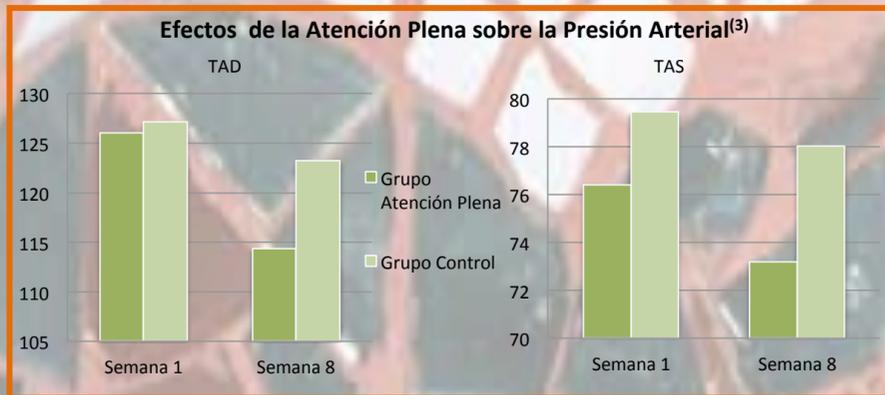
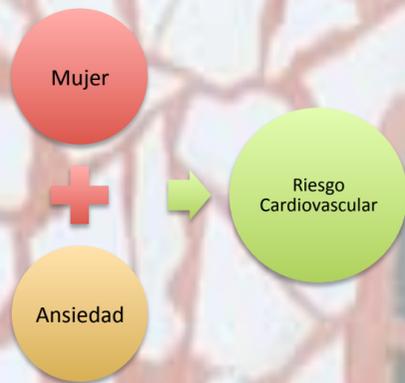


# Programa de la Atención Plena (Mindfulness) para reducir la ansiedad en mujeres post-infartadas

**Lara Menéndez González**  
**Enfermera Interna Residente de Salud Mental**  
**Hospital Universitario Central de Asturias**

## Introducción

En relación con el aumento de la supervivencia tras un Infarto de Miocardio (IM), cada vez existen más morbilidades psicológicas como es la ansiedad, la cual a su vez constituye uno de los principales factores de riesgo de recurrencia de enfermedades cardiovasculares. La ansiedad está específicamente relacionada con la mortalidad cardíaca, ya que las personas con ansiedad tienen un 48% más de riesgo de muerte cardíaca. La Atención Plena (Mindfulness)<sup>(2)</sup>, es considerada como una técnica de reducción de la ansiedad que tendría una influencia positiva inmediatamente después del programa en el estado físico y psicológico, es decir sobre el estrés, la ansiedad, la calidad de vida, así como en el sistema cardiovascular.



## Objetivo General

Determinar si la aplicación de un programa psicoeducativo grupal basado en la atención plena en mujeres post-infartadas disminuyen los niveles de ansiedad y el riesgo de recurrencia del infarto.

## Metodología

### Percentil 75

- Ansiedad Rasgo 32 puntos
- Ansiedad Estado 31 puntos

Mujeres post-infartadas que cumplan los criterios de inclusión

PRE-TEST: Inventario STAI

aleatorización

Control

Caso: Intervención de 8 sesiones del programa

POST-TEST

Inventario STAI

Nº de recurrencia de infartos

6 meses

Al finalizar el programa

2 años

1 año

### Disminución de la Ansiedad tras el Programa de la Atención Plena<sup>(2)</sup>



### FC<sup>(3)</sup>



### Criterios de inclusión

1. Mujeres que hayan sufrido un infarto agudo de miocardio hace menos de 4 meses.
2. Edad: 30-70 años
3. Al realizar el pre-test: cuestionario STAI percentil > 75.

### Criterios de exclusión

1. Que hayan sufrido más de un infarto de miocardio.
2. Todo aquel que no cumpla los criterios de inclusión.

### Conclusiones

1. El impacto de la ansiedad sobre el sistema cardiovascular representa una área creciente en las mujeres debido al aumento de las cargas laborales, familiares, sociales ect, de ahí la necesidad de estudios que relacionen estas causas.
2. Las enfermeras de salud mental tenemos con esta nueva técnica: la atención plena, una nueva herramienta de trabajo para dotar a nuestros paciente y familiares de más recursos para el autocuidado de la ansiedad.
3. Con ello se disminuirá la recurrencia de los infartos de miocardio.

### Programa Psicoeducativo grupal de la atención plena

- 8 sesiones/ 1 a la semana
- Participación de las familias en la sesión 6, dónde se darán una serie pautas que ayudarán a las familias a colaborar con los pacientes en la realización de los ejercicios.

- #### SESIÓN 1
- Presentación, normas y entrega de material (25 minutos)
  - Identificación de situaciones estresantes (20 minutos)
  - Explicación de la respiración abdominal (5 minutos)
  - Ejercicio de respiración (40 minutos)
  - Tareas para casa
  - Registro de los diarios

- #### SESIÓN 2
- Discusión sobre lo trabajado la semana anterior en casa (15 minutos)
  - ¿De qué modo afecta la ansiedad en su vida? (20 minutos)
  - Paseo meditativo (35 minutos)
  - Atención al comer (5 minutos)
  - Tareas para casa
  - Registro de los diarios

- #### SESIÓN 3
- Discusión sobre lo trabajado la semana anterior (15 minutos)
  - Permanezca atento a las pautas habituales de ansiedad (30 minutos)
  - Observación del cuerpo (35 minutos)
  - Ejercicio de respiración (10 minutos)
  - Tareas para casa
  - Registro de los diarios

- #### SESIÓN 4
- Discusión sobre lo trabajado la semana anterior en casa (15 minutos)
  - Meditación sentado (35 minutos)
  - Yoga hatha tumbado (40 minutos)
  - Tareas para casa
  - Registro de los diarios

- #### SESIÓN 5
- Discusión sobre lo trabajado la semana anterior en casa (15 minutos)
  - ¿Cuál es su nivel de estrés? (30 minutos)
  - Imagen de la montaña (40 minutos)
  - Ejercicio de respiración (5 minutos)
  - Tareas para casa
  - Registro de los diarios

- #### SESIÓN 6
- Discusión sobre lo trabajado la semana anterior en casa (15 minutos)
  - Sesión familiar (45 minutos)
  - Meditación sentada: sensaciones (30 minutos)
  - Tareas para casa
  - Registro diarios

- #### SESIÓN 7
- Discusión sobre lo trabajado la semana anterior en casa (15 minutos)
  - Afrontamiento al estrés y la ansiedad (45 minutos)
  - Ejercicio de reflexión (30 minutos)
  - Tareas para casa
  - Registro diarios

- #### SESIÓN 8
- Discusión sobre lo trabajado la semana anterior en casa (15 minutos)
  - Relajación bosque y playa (20 minutos)
  - Identificar nuevamente sucesos estresantes
  - Despedida Grupal
  - Post-Test STAI

### Bibliografía

- (1) Tusaie K, Edds K. Understanding and integrating mindfulness into psychiatric mental health nursing practice. Arch Psychiatr Nurs 2009 Oct;23(5):359-365  
 (2) Lengacher CA, Johnson-Mallard V, Post-White J, Moscoso MS, Jacobsen PB, Klein TW, et al. Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for survivors of breast cancer. Psychooncology 2009 Dec;18(12):1261-1272.  
 (3) Campbell TS, Labelle LE, Bacon SL, Faris P, Carlson LE. Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on attention, rumination and resting blood pressure in women with cancer: A waitlist-controlled study. J Behav Med 2011 Jun 12.