

VI CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Impacto Positivo de la Seguridad del Paciente en la Atención Sanitaria al Ciudadano"

APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN ENFERMOS ONCOLÓGICOS.

Autor principal ÓSCAR AVILÉS GARRIDO

CoAutor 1 JUAN JOSE MONTES DE OCA ROJAS

CoAutor 2

Área Temática La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Médica

Palabras clave Calidad de Vida Estrés Oncología Mindfulness

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

Introducción.

La calidad de vida se relaciona con el grado de satisfacción que las personas tienen sobre su condición física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa y social.

La enfermería utiliza herramientas adecuadas para poder aumentar la calidad de vida en el enfermo oncológico aliviando la carga emocional que conlleva el duro proceso de la enfermedad. Para ello existen técnicas de meditación como el Mindfulness, que nos pueden ayudar a solucionar este problema.

Objetivo:

• Aumentar la calidad de vida en pacientes oncológicos mediante la técnica de meditación de Mindfulness.

• Mejorar el estado de ánimo, la calidad del sueño y la reducción del estrés.

Material y Método:

Estudio observacional de un total de 30 pacientes del Hospital de Día no ingresados en el hospital pero que iban de 2 a 3 veces por semana para tratamiento de quimioterapia. Y posteriormente seguimiento domiciliario.

Resultado y discusión:

Debido al desconocimiento de esta técnica de meditación y al escaso tiempo efectivo para practicar este método con los pacientes nos encontramos con los siguientes resultados: Durante el estudio los pacientes refieren estar más relajados.

Conclusiones:

Los enfermos oncológicos son bastantes receptivos a la hora de la aplicación de la técnica de mindfulness.

La mejora en la calidad de vida se demuestra en los primeros días de la aplicación de la técnica e incluso durante la administración de los tratamientos de quimioterapia.

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

Los diagnósticos enfermeros más empleados en los enfermos oncológicos son el temor, patrón sexual infectivo, conductas generadoras de salud, ansiedad, patrón sueño, disposición para mejorar el bienestar espiritual, baja autoestima, dolor agudo. Todos estos diagnósticos se van activando durante todo el proceso de la enfermedad del cáncer.

El aumento de la calidad de vida mediante la mejora en el estado de ánimo, la calidad del sueño y la reducción del estrés en el enfermo oncológico es todo un reto para la enfermería debido a la dureza del proceso de esta enfermedad, para ello existen técnicas de meditación como el mindfulness con resultados científicos demostrados que ayudan a conseguir los retos propuestos.

La traducción del Mindfulness más frecuente son atención plena y conciencia plena. La definición de Mindfulness más conocida es la de Jon Kabat-Zinn quien afirma que mindfulness significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. Otras de las definiciones importantes de Simon (2007): la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

Aunque la práctica de Mindfulness ha sido recientemente integrada a la Medicina y Psicología de Occidente, se trata de una práctica muy antigua que se origina hace más de 2500 años y constituye la esencia fundamental de las prácticas Budistas.

Jon Kabat-Zinn, conocido como referente mundial, por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Allí introducía a los pacientes a la práctica de Mindfulness para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

A continuación se detallan los beneficios que nos pueden aportar el uso de mindfulness en nuestra vida diaria: Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora, observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son, conciencia de aquello que se está evitando, conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea, mayor conciencia de los juicios, aumento de la conciencia de sí mismo, menor reacción frente a experiencias desagradables, menor identificación con los pensamientos (no soy lo que pienso, reconocimiento del cambio constante) (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van), mayor equilibrio, menor reactividad emocional, mayor calma y paz, mayor aceptación y compasión de sí mismo.

Los objetivos principales del presente trabajo son:

• Aumentar la calidad de vida en pacientes oncológicos mediante la técnica de meditación de Mindfulness.

• Mejorar el estado de ánimo, la calidad del sueño y la reducción del estrés.

» **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.**

El aumento de la calidad de vida mediante la mejora en el estado de ánimo, la calidad del sueño y la reducción del estrés en el

enfermo oncológico es todo un reto para la enfermería debido a la dureza del proceso de esta enfermedad, para ello existen técnicas de meditación como el mindfulness con resultados científicos demostrados ayudan a conseguir los retos propuestos.

