

Velasco, Inmaculada
Enfermera AP S.Andaluz de
Salud

Ariza, María José
Enfermera AP S.Andaluz de
Salud

INTRODUCCIÓN

Tener preocupaciones en exceso, o pensamientos repetitivos no llevan a ningún lugar y se relaciona con la aparición de alteraciones metabólicas, musculares y cardiovasculares, una de las causas de mas frecuentación en las consultas de Atención Primaria. La salud positiva, compartir experiencias conociendo a iguales incide en las personas, y ayuda a tener mas control en la vida y la salud.



MATERIAL Y MÉTODO

Estos grupos para el control de la ansiedad, van dirigidos a las personas con las siguientes Patologías:CIE-10: (F41.1), (F41.2), (F41.3), (F41.8), (F41.9), (F41.0).CIE-9: (300.02), (300.4), (300.09) (300.00) (300.01)

Se ponen en Marcha en Septiembre del 2014, los grupo están constituidos por entre 10 a 12 personas se derivan a través de las consultas de Medicina de familia, Enfermería. Se realiza entrevista previa y se firma un "contrato terapéutico" pasando unas escalas de evaluación, validadas al comienzo, finalización, y al mes: (GAD7) (PHQ9), así como una encuesta de satisfacción

RESULTADO

Hemos realizado 18 ediciones cada edición se compone de 8 sesiones de hora y media de duración, por lo que llevamos un total de 144 sesiones y han pasado un total 137 personas. Analizando los datos del primer año con el entorno estadístico R, se muestra una mejoría significativa, en pre test y post test con el GAD7 y PHQ9.

CONCLUSIONES

El resultado muestra variables muy significativas, en puntuaciones pre test y post test. Las personas, así como los profesionales en las encuestas de satisfacción, refieren sentirse mas dueños de sus emociones, y sobre todo mas conscientes del momento presente. Así mismo la experiencia nos demuestra la eficacia de las redes de autoayuda siendo un soporte usado a diario como refuerzo. Concluimos que un programa de entrenamiento de la conciencia plena (mindfulness), puede ser una herramienta válida para el fomento de estilos de vida saludables., y una herramienta poderosa de apoyo entre iguales. No obstante queda mucho por investigar.