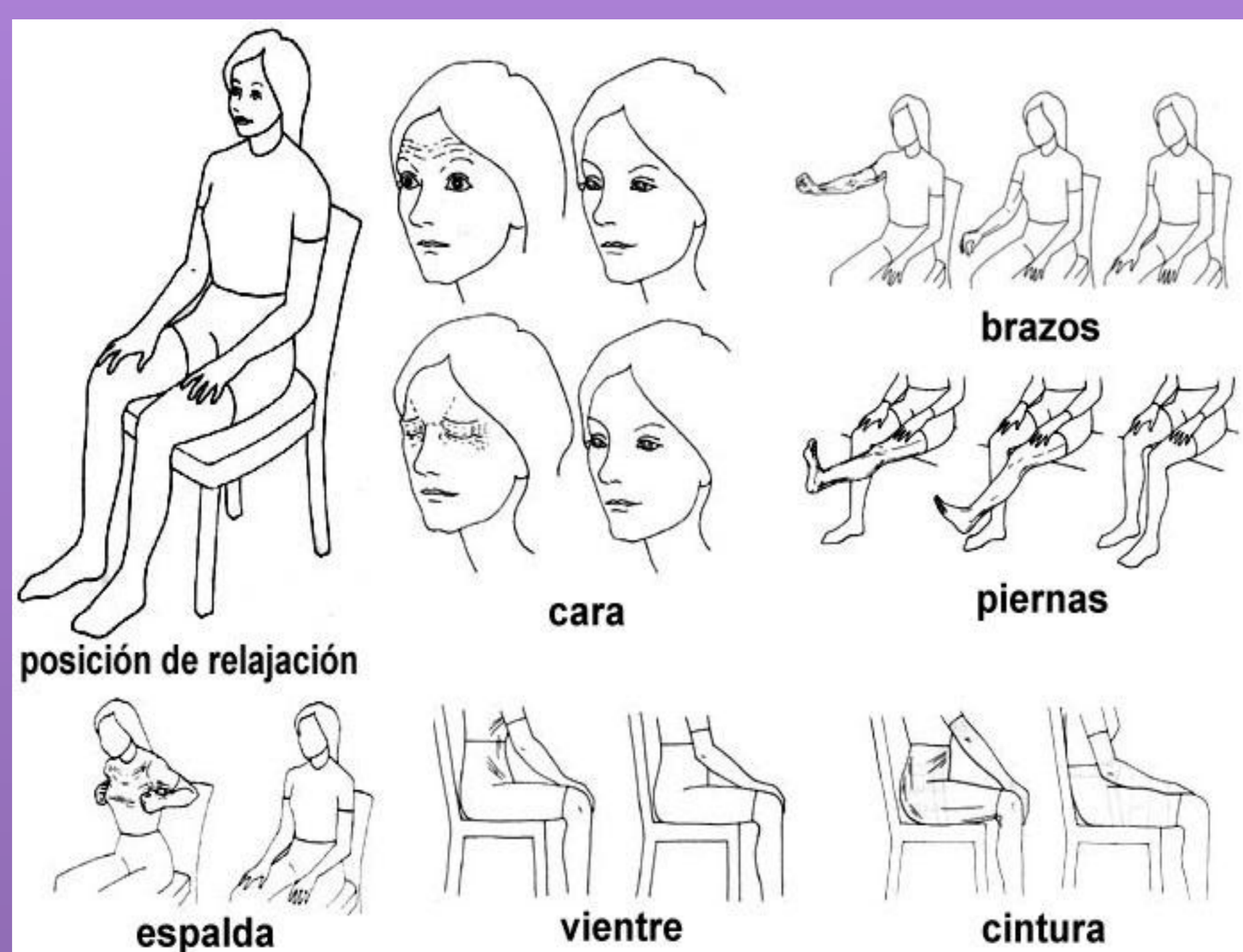
Unidad de Salud Mental Comunitaria, Hospital Virgen de la Victoria, Málaga.

INTRODUCCIÓN

Uno de los mayores problemas de la atención sanitaria actual es la elevada prevalencia de los trastornos de ansiedad. Las graves repercusiones económicas, laborales y personales que esto provoca justifican un abordaje temprano evitando complicaciones posteriores.

Objetivos:

- Entrenamiento de los profesionales de enfermería de atención primaria en técnicas para el manejo y control de la ansiedad.
- Disminución de la demanda asistencial de los trastornos de ansiedad desde atención primaria.



