

Efectividad de un taller de respiración en mejorar la calidad de vida en pacientes ansiosos

Autor: Laura Sancho Domènech. CASAP Can Bou. Av. Ciutat de Màlaga 18. Castelldefels

OBJETIVO

Determinar la efectividad de un taller de respiración en mejorar la calidad de vida entre los pacientes diagnosticados de ansiedad.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño: Estudio antes-después

Ubicación: Equipo de Atención Primaria de Castelldefels

Población de estudio: pacientes diagnosticados de ansiedad

Variable respuesta: calidad de vida medida mediante el cuestionario SF-36 antes, a mitad y después de la intervención

INTERVENCIÓN

Descripción: Taller de respiración utilizando la técnica de Jacobson, imaginación dirigida, método de Schultz y ejercicios de respiración

Duración de la intervención: dos horas al día, una vez a la semana durante 8 semanas

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA SF-36

Consta de 36 ítems que detectan tanto estados positivos como negativos de salud, que conforman 8 dimensiones. Función Física (10), Función Social (2), Rol Físico (4), Rol Emocional (3), Salud Mental (5), Vitalidad (4), Dolor Corporal-intensidad del dolor y su efecto en el trabajo habitual- (2), Salud General (6).

Las opciones de respuesta forman escalas de tipo Likert que evalúan intensidad o frecuencia. El número de opciones de respuesta oscila entre tres y seis, dependiendo del ítem

Resultados

Se estudiaron 33 individuos, con una edad media de 49,6 (DE 14,6) años, el 78,1% eran mujeres

Figura 3 : Calidad de vida antes de la intervención, a las cuatro semanas y a las ocho semanas

