

Herramientas para la Promoción del Bienestar Emocional en Atención Primaria

DRA. NURIA VAL JIMÉNEZ
nvalj@salud.aragon.es

JORNADA PARA LA PREVENCIÓN
DEL CONSUMO ABUSIVO DE
MEDICAMENTOS ANSIOLÍTICOS
E HIPNOSEDANTES



Hablemos de Malestar emocional

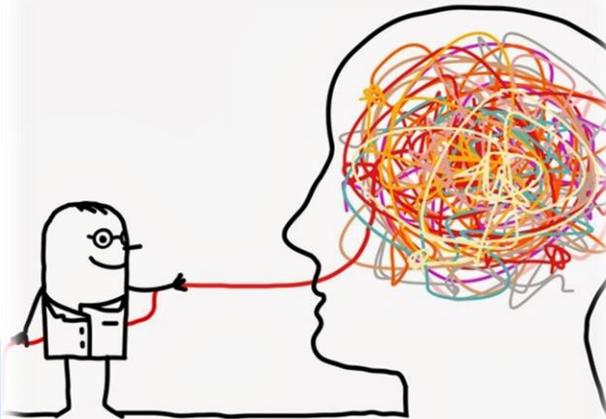


1 de cada 4 pacientes en A.P

Síntomas
Ansiedad
Depresión
Insomnio

Problemas de la vida
Transiciones vitales

Calidad de
vida



Sufrimiento

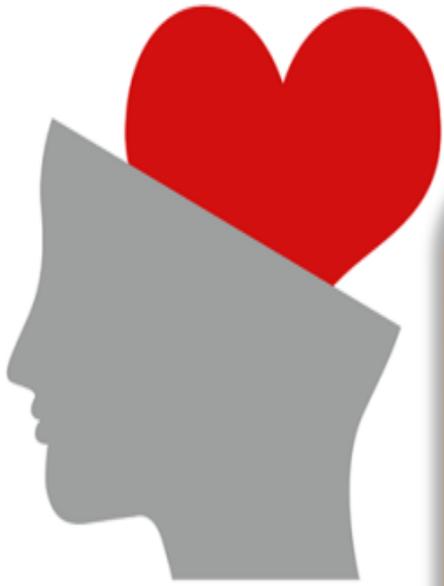


Atención Sanitaria
**RELACIÓN DE
AYUDA**

Escucha activa y empática
Acompañar
Contener
Normalizar
Movilizar recursos

**Prevención
Cuaternaria**





**INTERVENIR
PARA NO INTERVENIR
=
TRATAMIENTO**



El malestar que producen los problemas de la vida. Alberto Ortiz Lobo, Ana María Sobrado de Vicente-Tutor. AMF2013;9(7):366-372



Formación

Herramientas de Promoción del Bienestar Emocional



Objetivos:

- ◆ **Pacientes:** **aumentar** la capacidad de **autocuidado**: motivar el ejercicio físico, la nutrición adecuada, el descanso de calidad y adquirir herramientas de **gestión emocional**, motivando el **cambio a conductas saludables** y **activando recursos** individuales y del entorno
- ◆ **Profesionales:** adquirir **habilidades y herramientas** para la Promoción del Bienestar Emocional adaptadas a nuestras consulta de 10 minutos de A.P (**fáciles, breves y eficaces**)

Consultas Monográficas Bienestar Emocional



- ◆ Desde 2017, se han realizado **5 ediciones presenciales** de **Formación** en Herramientas para la Promoción del **Bienestar Emocional** y existe un **curso en abierto** en el Salud
- ◆ Ha habido **diferentes experiencias** de **Consultas Monográficas** dependiendo de si el C.S es rural o urbano y la presión asistencial (COVID)
- ◆ También ha habido **experiencias individuales** como **consultas programadas** y **actividades de educación grupal**





Herramientas

Promoción del Bienestar Emocional

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:

Comunicación Empática y Escucha Activa

Comunicación Asertiva

Comunicación Motivacional

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA

TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES INSOMNIO. TCC-I

MASTERMIND PARA DEPRESIÓN LEVE (material ONLINE)

ANSIEDAD

INSOMNIO

DEPRESIÓN



MATERIAL



PROFESIONALES DEL SALUD

◆CURSO EN ABIERTO EN PLATAFORMA DE AUTOAPRENDIZAJE SALUD

<https://autoaprendizaje.salud.aragon.es/login/index.php>

USUARIOS

◆ESPACIO MASTERMIND ABIERTO EN LA WEB

<https://mastermind.salud.aragon.es/supera/>

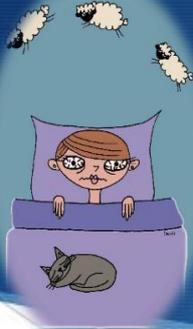
Usuario: salud

Contraseña: salud





¿Insomnio?