METODOLOGÍA

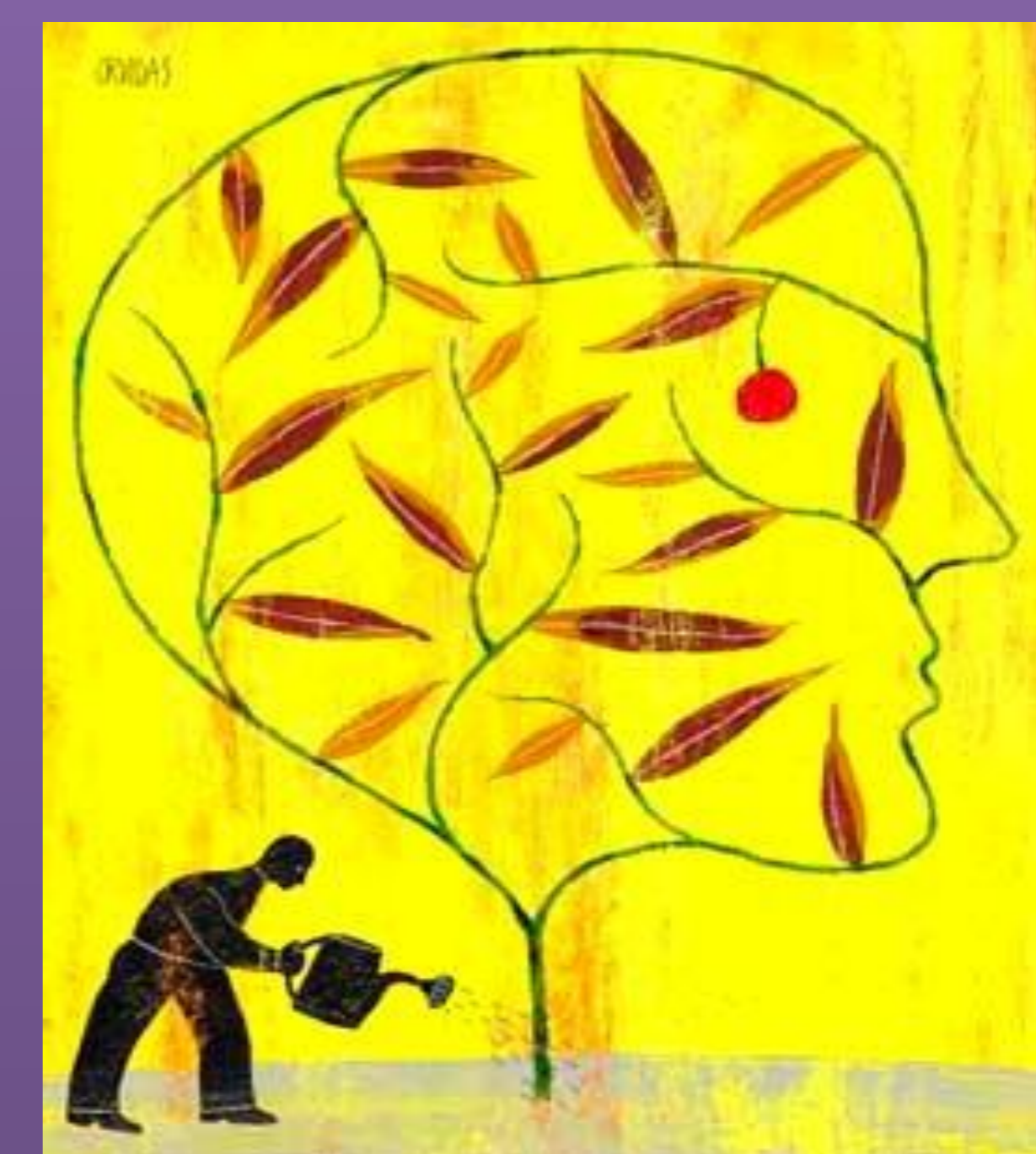
Se realizan 6 sesiones psicoeducativas de 90 minutos de duración y con una frecuencia semanal.

Contenido de las sesiones:

- Sesión 1: Concepto de ansiedad. Sintomatología, curso y pronóstico.
- Sesión 2: Mecanismos de adaptación. Diagnósticos y tratamiento.
- Sesión 3: Respiración abdominal.
- Sesión 4: Técnica de relajación de Jacobsson modificada.
- Sesión 5: Reestructuración cognitiva.
- Sesión 6: Medidas higiénicas de sueño.

RESULTADOS

Se objetiva una reducción de la demanda asistencial y un mejor manejo por parte de los profesionales de AP, consiguiendo tras la intervención reducir el porcentaje en un 28% las derivaciones a las USMC por trastornos de ansiedad.



CONCLUSIONES

Debido a la repercusión que estos trastornos tienen en la calidad de vida de las personas que lo padecen, es fundamental una intervención temprana desde atención primaria para mejorar su situación y evitar la cronificación.