

ABORDAJE DE LA ANSIEDAD EN LA CONSULTA DE ENFERMERÍA

Pérez García, Bárbara, D.U.E. Muñoz Díaz, Alba M^a, D.U.E. Lucena Pérez, Inmaculada, D.U.E.

Introducción

La situación socio-económica actual de nuestro país genera un aumento de los niveles de ansiedad en la población, observándose un efecto negativo sobre la salud física y mental. La patología ansiosa no tratada o reconocida de forma tardía puede conducir a complicaciones como el abuso del alcohol o de otras sustancias, que puede dar lugar a cuadros depresivos e incidencia de enfermedad psicósomática.

Los trastornos de ansiedad suponen el 20-25% de las consultas en atención primaria, detectándose una mayor incidencia en adultos de 20 a 40 años, coincidiendo con el rango de mayor desempleo.

La enfermería es una pieza clave tanto en la detección como en el tratamiento de estos trastornos, en colaboración con su entorno familiar.

Objetivos

El paciente y la familia serán capaces de:

- ✓ Describir las fuentes causantes de la ansiedad
- ✓ Demostrar habilidad en técnicas de relajación y otras estrategias de afrontamiento eficaces que eviten el tratamiento farmacológico como primera elección
- ✓ Aumentar sentimiento de control de las situaciones
- ✓ Modificar/evitar en la medida de lo posible ambientes estresantes
- ✓ Utilizar los recursos disponibles de su entorno

Métodos

- Entrevista
- Valoración por patrones funcionales de M. Gordon
- Escala de Ansiedad de Hamilton

The image shows two versions of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) form. The left version is the 'Forma de los Estados de Ansiedad' (Form of Anxiety States) and the right version is the 'Forma de los Estados de Ansiedad' (Form of Anxiety States) with a grid for scoring. The forms include instructions for use and a list of 14 anxiety symptoms to be rated on a scale from 0 to 4.

Intervenciones

- ❖ Ayudar a identificar fuentes provocadoras de ansiedad
- ❖ Re-etiquetar situaciones que crean ansiedad, cambiando pensamientos negativos por otros positivos
- ❖ Educación en técnicas/estrategias de afrontamiento eficaz
- ❖ Mejora del autoestima y seguridad
- ❖ Fomento de la actividad física y alimentación saludable
- ❖ Ejercicios prácticos de técnicas de relajación
- ❖ Sesiones grupales. Promover relaciones sociales
- ❖ Atención multidisciplinar
- ❖ Educación sanitaria a cuidador principal/familia

Conclusión

La estandarización de los cuidados supone una herramienta básica para el profesional de enfermería en la atención integral de este tipo de pacientes