

347/2927 - ¿MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE LA DEPRESIÓN HARÁ QUE LOS PACIENTES MEJOREN SU ESTADO ANÍMICO Y SU CALIDAD DE VIDA?

G. Antón Lloreda^a, S. Gonzales Castillo^b, A. Collado Vicho^b, M. Martínez Vacchiano^b, M. Ribot Vallabriga^c y R. Lucas Sánchez^d

^aMédico de Familia. Centro de Salud Las Franquesas. Barcelona. ^bServicio de Enfermería. Equipo de Atención Primaria Granollers Norte. ICS Les Franqueses. Barcelona. ^cEstudiante de Psicología. UNED. ^dMédico de Familia. CAP Palau-Solitá i Plegamans. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Saber si mejorando los conocimientos sobre la depresión de los pacientes que la padecen, se produce una mejora de su estado anímico y de su calidad de vida.

Metodología: Estudio analítico experimental. En el EAP Granollers Norte-Oeste se realizó de octubre a diciembre del 2017 la actividad grupal llamada "Trabajamos la depresión. Psicoeducativos" con una periodicidad semanal y un total de 10 sesiones de 90 minutos. Las sesiones estaban dirigidas por dos enfermeras de este EAP y una estudiante de psicología. Se trabajó el estado depresivo, la activación conductual, la autoestima, la asertividad, los pensamientos positivos, las técnicas de resolución de problemas, el autocuidado y la autoimagen. Criterios de inclusión: pacientes del EAP diagnosticados de depresión leve o moderada que quieren participar voluntariamente en la actividad grupal. Criterios de exclusión: barrera idiomática y otros trastornos psiquiátricos añadidos. Muestra poblacional: 8 pacientes. Método de recogida de datos: se pasan por escrito en la 1^a sesión y en la última los siguientes cuestionarios de forma autoadministrada. Conocimientos: 12 preguntas con respuestas alternativas. Beck: escala validada para evaluar el estado anímico actual y de la última semana. 21 preguntas (depresión leve: 10-18 puntos; depresión moderada: 19-29; depresión grave: ? 30). Termómetro de Salud: escala validada a nivel europeo para evaluar la calidad de vida referida al estado de salud global en ese momento. Puntuación de 0 a 100.

Resultados: Conocimientos: mejora el 40% de los pacientes. Media de errores: 1^a sesión: 5,2. Última sesión: 3,8. Beck: mejora el 28,2% de los pacientes. Media de puntuación: 1^a sesión: 22,7 (depresión moderada). Última sesión: 15,5 (depresión leve). Termómetro de salud: mejora 33,3% de los pacientes. Media de puntuación: 1^a sesión: 52,5. Última sesión: 65.

Conclusiones: Ayudar a los pacientes a mejorar sus conocimientos sobre la depresión hace que puedan entender mejor lo que les pasa y que mejoren su estado anímico y su calidad de vida.

Palabras clave: Depresión. Psicoeducativos. Calidad de vida.