



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

351/12 - EFECTOS DE LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL CON BIOFEEDBACK EN LA HIPERTENSIÓN DEL CUIDADOR

A. Aguilar.

Psicólogo. Asociación de Parkinson de Córdoba.

Resumen

Objetivos: La vida del cuidador cambia como consecuencia de las demandas de la persona enferma, requiriendo una adaptación del entorno familiar. Desempeñar el rol de cuidador puede estar asociado a la aparición de problemas de sobrecarga y de salud, especialmente cuando no se cuentan con los recursos necesarios. Cuando surgen situaciones estresantes, se realizan acciones y se emplean recursos que pueden estar relacionados con una elevación en la presión arterial. Con ésta comunicación se ha querido contribuir al desarrollo de propuestas eficaces para disminuir el riesgo de padecer problemas de salud asociados al desempeño de las funciones del cuidador, proporcionando en éste caso, habilidades para el manejo de la tensión arterial en situaciones estresantes.

Metodología: Un mujer de 59 años, cuidadora de su esposo, que padece enfermedad de Parkinson y demencia de larga evolución, acudió al programa de psicología de la Asociación de Parkinson por problemas relacionados con la carga del cuidador. Fue derivada a Atención Primaria y comenzó tratamiento con ramipril 5 mg consiguiendo normalizar los valores de tensión arterial basal. Más tarde, la paciente constató que sufría subidas bruscas en la tensión arterial, coincidiendo con situaciones estresantes relacionadas con los cuidados de su cónyuge. Se inició tratamiento con biofeedback, utilizando el sistema ProComp5™ Infiniti (Thought Technology Ltd.). Durante cada sesión se utilizó un protocolo que proporcionaba señales visuales para el entrenamiento de una tasa de alrededor de 6 respiraciones/minuto. Una vez acabada ésta fase, la paciente era capaz de realizar respiraciones abdominales tal y como había entrenado, sin necesidad de recibir la señal visual. Finalmente, se propuso a la paciente que aplicara el patrón de respiración aprendido cuando percibiera indicios de tensión y ansiedad en situaciones estresantes.

Resultados: Tras el tratamiento con biofeedback, la paciente mostró una mayor capacidad para manifestar un comportamiento relajado en situaciones estresantes, adquiriendo habilidades para el manejo de la tensión arterial.

Conclusiones: Debido a la relación entre hipertensión y el desarrollo o agravamiento de las enfermedades cardiovasculares, su control puede proporcionar a los cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas una mejora en la calidad de vida.

Palabras clave

Biofeedback, cuidador, respiración, hipertensión, psicología