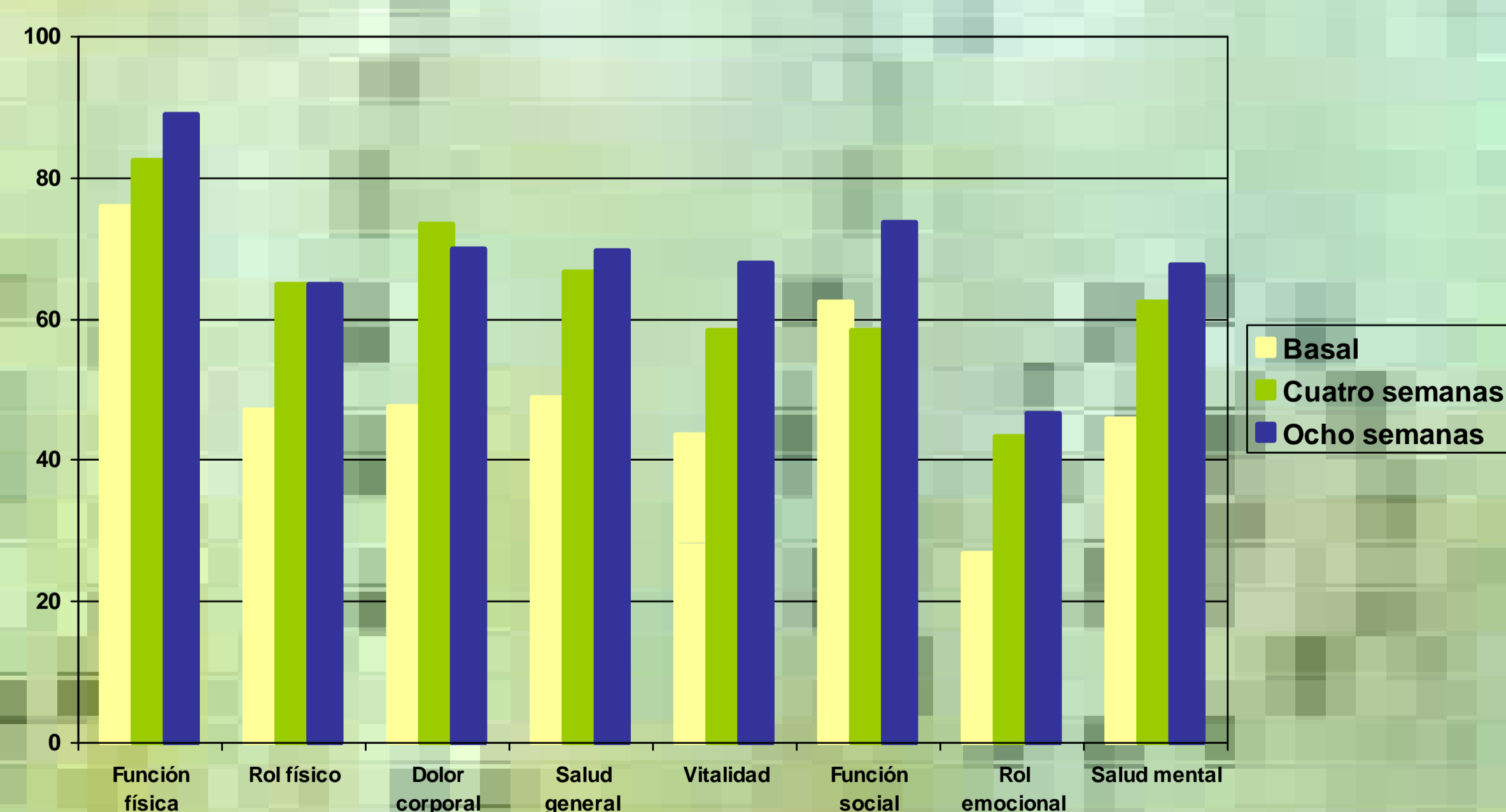


Figura 1 : Estado civil de los participantes

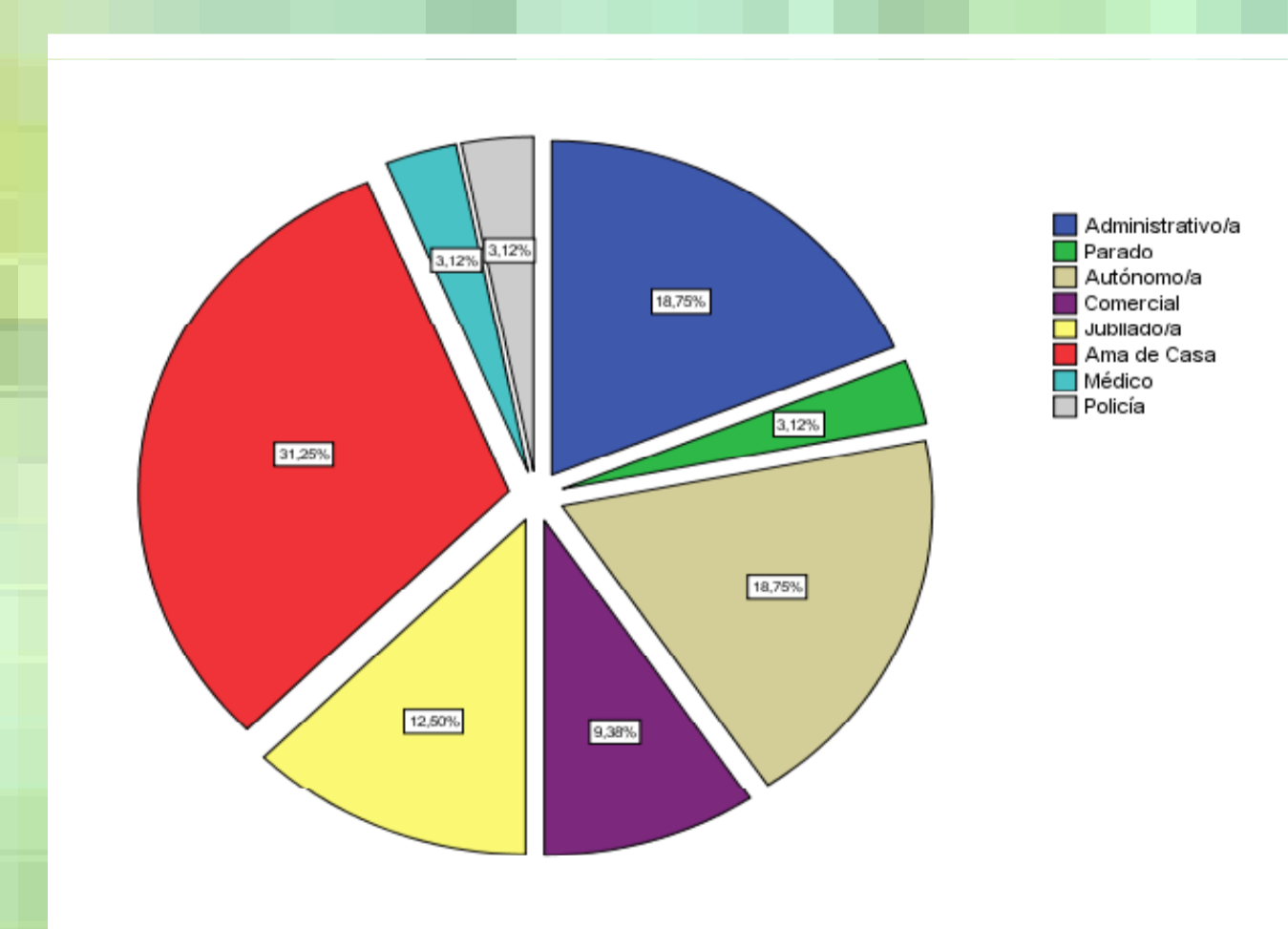
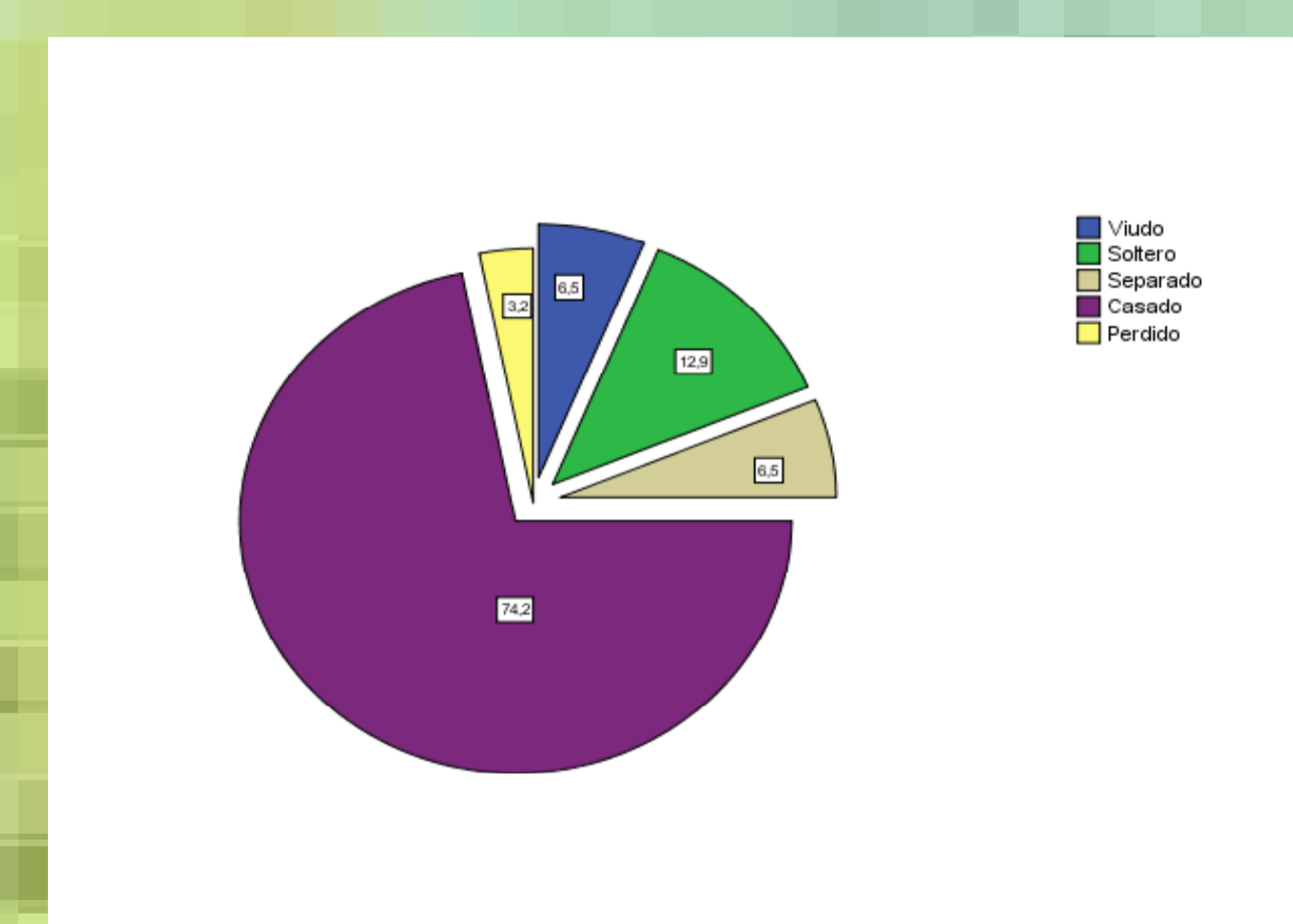


Figura 2 : Ocupación de los participantes



Conclusiones

El taller de respiración utilizando las distintas técnicas de relajación ha mostrado mejorar la calidad de vida de los individuos con ansiedad.

Por lo que introducir a los pacientes con ansiedad a las técnicas de respiración/relajación puede ser una medida útil como parte del tratamiento de la ansiedad en atención primaria.