



# Medicina de Familia. SEMERGEN

<http://www.elsevier.es/semergen>



## 341/13 - EL SITIO DE MI RECREO. ENCUESTA SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA (AP).

M. Sánchez González<sup>1</sup>; R. Carrascal Garrido<sup>2</sup>; M. Díaz Ostos<sup>3</sup>; J. Gil Campoy<sup>4</sup>; E. Alcaraz Vera<sup>5</sup>; M. Aparicio Cervantes<sup>6</sup>.

<sup>1</sup>Médico de Unidades Móviles. Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias. Sevilla.; <sup>2</sup>Médico de Familia. Unidad de Gestión Clínica Armilla. Granada.; <sup>3</sup>Médico de Familia. Jubilada. Sevilla.; <sup>4</sup>Médico de Familia. Unidad de Gestión Clínica Virgen del Mar. Almería.; <sup>5</sup>Médico de Familia. Unidad de Gestión Clínica La Laguna. Cádiz.; <sup>6</sup>Médico de Familia. Unidad de Gestión Clínica Trinidad. Málaga.

### Resumen

**Objetivos:** Conocer si los profesionales de AP suelen practicar ejercicios de relajación/meditación para el desarrollo de la conciencia plena (Mindfulness), y saber el efecto que buscan con la práctica de estas actividades.

**Metodología:** Diseño: Observacional, descriptivo. Encuesta, opcional y anónima, (9 ítems) a profesionales de AP que atienden a personas con dolor, relacionada con la práctica habitual de ejercicios de relajación. Periodo: segundo semestre de 2017. Variables recogidas: sexo, años de experiencia, categoría profesional, zona donde trabaja, uso de técnicas de relajación, finalidad, tipo de técnica e interés por estas actividades.

**Resultados:** Respondieron: 370 profesionales. El 56,22% (208) son mujeres, 78,65% (291) con diez o más años de experiencia, 97,30% (360) de Andalucía y 78,65% (291) médico de AP. El 30% (111) había practicado alguna vez técnicas de relajación, el 12,16% (45) no lo había hecho nunca y no tenía interés en hacerlo y el 57,84% (214), aunque no había practicado nunca, tenía interés en probar. De los que sí habían practicado: 2,70% (3) había hecho técnicas de relajación alguna vez, pero no tenía intención de repetir, mientras que 34,23% (38), que alguna vez había probado, decía que volvería a hacerlo; 45,05% (50) practicaba pero no de forma regular, 5,41% (6) lo hacía con cierta regularidad y 12,61% (14) afirmaba que formaba parte de su rutina. Las técnicas de relajación más usadas fueron Pilates 46,85% (52) y yoga 42,34% (47) y la menos frecuente el Tai-chi 9,91% (11). En cuanto los motivos más frecuentes por los que practicaban estas actividades fueron: relajación 60,36% (60) y reducción del estrés laboral 47,75% (53). El 24,32% (27) lo hacía buscando una reducción del dolor.

**Conclusiones:** Perfil: mujer que lleva trabajando más de una década y ejerce su labor en Andalucía, que desconoce y/o no ha practicado nunca técnicas de relajación, si bien tiene interés en probar alguna vez. Las personas que practican no lo suelen hacer con regularidad y buscan además de relajación, reducir el estrés laboral y, en ocasiones, el dolor.