- ◆ **1 de cada 5** pacientes “No duermen lo que desearían”
- ◆ Dormir es un **proceso fisiológico y necesario** para restablecer el equilibrio físico y psicológico
- ◆ La **calidad** y **cantidad** del sueño varía con la edad, el estado físico, el estado emocional y otros factores
- ◆ **Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño y/o mantenerlo persistentemente y que presenta síntomas diurnos de fatiga, dificultad de concentración... que **interfieren en la actividad diaria**
- ◆ **Insomnio crónico:** insomnio de más de tres días a la semana y más de tres meses seguidos
- ◆ **3P** (**predisposición, precipitante**, condiciones que **perpetúan** el ciclo)

¿Medicación?

Decisiones Compartidas



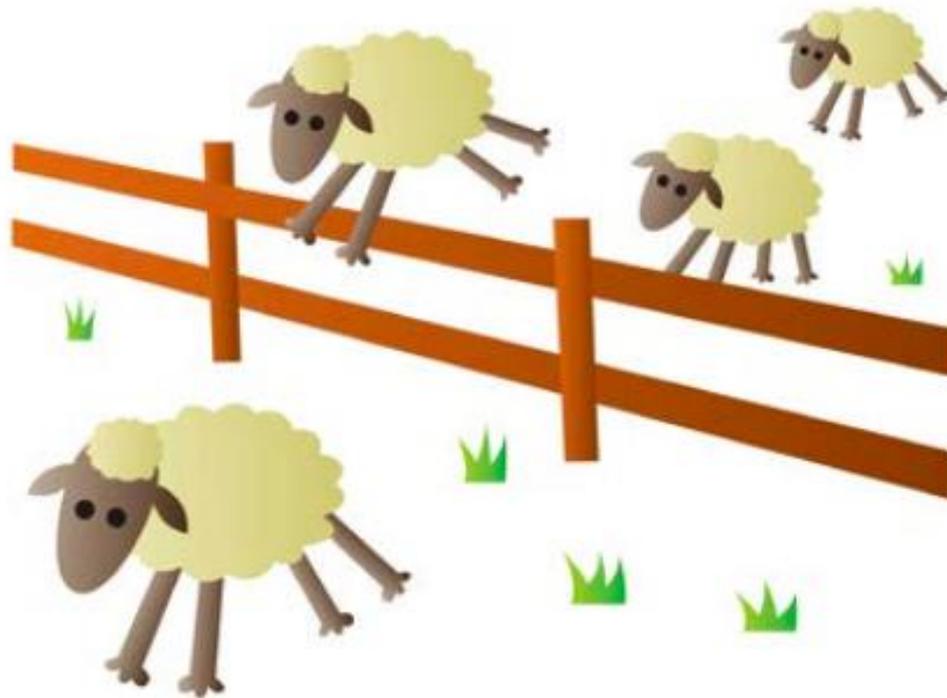
- ◆ **Información** sobre el ciclo del sueño
- ◆ Información sobre el **Insomnio**
- ◆ **Información** de **cuándo** y **cuánto** tiempo está indicada la **medicación**
- ◆ **Efectos secundarios** más frecuentes de estos fármacos
- ◆ **Riesgos** relacionados con su **uso prolongado**
- ◆ Conceptos de **tolerancia**, **dependencia** y **síndrome de abstinencia**
- ◆ **Creencias** y **conductas erróneas**
- ◆ Otras técnicas que han demostrado ser útiles: **TCC-I**, técnicas de **relajación** y **restricción del sueño**