Se realizó estudio observacional de un total de 30 pacientes de la unidad de oncología del hospital de día y posteriormente seguimiento en su domicilio durante un periodo de 2 meses (04/12/2014 al 04/02/2015).

A la muestra de estos 30 pacientes se llevó a cabo la metodología empleada para la enseñanza del Mindfulness.

La medición del aumento de calidad de vida de los pacientes tras dos meses de seguimiento se realizó mediante la escala de Karnofsky. Que se realizó al inicio y al final del estudio.

La primera parte del estudio se llevó a cabo en el hospital de día de oncología. Debido a la contaminación acústica debido a las bombas de perfusión se le proporciona al paciente auriculares con MP3 en el que van grabaciones explicándole las nociones básicas para la práctica de Mindfulness que a continuación se detalla:

a) En primer lugar se describen técnicas de respiración:

I. Antes de practicar cualquier ejercicio exponer una sonrisa en la cara.

II. Sentados en la cama o sillón brazos flexionados que acogen la experiencia.

III. Posición digna, con dos ángulos de 90° (espalda y piernas).

IV. Respiración de Aterrizaje: Observar la respiración (1 minuto-1 aterrizaje).

V. Respiración Mindfulness: Mente serena, cuerpo sin tensión. Foco de atención en la inspiración, espiración y abdomen.

VI. Respiración Delfín. Inspiración corta intensa, hacer una pausa contando 1,2,3 y hago una espiración lenta. Otra pausa y vuelvo a comenzar.

(Esta respiración se suele usar en momentos muy estresantes)

VII. Body scan: 10 pasos (10-cabeza, 9-cara, 8-cuello y garganta, 7 hombros, espalda, brazos y manos, 6-pecho, 5-abdomen, 4-caderas, 3-piernas y pies, 2- todo el cuerpo se relaja y 1-la mente se relaja) con 2 respiraciones en cada parada). Mente serena, cuerpo se relaja.

b) Posteriormente se explican ejercicios de Mindfulness:

I. Si nos encontramos en piloto automático, sin dolor emocional. Respiración de Aterrizaje.

II. Si nos encontramos en piloto automático, con dolor emocional (ansiedad). Utilizar la respiración delfín (3 veces necesarias hasta desaparecer síntoma).

III. Si existe una aceleración mental. Realizar la respiración Mindfulness.

IV. Si existe problemas de sueño. Aceptación + body scan. Mente serena, cuerpo se relaja.

La segunda parte del estudio se centró en el seguimiento de los pacientes en su domicilio, a través de teléfono, mail

» **RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.**

Debido a la contaminación acústica de la zona debido al ruido de las bombas de perfusión, el lugar no era el más apropiado para realizar la enseñanza de esta herramienta. Hay que tener en cuenta que esta técnica la desconocían todos los pacientes del estudio.

Los pacientes desde el inicio del tratamiento de quimioterapia hasta su finalización practicaban Mindfulness. Al acabar el tratamiento los pacientes en algunas casos habían disminuido los efectos relacionados con el tratamiento de quimioterapia como las náuseas y vómitos.

Además refieren encontrarse mucho más tranquilos y relajados que cuando entraron en la unidad.

El 45% siguen practicando esta técnica en la actualidad.

Los resultados de la calidad de vida realizada mediante la escala de Karnofsky fueron que el 83% había mejorado su vida durante estos dos meses de estudio.

» **APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.**

Gracias a la herramienta de Mindfulness los pacientes han aumentado su calidad de vida, mejorando el sueño, disminuyendo el estrés y aumento del estado de ánimo.

» **PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.**

Conociendo los beneficios de mindfulness se podría realizar investigaciones relacionadas con Mindfulness y los pacientes en diálisis.

» **BIBLIOGRAFÍA.**

-www.mindfulness-salud.org.

-NANDA. Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y Clasificación. 2007-2008. Madrid. Elsevier 2008.

-Matchim Y, Armer JM, Stewart BR. Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: a literature review and discussion. *Oncol Nurs Forum* 2011; 38(2): E61-71.

-Kabat Zinn. J. (2004). Vivir con Plenitud las Crisis. 8ª Edición. Kairos. 2004.

-Simón, V. (2013) Aprender a Practicar Mindfulness. 7ª Edición. Sello Editorial.

-Simón, V. (2007), Mindfulness y neurobiología, *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67): 5-30.