



5013-6. VALORACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD POR ENFERMERÍA DURANTE UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA. APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL DE ESTRÉS

Carmen de Oro Carpintero, Encarnación Silva Poblador y Natalia Lorenzo Muñoz, del Hospital Infanta Cristina, Parla (Madrid).

Resumen

Introducción y objetivos: El estrés mantenido aumenta el riesgo de infarto, ya que modifica sustancias químicas que están relacionadas con esta enfermedad además de empeorar los niveles de colesterol en sangre y aumentar la tensión arterial. Las técnicas de relajación son métodos o procedimientos que ayudan a la persona a reducir su tensión física, mental y emocional. **Objetivos:** Valoración objetiva del nivel de estrés y ansiedad postsíndrome coronario agudo (SCA) de los pacientes incluidos en un programa de rehabilitación cardiaca. Dotar a estos pacientes de técnicas de relajación eficaces para reducir la ansiedad, facilitando la incorporación de las mismas a su vida cotidiana.

Métodos: Se incluyeron todos los pacientes que realizaron un programa de rehabilitación cardiaca tras SCA entre enero y diciembre de 2017 y que previa valoración por el servicio de psiquiatría habían sido diagnosticados de estrés y depresión en relación con su enfermedad. Se impartió un taller de relajación en grupos de 6 enfermos, realizando una sesión semanal de 90 minutos durante un mes, según se detalla en la tabla. Se realizaron el test de depresión de Beck y el test de STAI (cuestionario de ansiedad estado-rasgo) para valoración del nivel de depresión y ansiedad respectivamente.

Resultados: Se incluyeron 40 pacientes, de 57,5 años de edad media, siendo el 77,5% varones. El test de depresión de Beck mostró un valor promedio de depresión de 10,73, compatible con depresión leve al comenzar el taller, que pasó a 6,2 al finalizarlo. El test de STAI arrojó valores promedio de 59,85 al inicio (sobre un máximo de 120 puntos), pasando posteriormente a 45,2. El 100% de los pacientes realizó una valoración positiva de las sesiones impartidas y 29 pacientes (el 72%) se sentían capaces de continuar aplicando las técnicas aprendidas de forma eficaz en su vida diaria.

Sesiones taller de relajación

Sesión 1

Power Point de ansiedad

Sesión 2

Power Point de ansiedad

Sesión 3

Coloquio, qué se han regalado y cómo se han sentido coloquio

Sesión 4

Coloquio

Explicación técnica de relajación progresiva de Jacobson	Técnica de relajación progresiva de Jacobson	Automasaje de manos guiado	Técnica de relajación progresiva de Jacobson sentados y solo visualización
Técnica progresiva de Jacobson guiada y con paciente tumbado	Técnica de visualización	Técnica de relajación progresiva	Técnica de respiración
Técnica de visualización	Masaje con pelota	Jacobson sentados y guiada	Técnica de visualización
Coloquio sobre lo que han experimentado	Coloquio auto-regalo	Técnica de visualización, técnicas de respiración y coloquio	Coloquio, encuesta de satisfacción y valoración

Conclusiones: Las técnicas de relajación son un buen soporte para el paciente tras un evento coronario agudo, consiguiendo disminuir de manera objetiva su nivel de ansiedad y depresión. El aprendizaje de técnicas de relajación dota a los pacientes de una herramienta capaz de ayudarles a controlar el estrés, lo que hace disminuir la probabilidad de aparición de riesgos de salud asociados.