

CALIDAD ASISTENCIAL

PSICOEDUCACIÓN EN TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

AUTORA: Ariza Baquero, María Isabel DUE - USM Comunitaria Las Lagunas - Málaga

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de ansiedad en sí mismos, o asociados a otras patologías, son una de las causas más frecuentes de consulta, y representan uno de los principales problemas de salud en nuestro país.

Los estudios disponibles arrojan datos de trastornos de ansiedad entre el 20% y 40%. Por lo tanto una atención enfermera de **calidad**, y una búsqueda de mejora continua, son de vital importancia en esta patología, mejorando además la **seguridad** del paciente.

OBJETIVOS

- Disminuir y controlar la ansiedad
- Disminuir o eliminar la medicación ansiolítica
- Aprendizaje de una técnica de relajación por parte de los componentes del grupo (respiración abdominal y relajación muscular progresiva Jacobson)
- Aumentar los recursos personales y disminuir la dependencia de los recursos sanitarios

METODOLOGÍA

Se ha realizado un estudio descriptivo transversal retrospectivo durante 6 meses.

Se recogieron datos de las historias clínicas de los pacientes pertenecientes al grupo de ansiedad con la finalidad de ver el nivel de ansiedad pre y post grupo basado en el cuestionario nivel de ansiedad según indicadores de la NOC 1402: Control de Ansiedad, que consta de 10 ítems.

INTERVENCIONES (NIC 5430 Grupo de Apoyo)

Las personas componentes del grupo han sido derivadas por sus respectivos médicos, según los criterios establecidos. Cuestionarios PHQ9 y GAD7.
Grupo compuesto entre 6 y 12 personas - 8 Sesiones de 2 horas de duración, realizando una sesión a la semana
Estructura de la sesión: 30 min puesta en común - 45 min psicoeducación - 10 min descripción de la práctica - 25 min entrenamiento - 10 min cierre

RESULTADOS (110 Pacientes tratados)



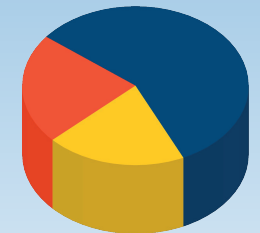
PARTICIPACIÓN
(por género)

- 85% MUJERES con edad media 42 años
- 15% HOMBRES con edad media 46 años



NIVEL DE ANSIEDAD TRAS EL PROGRAMA

- 57,50% Redujeron el nivel de ansiedad
- 22,50% Mantuvieron el mismo nivel de ansiedad
- 20% Abandonaron el programa



CONCLUSIONES

Hemos constatado gracias a la revisión bibliográfica, y en base a los datos obtenidos, que la enfermería es fundamental en el desarrollo del programa psicoeducativo, aportando:

- Control por parte del usuario del nivel de ansiedad aumentando la calidad de su salud.
- Ahorro de recursos, al ser atendidos en grupo.
- Disminución de intervenciones sanitarias.

BIBLIOGRAFÍA

Moorhead S., Johnson M., Maas M., Swanson E. - "Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)" - Madrid - Elsevier-Mosby 2010

Bulechek G.M., Butcher H., McCloskey J. - "Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)" - Madrid - Elsevier-Mosby 2010

Consejería de Salud - "Proceso Asistencial Integrado. Ansiedad, Depresión y Somatizaciones" - Sevilla - Junta de Andalucía - 2011