

# “Efectividad de la relajación como terapia coadyuvante a la medicación en el tratamiento de las alteraciones del sueño

Carlos Mata Sáenz (*Enfermero Residente Salud Mental HU Virgen del Rocío*), Leyre Lande Durán (*Enfermera Residente Salud Mental HU Virgen del Rocío*), Elizabeth Aguilar Cano (*Enfermera Residente Salud Mental HU Virgen del Rocío*), Beatriz Viñuela Santos (*enfermera*).

## INTRODUCCIÓN

Los pacientes de salud mental soportan diversos problemas añadidos a la patología mental como las alteraciones del sueño. Para tratar estas alteraciones se emplean varios grupos y tipos de fármacos que en muchos casos forman parte habitual de los tratamientos de estos pacientes.

En ocasiones, los propios pacientes afectados solicitan un aumento de la prescripción al percibir la que tienen en ese momento como insuficiente para lograr el efecto deseado sobre la calidad y cantidad de su sueño. Según la evidencia, podemos encontrar y emplear distintas técnicas que pueden actuar de forma complementaria a la terapia farmacológica, siendo una de ellas el uso de técnicas de relajación.

## OBJETIVOS

Evaluar el efecto percibido por pacientes al emplear la relajación como complemento a la medicación para tratar la alteración del sueño.

## METODOLOGÍA

Se seleccionan 30 pacientes que acuden a consulta demandando mayor dosis de tratamiento por incapacidad para conciliar el sueño con la pauta. 20 pacientes aceptan practicar relajación y se les guía en sesiones individuales, suministrándoles una pista de audio común.

Durante la siguiente semana, junto al tratamiento se les solicita lleven a cabo la relajación aprendida, así como un registro para los días 3 y 7 de cómo aprecian la evolución del problema.

La sesión de relajación que llevan a cabo los pacientes consta de un primer periodo de ejercicios de respiración profunda de 5 minutos de duración, una relajación muscular progresiva de Jacobson de 10 minutos y una visualización guiada de 15 minutos de duración.

El cuadernillo empleado para evaluar la eficacia de la técnica está representado en la siguiente tabla. Además, se les administró una copia de la escala que también se explica a continuación.

Día 0	
Día 3	
Día 7	



En esta tabla se pedía evaluar la calidad de su sueño según una escala de Likert que puntuaba desde el 0 (peor sueño posible) a 10 (mejor descanso posible). Las variaciones en 0/1 puntos se consideraron de **no mejoría**, las variaciones en 2/3 puntos como **mejoría escasa**, las variaciones en 4/5 como **mejoría**, las de 6/7 puntos como **gran mejoría** y las superiores a 7 puntos como **mejoría extraordinaria o máxima**.

## RESULTADOS

De los 20 pacientes incluidos, 1 abandonó manteniéndose buen cumplimiento (95%). De los 19 pacientes finalizaron el proceso, 14 (70%) afirmaron mejoría en el patrón de sueño habitual, 2 (10%) sentir una gran mejoría, 2 (10%) mejoría escasa y 1 (5%) ninguna mejoría. Ningún paciente (0%) experimentó una mejoría extraordinaria.

	Abandono	No mejoría	Mejoría escasa	Mejoría	Gran mejoría	Mejoría máxima
N	1	1	2	14	2	0

## CONCLUSIONES

La relajación es una posibilidad coadyuvante al fármaco efectiva según los pacientes para tratar la problemática del sueño, con menos efectos secundarios que el aumento de dosis. Se recomienda repetir este estudio piloto con muestra mayor.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arcos-Carmona IM et al. Efectos de un programa de ejercicios aeróbicos y técnicas de relajación sobre el estado de ansiedad, calidad del sueño, depresión y calidad de vida en pacientes con fibromialgia: ensayo clínico aleatorizado. *Med Clin*. 2011; 137(9): 398-401.

Bulechek GM, Butcher HK, McCloskey-Dochterman J, editores. Clasificación de intervenciones de enfermería (NIC). 5ª ed. Madrid: Elsevier; 2009