



Intervención enfermera “relajación muscular progresiva” para disminución de ansiedad en gestación y postparto

Morote Martínez Rocío, Gastón Davia Manuel, Morán Rodrigo Mónica, Sánchez Franco Beatriz, Alonso Castro Bárbara

INTRODUCCIÓN

La preparación psicológica de las mujeres durante la gestación y post parto se ha convertido en una necesidad prioritaria. Los problemas resultantes de esta etapa pueden constituir un problema. Así, la ansiedad es una de las reacciones más comunes durante esta etapa¹.

La relajación puede ser un medio terapéutico psíquico para el trastorno por ansiedad². Los efectos de la práctica habitual de la relajación pueden ser muy positivos; se reduce el nivel basal de ansiedad y se mejora el afrontamiento de situaciones estresantes^{2,3}.

La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson (1938) instruye a tensar y relajar alternativamente los grupos musculares principales del cuerpo, aprendiendo a diferenciar las sensaciones asociadas a la tensión muscular y a la relajación. Mediante esta técnica, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda⁴.

La intervención “Relajación muscular progresiva (1460)” se define como “Facilitar la tensión y relajación de grupos musculares sucesivos mientras se presta atención a las diferencias de sensibilidad resultantes”⁵.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Evaluar la efectividad de la intervención enfermera mediante relajación muscular progresiva

Objetivos específicos

- Describir las actividades incluidas en la intervención grupal
- Plantear temas a tratar en cada sesión
- Describir los indicadores de resultado NOC para evaluar la intervención

METODOLOGÍA

Población: Mujeres con seguimiento por ansiedad en Centro de Salud Mental Villa de Vallecas, en período de gestación y post parto.

Agente: Enfermera especialista en Salud Mental.

Se realizará un grupo de 5 sesiones, con periodicidad semanal y de 60 minutos de duración.

DESARROLLO

Se informará a las participantes del número de sesiones y la duración. Se dedicarán 45 minutos a la técnica de relajación en cada sesión.

Durante los primeros 15 minutos se propondrán temas a conversar, en consenso con las participantes:

- 1º: Presentación de las participantes, por qué acuden a este grupo.
- 2º: Alteración en autocuidados, incidiendo en sueño, alimentación, estrés.
- 3º: Experiencias en embarazo y post parto, medicación.
- 4º: Experiencias en percepción de apoyo familiar y/o social.
- 5º: Experiencias en el grupo y despedida.

Actividades incluidas en las sesiones⁵:

- Elegir un ambiente tranquilo y cómodo.
- Disminuir la iluminación.
- Tomar precauciones para evitar interrupciones.
- Sentar al paciente en una silla reclinable o poner en situación cómoda.
- Indicar al paciente que debe llevar prendas cómodas.
- Indicar al paciente que se centre en las sensaciones de los músculos mientras están tensos.
- Indicar al paciente que se centre en las sensaciones de los músculos mientras están relajados.

CONSIDERACIONES

- La intervención propuesta engloba un campo de trabajo para la enfermera especialista en Salud Mental.
- Una vez se lleve a cabo la intervención, y de acuerdo al consenso con las participantes, la enfermera deberá describir la intervención final por escrito.
- Mediante esta intervención, se facilita a las mujeres el compartir experiencias durante la misma etapa, lo que puede repercutir en una mayor percepción de apoyo y ayuda mutua.
- Por otro lado, este encuentro ofrece un espacio para que se adquieran beneficios mediante la relajación, además de favorecer y promover el autocuidado en estas personas.



Al finalizar la intervención, se medirá el criterio de resultado **NOC:**
Autocontrol de la ansiedad (1402).
 Escala: Nunca demostrado hasta siempre demostrado

Autocontrol de la ansiedad	Nunca demostrado	Raramente demostrado	A veces demostrado	Frecuentemente demostrado	Siempre demostrado
	1	2	3	4	5

Indicadores:

140203 Disminuye los estímulos ambientales cuando está ansioso
 140207 Utiliza técnicas de relajación para reducir la ansiedad
 140215 Refiere ausencia de manifestaciones físicas de ansiedad⁶

BIBLIOGRAFÍA

1. Nereu Bjorn MB, Saul Neves de Jesus S, Casado Morales MI. Estrategias de relajación durante el período de gestación. Beneficios para la salud. Elsevier. Clínica y Salud. 2013; 24(2):77-83.
2. Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Martínez Roca; 1985.
3. García-Trujillo MR, González De Rivera JL. Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda. Psiquis. 1992; 13(6-7):279-286.
4. Jacobson E. Progressive relaxation. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press; 1938.
5. Bulechek GM, Butcher HK, McCloskey-Dochterman J, Wagner CM, editores. Clasificación de intervenciones de Enfermería (NIC). 6ª ed. Madrid: Elsevier; 2014.
6. Moorhead S, Johnson M, Maas ML, Swanson E, editores. Clasificación de resultados de enfermería (NOC). 4ª ed. Madrid: Elsevier; 2009.