

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Premiado un programa de Atención Primaria que prueba la efectividad del ‘mindfulness’ en la reducción del estrés de profesionales sanitarios

La investigación constató la mejora del estado emocional y la capacidad de compasión en un grupo de 25 profesionales de Medicina y Enfermería

Lunes, 30 de octubre de 2017

Una investigación sobre la efectividad de la práctica del ‘mindfulness’ en la reducción de los niveles de estrés y agotamiento emocional de los y las profesionales sanitarios ha recibido el premio a la mejor investigación de resultados en salud en el XXVIII Congreso de Comunicación y Salud, celebrado recientemente en Córdoba.



De izquierda a derecha, Pablo Pascual, María Rosario Elcuaz, Gloria Aranda, Carmen Fuertes y Enrique Sainz de Murieta.

El programa ha sido desarrollado por Gloria Aranda Auserón, técnica de la subdirección de Farmacia del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea (SNS-O); María Rosario Elcuaz Viscarret, médica del Servicio de Urgencias Extrahospitalarias; Carmen Fuertes Goñi, jefa de la sección de Planificación, Ordenación y Contratación de Servicios Sanitarios del Departamento de Salud; Victoria Gueto Rubio, médica de Familia y directora centro de salud de Mendillorri; Pablo Pascual Pascual, médico y director del centro de salud de Azpilagaña; y Enrique Sainz de Murieta García de Galdeano, médico del servicio de Rehabilitación del Complejo Hospitalario de Navarra. Todos pertenecen al grupo de Comunicación y salud de la Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria (namFYC).

El objetivo de la investigación fue evaluar la efectividad de un programa de ‘mindfulness’ y autocompasión sobre los niveles de estrés y cansancio emocional (‘burnout’) en profesionales sanitarios de Atención Primaria. El ‘mindfulness’ (traducción al inglés de la lengua pali del concepto “atención plena”) se define como el estado o rasgo de la personalidad relacionado con la capacidad de prestar atención a la experiencia del momento presente, con una actitud de aceptación y no juicio, lo que se considera beneficioso para evitar factores estresores, aliviar la sensación de culpa y otros sentimientos negativos.

Sensación del cansancio emocional en más del 40% de

profesionales

Diferentes estudios sitúan por encima del 40% la sensación de cansancio emocional de los profesionales de Atención Primaria, lo que demuestra la necesidad de desarrollar herramientas de comunicación y afrontamiento psicológico que eviten la desmotivación de este colectivo. Se considera que cultivar prácticas como el 'mindfulness' o la compasión es eficaz para aumentar los niveles de resiliencia (capacidad de superar la adversidad) y el bienestar psicológico de los profesionales, lo que mejora la relación médico/a-paciente y la práctica clínica.

La investigación del SNS-O se realizó tomando como base un grupo de 50 profesionales de Medicina y Enfermería, que se dividieron en un grupo de intervención de 25 personas, que asistió a un programa de 'mindfulness' y desarrollo de habilidades de atención plena y autocompasión, y otro grupo de control, que sirvió como referencia para contrastar resultados.

El curso se desarrolló durante los meses de febrero y marzo de 2016 en el centro de salud de Mendillorri, al que acudieron los profesionales tanto de centros de salud urbanos como rurales. Constó de una sesión semanal de dos horas y media y se prolongó ocho semanas. Fue impartido por una instructora titulada con un máster en Mindfulness y formada en los programas de referencia MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) y MSC (Mindful Self-Compassion). Cada sesión versó sobre un tema determinado e incluyó un apartado de prácticas, a lo que se sumó un tiempo para el diálogo e intercambio de experiencias entre los participantes. Además, se les hizo entrega de material para realizar prácticas en casa (manual de contenidos teóricos, audios y diarios de prácticas).

En la valoración de resultados al finalizar el programa, se constató una importante reducción del estrés percibido y del agotamiento emocional entre los participantes en el curso, en contraste con el grupo que no recibió formación en 'mindfulness'. También fueron significativas las mejoras detectadas en otras subescalas analizadas, como su capacidad de "observar", "describir", "actuar conscientemente", "no juzgar" y "no reaccionar".

La investigación concluye que la práctica de este tipo de habilidades psicológicas mejora el estado emocional de los profesionales sanitarios de Atención Primaria y su relación con pacientes. "Nuestros resultados, en línea con otros trabajos que aconsejan la práctica de 'mindfulness' para reducir los niveles de estrés y 'burnout' en profesionales sanitarios, muestran que un programa basado en 'mindfulness' y autocompasión disminuye el estrés y el cansancio emocional en profesionales sanitarios de atención primaria y mejora su capacidad de atención plena y autocompasión", señalan los y las profesionales promotores del estudio. Próximamente la investigación completa estará publicada en la revista "Atención Primaria".

El trabajo contó con la financiación del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra, tras obtener el primer premio en el II Concurso de Ideas para la Investigación Sanitaria en Atención Primaria. El premio recibido en Córdoba está dotado con 4.800 euros para realizar la inscripción en un Master de Comunicación