Asociación de pacientes a nivel nacional que engloba trastornos del sueño

ASENARCO

Guía del Sueño



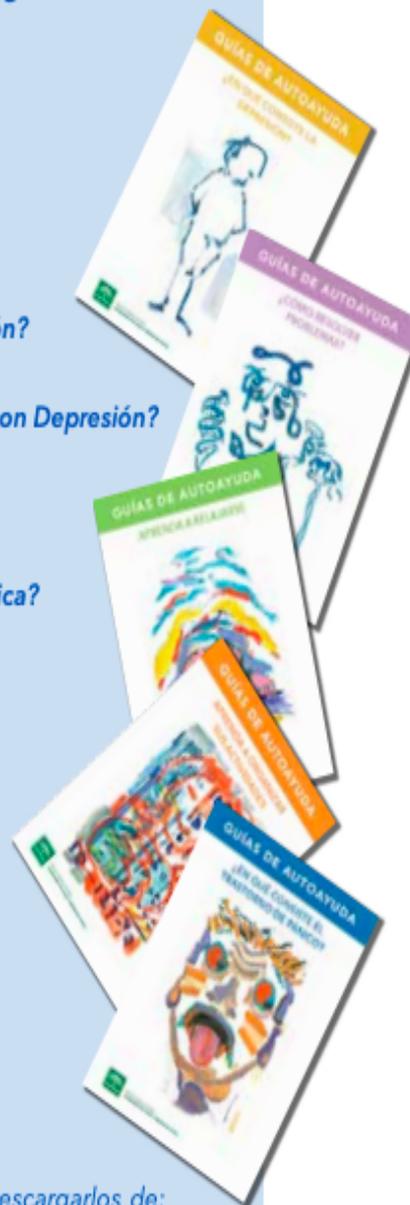
¿Qué necesitas saber sobre el sueño?
Cómo cuidarlo
Prevención de patologías de sueño



GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de:
<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>,
en donde también encontrará información acerca de la metodología
de elaboración y las fuentes bibliográficas.



ESTRATEGIA MÍNIMA deprescripción



- ◆ **Identificar** al paciente (sin patología psiquiátrica, toma medicación para el insomnio desde hace tiempo...)
- ◆ **Informar**, toma de **Decisiones Compartidas**
- ◆ **Consejo breve** e individualizado
- ◆ **Pauta de retirada** individualizada





Estimado señor/señora:

Uno de los medicamentos que usted toma es (nombre comercial de la BZ) a una dosis de (comprimidos/día). Este medicamento pertenece al grupo de las benzodiazepinas y medicamentos relacionados.

El estudio de su historia clínica muestra que usted podría dejar de tomar este medicamento sin alterar su salud o su bienestar. De hecho, hoy se sabe que la eficacia de las benzodiazepinas, disminuye mucho a medida que se utilizan, como es su caso.

Además, estos fármacos pueden tener efectos perjudiciales, especialmente en los ancianos: pueden causar caídas y problemas de memoria y aumentar el riesgo de accidentes entre los conductores que los toman.

Le propongo que juntos vayamos reduciendo poco a poco el consumo de este medicamento, para dejarlo, si todo va bien, en algunas semanas. Para evitar problemas, es muy importante que esta retirada se haga progresivamente bajo supervisión médica.

Para ayudarle, le envié un calendario de retirada del medicamento que rellenaremos juntos en una próxima consulta, si a usted le parece bien.

Por supuesto, estoy a su disposición para responder a todas sus preguntas.

Un cordial saludo

ESTRATEGIA ESTRUCTURADA deprescripción



- **Información, evaluación, ISI**, índice de gravedad del sueño y el nivel de preocupación del paciente (7 ítems) y **registro del sueño**
- **TCC_I**: Técnicas Cognitivo Conductual-Insomnio
- ◆ **Higiene del sueño**
- ◆ **Control de estímulos**
- ◆ Reestructuración de **creencias y conductas** erróneas del sueño
- ◆ **Restricción del sueño** e intención paradójica
- ◆ Técnicas de **Respiración, Relajación (relajación profunda)** y **Atención Plena (escáner corporal)**





CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

SI LOS SIGUES
MARCA CON UN TIC



Levántate y
acuéstate sobre
la misma hora



Anota las
preocupaciones y
ocúpate de ellas
al día siguiente

Cada día haz una
hora de ejercicio
bajo la luz del sol



3 horas antes de
dormir no
ejercicio físico
intenso

Cuida el
dormitorio: poca
luz, temperatura,
silencio...



No a las cenas
copiosas con
alcohol, café,
tabaco...

Antes de dormir
sigue la misma
rutina relajante



No a las pantallas
ordenadores,
móviles antes de
dormir



Restricción del sueño

Permanecer más tiempo en la cama para compensar el no haber dormido bien



MANTIENE EL INSOMNIO

- ◆ **OBJETIVO:** es producir un estado de ligera falta de sueño, que facilite quedarse antes dormido, dormir con menos interrupciones y conseguir un sueño más profundo
- ◆ **¿CÓMO SE CONSIGUE?:** reducir la cantidad de horas que se pasa en la cama para que se aproximen lo más posible al tiempo que se duerme realmente y se estime necesario. Posteriormente se irá incrementando el tiempo en la cama hasta conseguir una duración óptima del sueño



Muchas gracias

DRA. NURIA VAL JIMÉNEZ

nvalj@salud.aragon.es