

CP-16

REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL PARA MEJORAR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD

M.J. Rodríguez Aragón

Universidad Francisco de Vitoria, Madrid

Introducción: El control del estrés es un elemento esencial para un buen equilibrio de la salud, y es una variable que puede afectar el rendimiento académico. Ha sido demostrado que las mujeres son más sensibles en las interpretaciones emocionales que conllevan a sufrir estrés. En el ámbito universitario no se suelen realizar propuestas sistematizadas de ejercicio físico para que los alumnos puedan controlar su estrés y sus problemas asociados. La reeducación postural global (RPG) es una estrategia de fisioterapia utilizada para solucionar problemas musculoesqueléticos, y, por sus características, podría ser adecuada como estrategia de control del estrés.

Objetivo: Evaluar si un protocolo de autotratamiento con RPG mejora los niveles de estrés en estudiantes universitarias de ciencias de la salud.

Métodos: 41 alumnas se dividieron en un grupo control (n=21) y un grupo intervención (n=20), y se sometieron a 8 semanas de autotratamiento, después de una familiarización y entrenamiento en RPG. Los datos relacionados con el estrés se recolectaron a través del cuestionario de ansiedad STAI, y mediante la medición de los niveles de cortisol en saliva con el kit "CORTISOL Saliva ELISA SA E-6000" de la marca LDN®.

Resultados: Las participantes mostraron niveles más bajos de cortisol en el grupo de intervención en comparación con el grupo de control (p=0,041). Asimismo, el grupo de intervención obtuvo mejoras estadísticamente significativas en la ansiedad de estado del cuestionario STAI (p=0,043).

Conclusiones: Los datos apoyan la utilidad y el potencial de la RPG como una herramienta válida para el control del estrés en las estudiantes universitarias de ciencias de la salud.

Palabras clave: Estrés psicológico; Estudiantes; Fisioterapia

Keywords: *Psychological Stress; Students; Physical Therapy Specialty*

<https://doi.org/10.1016/j.ft.2023.03.052>

CP-17

IMPACTO SOBRE LA VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDIACA EN ESTUDIANTES QUE CURSAN ELECTROTERAPIA. ESTUDIO PILOTO

L. Espejo Antúnez^{1,*}, M.Á. Cardero Durán¹, Hernández Sánchez², C. Fernández Morales¹

¹ *Departamento de Terapéutica Médico Quirúrgica, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Extremadura*

² *Departamento de Fisioterapia, Universidad Miguel Hernández, Elche*

Introducción: La asignatura Electroterapia aborda contenidos didácticos orientados a la aplicación de corrientes eléctricas en situaciones de simulación clínica. La adquisición de competencias práctico-clínicas provoca con frecuencia situaciones estresantes para el estudiante que la aplica y la recibe. El sistema nervioso autónomo (analizado a través de la variabilidad frecuencia cardíaca (VFC)) es el responsable de regular la respuesta autonómica asociada al stress (caracterizado por incremento de actividad simpática y descenso actividad parasimpática).

Objetivo: Evaluar la respuesta autonómica en estudiantes que reciben la técnica de Corrientes Interferenciales en la zona lumbar en un contexto académico.

Métodos: Estudio observacional. Participaron 40 estudiantes varones divididos aleatoriamente (grupo experimental: n=20; grupo control: n=20). Se caracterizó a través de la escala Aprensión Psicológica Personal y cuestionario sobre ambiente de clase. Posteriormente los estudiantes permanecieron en reposo (10 minutos), registrándose la VFC en decúbito prono. A continuación, se registró la VFC en ambos grupos, aplicándose en grupo experimental la Corriente Interferencial (CFI) (frecuencia portadora 4.000 Hz; frecuencia pulso 80 Hz; AMF: 70 Hz). En el grupo de control se registró la VFC durante una intervención simulada en la misma región corporal.

Resultados: Al inicio del estudio no hubo diferencias entre grupos (p ≥ 0,05). La comparación intragrupo en grupo experimental reportó incrementos estadísticamente significativos (p < 0,05) en parámetros pNN50 (%), rMSSD (ms), SD1 (ms), SD2 (ms), y reducción en Índice de estrés y ratio actividad simpática/parasimpática (p < 0,001), no observándose cambios en la ratio LF/HF. El grupo control mostró incrementos significativos en parámetros rMSSD (ms), SD1 y SD2 (ms). Hubo diferencias estadísticamente significativas entre grupos para pNN50 (%), SD2 (ms), Índice de estrés y ratio actividad simpática/parasimpática (p < 0,05), con tamaño de efecto moderado (d > 0,5).

Conclusiones: Las prácticas de electroterapia realizadas con la técnica de corriente interferencial producen una respuesta autonómica asociada al estrés.

Palabras clave: Determinación de la frecuencia cardíaca; Docencia; Sistema nervioso autónomo

Keywords: *Heart Rate Determination; Teaching; Autonomic Nervous System*

<https://doi.org/10.1016/j.ft.2023.03.053>