



## 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.