

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud Mental ofrece un nuevo servicio de psicoterapia grupal para personas afectadas de fibromialgia

Atención Primaria deriva directamente a las personas a este nuevo recurso, que ha empezado a funcionar con un grupo de 11 pacientes

Jueves, 23 de marzo de 2017

El Área de Salud Mental de Navarra ha comenzado a ofrecer desde este mes un servicio de psicoterapia grupal para personas afectadas de fibromialgia, una enfermedad caracterizada por provocar un dolor crónico generalizado que, con frecuencia, coexiste con alteraciones del sueño, disfunción cognitiva, fatiga y problemas psicológicos asociados. El acceso al servicio se realiza desde Atención Primaria, área a la que se ha otorgado capacidad para remitir directamente pacientes a estos grupos, sin necesidad de que obtengan antes una valoración psiquiátrica.

Con estas medidas, incluidas dentro de la Estrategia navarra de atención integrada a pacientes crónicos y pluripatológicos, se busca aumentar los recursos de apoyo psicológico que se prestan a este colectivo de pacientes y facilitar además la accesibilidad a los mismos. La derivación directa desde los centros y consultorios de salud de base a las psicoterapias cognitivo-conductuales que se ofrecen en el área de Salud Mental da respuesta a una demanda histórica de los y las profesionales de Atención Primaria.

En febrero comenzaron a remitirse a Salud Mental los primeros pacientes para formar un grupo y el pasado 7 de marzo ya se realizó la primera de las sesiones de psicoterapia colectiva en el Centro de Salud Mental de Ansoáin. Un total de 11 personas adscritas al área de salud de Pamplona participan en el primer grupo que se ha formado gracias al nuevo cauce de relación establecido entre Atención Primaria y Salud Mental.

Los requisitos para acceder a estos grupos son presentar un nivel de afectación grave o moderada-grave, según el índice de evaluación FIQ (Fibromialgia Impact Questionnaire), y haber participado previamente en talleres educativos que se organizan en los centros de salud, sin resultados positivos. No se contempla el acceso a estas terapias a menores de 18 años, personas con cuadros de ansiedad y depresión graves o con trastornos mentales que requieran una atención más específica.

Diez sesiones de 2 horas durante dos meses y medio

Las personas remitidas desde Atención Primaria a estos grupos son citadas primero a una consulta individual de psicología para informarles de

las características de la terapia, motivarles y realizarles una evaluación del grado de estrés psicológico existente. La terapia consiste en un tratamiento psicológico para el dolor crónico de estas personas, fundamentado en la influencia que tienen los factores psicológicos (conductuales, cognitivos y emocionales) en la modulación del dolor y dirigido a afrontar la enfermedad de manera activa.

Se realizan diez sesiones, con una periodicidad semanal y una duración de dos horas cada sesión, en horario de tarde, y repartidas en un período aproximado de dos meses y medio. La puesta en marcha de estos grupos ha podido realizarse gracias a la reorganización de los recursos de personal destinados al Plan de Atención Continuada de Salud Mental, sin coste en nuevas contrataciones. Estas sesiones colectivas para pacientes con fibromialgia se suman a las que ya se prestan a otros cuatro grupos: padres y madres con hijos con problemas de conducta, personas con ansiedad generalizada, distimia (trastorno afectivo de carácter depresivo crónico) y personas con problemas con el alcohol.

Entre 12.000 y 15.000 afectados en Navarra, un tercio sin diagnosticar

Se calcula que en Navarra hay entre 12.000 y 15.000 personas afectadas por fibromialgia, si bien se estima que solo una tercera parte están identificadas en los sistemas de registro del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea (SNS-O). La prevalencia es especialmente significativa en mujeres, del 4,2%, mientras que en hombres se sitúa en el 0,2%.

Las condiciones de dolor crónico constituyen en la mayor parte de los casos una fuente de estrés psicológico, al exigir a las personas que lo padecen un constante esfuerzo de adaptación y autorregulación, con presencia frecuente de síntomas significativos de ansiedad, depresión y distorsiones cognitivas vinculadas a la sensación de ineficacia o catastrofismo. La mayoría de estas pacientes son mujeres de edad media, cuya dolencia empeora con la actividad física y mental y no mejora con el descanso. Se trata de personas que se encuentran en plenitud de su vida laboral y familiar, de ahí el gran impacto social de estos procesos patológicos y la importancia de la asistencia psicológica.

El nuevo servicio de terapia viene a dar respuesta a esta necesidad, de acuerdo a las medidas contempladas en la Estrategia de pacientes Crónicos para el perfil de fibromialgia. Con la inclusión de este perfil, los y las pacientes con fibromialgia se benefician de una valoración global en la que se incluye la dimensión clínica y social. Se ofrece un plan terapéutico integral, que además del tratamiento farmacológico contempla la prescripción de ejercicio físico, el abordaje de aspectos sociales y la psicoterapia cognitivo-conductual, en los casos que se considere necesario.

Los objetivos de este abordaje van dirigidos a disminuir el dolor y la fatiga, mejorar la calidad de sueño, el nivel de actividad, la capacidad para afrontar la enfermedad, mantener la funcionalidad y las actividades en el entorno más próximo e incrementar el bienestar psicológico y la calidad de vida.

La 'fibromóvil' llega a Pamplona y su Cuenca, tras recorrer más de 30 municipios

En el campo de la labor informativa asociada a la fibromialgia, cabe destacar la próxima llegada a los centros de salud de Pamplona y su cuenca de la oficina móvil conocida como 'fibromóvil', una camioneta desde la que la Asociación Fibromialgia Navarra (AFINA) proporciona información sobre esta enfermedad y sobre el síndrome de fatiga crónica. En concreto, estará los próximos 29 y 30 en el exterior del centro de salud de Sarriguren y los días 5 y 6 de abril en el centro de salud de Orkoien, en horario de 9:30 a 14:00 horas en ambos casos.

La camioneta llega esta primavera a Pamplona y su entorno después de haber recorrido más de 30 municipios de la geografía navarra, dentro de un programa de visitas concebido para alcanzar todas las zonas básicas de salud tanto urbanas como rurales, donde se calcula que se concentra cerca del 44% de las personas aquejadas por los citados síndromes.

Este proyecto, gestionado por el área de Atención Primaria y la asociación AFINA, tiene el doble objetivo de integrar las herramientas de abordaje de la enfermedad existentes en el ámbito sanitario y sociosanitario y proporcionar información sobre la fibromialgia y otras enfermedades asociadas a personas que quizá están presentando síntomas pero todavía no han sido diagnosticadas.