



# Enfermería Clínica



## 443/15 - Implementación de grupos para el afrontamiento de la ansiedad en un Centro de Salud

Carmen Alegre Caballero<sup>1</sup>, Ana de Irigoyen Díaz<sup>1</sup> y José Manuel Escobar Palacios<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro de Salud La Paz. Cádiz. <sup>2</sup>Coordinador de Enfermería. Cádiz.

### Resumen

**Objetivos:** Ofertar en nuestro centro de salud la inclusión en grupos psicoeducativos (GRAFA), a los usuarios para afrontar la ansiedad leve o moderada con intervención psicológica de baja intensidad (guías de práctica clínica GPC, terapia cognitivo-conductual TCC y práctica de técnicas de relajación). Aumentar la capacidad de afrontamiento ante la ansiedad, reducir el consumo de psicofármacos e incrementar el bienestar de las personas incluidas en el programa ADS a través de los GRAFA.

**Metodología:** *Diseño:* es un estudio cuasiexperimental pre y posintervención. *Población de estudio:* pacientes ansiosos depresivos leves con trastornos de ansiedad leve o moderada con intervención psicológica de baja intensidad. *Fuente de recogida de información/Instrumentos:* personas incluidas en el PAI ADS y que realizan el taller de técnicas de relajación (grupo cuasi experimental) en el centro de salud la Paz (Cádiz capital) de mayo a julio de 2019 (con asistencia del 90% de sesiones) y personas no incluidas en el PAI ADS (grupo cuasi control). Variables para la selección: sexo, edad, motivo para realizar el taller, tratamiento con psicofármacos. *Análisis de datos:* se ha trabajado con un diseño cuasiexperimental con un grupo natural, con medición antes y después, con variables intervalares. Se realiza escala de ansiedad (GAD-7)-7 ítems y escala de depresión (PHQ-9)-9 ítems, antes y tras el taller; se comparan puntuaciones pre y posintervención (prueba de la t, intervalo de confianza al 95%).

**Resultados:** Realizan el GAD-7 y PHQ-9 pre y posintervención 12 pacientes, un 75% son mujeres. Los principales motivos para realizar el taller son: ansiedad el 52,4%, depresión 26,2%, síntomas somáticos el 11,2% y estrés el 10,2%. El 72% toman tratamiento psicofármaco, sin diferencias en las puntuaciones del GAD-7 y PHQ-9 pre y posintervención respecto al grupo sin tratamiento. Hay un descenso medio de ansiedad pre y posintervención en las escalas y reducción de psicofármacos en un 81,1%, El promedio de pacientes que han reducido las crisis de ansiedad es del 87,5% y pacientes que han disminuido sus síntomas depresivos es del 62,3%.

**Discusión/Conclusiones:** El análisis de los resultados confirma en este grupo, la disminución de ansiedad y reducción de psicofármacos. Con la implementación de este modelo, se ha generado un conocimiento enriquecido, colaborativo, bien estructurado y definido con el que hemos iniciado un camino de mejora en la atención al paciente con trastornos de ansiedad leve a moderada, reduciendo su malestar y maximizando la ganancia en salud.

**Palabras clave:** Afrontamiento de la ansiedad. Grupos psicoeducativos. GRAFA. Escala de ansiedad GAD-7. Escala de depresión PHQ-9.