

MANEJO Y EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD EN PACIENTES DIAGNOSTICADOS DE TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON EN UN CENTRO DE SALUD MENTAL

Autoras: Lydia M^a Cuervo Mulas, Marta Elena Fernández Granda, Covadonga García Álvarez, Estefanía Morán Suárez, M^a Teresa Ponce Herrera.
Enfermeras Especialistas en Salud Mental Área Sanitaria Oviedo – Asturias.

INTRODUCCIÓN:

La relajación es la técnica más usada en el tratamiento holístico dentro del marco de la modificación de la conducta como forma para enfrentarse a la ansiedad. Produce cambios en el organismo a nivel psicofisiológico demostrándose que las personas son capaces de disminuir su activación.

La relajación muscular progresiva es una de las técnicas de relajación más simples y fáciles de aprender, desarrollada por Jacobson en 1939. Consiste en aprender a tensar y relajar secuencialmente varios grupos musculares, mientras se le pide al paciente que preste atención a las sensaciones asociadas tanto a la tensión como a la relajación.

De los tratamientos en Salud Mental orientados al control de la ansiedad, éste es el método más utilizado y ampliamente reconocido en cuanto a eficacia en los pacientes con ansiedad por la comunidad científica.

Por ello, planteamos evaluar la eficacia de este programa en un dispositivo de Salud Mental con un perfil de pacientes tan específico y heterogéneo como es un Centro de Salud Mental (CSM).



OBJETIVOS:

•General:

Evaluar la eficacia de un programa de relajación para mejorar el manejo de la ansiedad.

•Específico:

Enseñar las bases psicofisiológicas de la ansiedad.

Instruir a los pacientes en la identificación de los desencadenantes de la ansiedad.

Educar en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.

Analizar la efectividad de la intervención.



7 al 21
de mayo,
2018

IV Congreso Virtual Inter-
nacional de Enfermería
en Salud Mental

DESARROLLO:

- Habilitar una sala de trabajo con 8 sillas cómodas, 8 colchonetas, persianas para disminuir luz del exterior, alejada del ruido exterior, temperatura de la sala confortable.
- Reproductor de música (USB y/o CD) con música no vocal para evitar el estímulo del hemisferio derecho.
- Dos enfermeras para evitar sesgos, una entregará la escala y el consentimiento informado y otra impartirá el taller.
- Folios y bolígrafos.
- Paquete estadístico SPSS versión 22 para Windows 5 para el análisis estadístico y la realización de la base de datos.
- Consentimiento informado y escalas.
- Se realizan 6 sesiones, duración 1 hora cada una, con una frecuencia semanal.
- La escala de Ansiedad de Hamilton será administrada a los pacientes en la primer y última sesión por otra enfermera diferente a la que realice la intervención para evitar sesgos.

CONCLUSIONES:

La práctica en relajación muscular progresiva proporciona un estado de control voluntario de la tensión-distensión, siendo una técnica clave en el tratamiento de la ansiedad, y bien utilizada aporta múltiples beneficios, ayudando a manejar la ansiedad y mejorar la calidad de vida y el descanso, fundamental para evitar recaídas en los pacientes.

Consideramos que es una necesidad realizar un estudio más exhaustivo, con una muestra mayor, y un diseño de investigación que incluya un grupo de control. De esta forma, se podrá concluir con un mayor rigor que los cambios positivos que se intuyen en el presente estudio son debidos al tratamiento.

METODOLOGÍA:

Se trata de un estudio cuasi-experimental del tipo antes-después, llevado a cabo en el CSM (Área Sanitaria IV – Oviedo - SESPA). El grupo de pacientes está compuesto por 8 personas que asisten al CSM con diagnóstico de Trastorno de Ansiedad Generalizada (DSM V – F41.1) y aceptan participar de forma voluntaria. Se excluyen aquellos pacientes que tengan otro diagnóstico asociado, menores de 18 años o presenten alguna limitación intelectual para poder llevar a cabo las indicaciones de la enfermera.

Como variable independiente se presenta la intervención grupal, diseñando un programa de relajación con contenido psicoeducativo que conste de 6 sesiones de 1 hora de duración y con una periodicidad semanal. La variable dependiente es el nivel de ansiedad, entendiéndose como ansiedad la definición aportada por el DSM V (preocupación excesiva y persistente, que las personas tienen dificultad para controlar sobre diversos acontecimientos o actividades y que se asocian a 3 o más síntomas de sobreactivación fisiológica) la ansiedad debe estar presente la mayoría de los días durante un mínimo de 6 meses.

Para ello, utilizaremos la Escala de ansiedad de Hamilton, escala heteroadministrada, consta de 14 ítems, el entrevistador puntúa de 0 (ausente) a 4 (muy grave) puntos cada ítem que realice las sesiones. La escala de Ansiedad de Hamilton será administrada a los pacientes en la primera y última sesión por otra enfermera diferente a la que realice la intervención para evitar sesgos.

BIBLIOGRAFÍA:

- Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders: DSM V (2013) American Psychiatric Association de Washington. Masson. Barcelona.
- Purriños M. Escala de Hamilton-Hamilton depresión Rating scale.
- Gonzalez JF. Procedimientos de relajación. EQS instituto de orientación psicológica asociadas, 2015.
- Granados G., Sánchez M. Enfermería en salud mental. Madrid, Editorial Universitaria ramón Areces, 2011.
- National Center for Complementary and Integrative Health: Relaxation Techniques for Health. Updated May 2016. nccih.nih.gov/health/stress/relaxation.htm. Accessed October 18, 2016.