

Programa para el buen uso de los Psicofármacos. “Grupos de Terapia para Mejorar la Ansiedad, el Estado de ánimo y el Insomnio”

Dirección General de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud

Antonia Gallardo Becerra.

Psicóloga Clínica. Secretaría Técnica de Drogodependencias

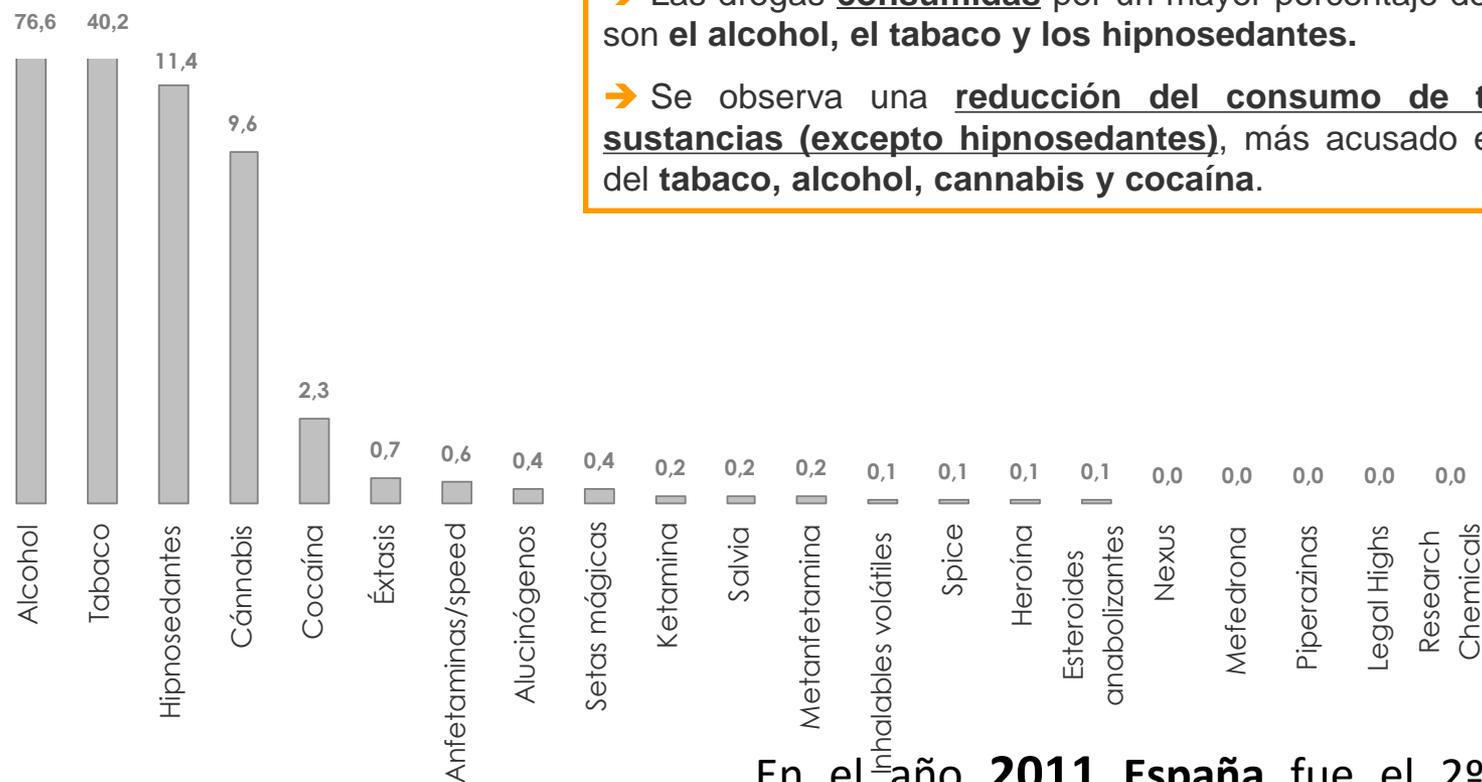


PROPORCIÓN DE CONSUMIDORES DE DROGAS

Últimos 12 meses (%)

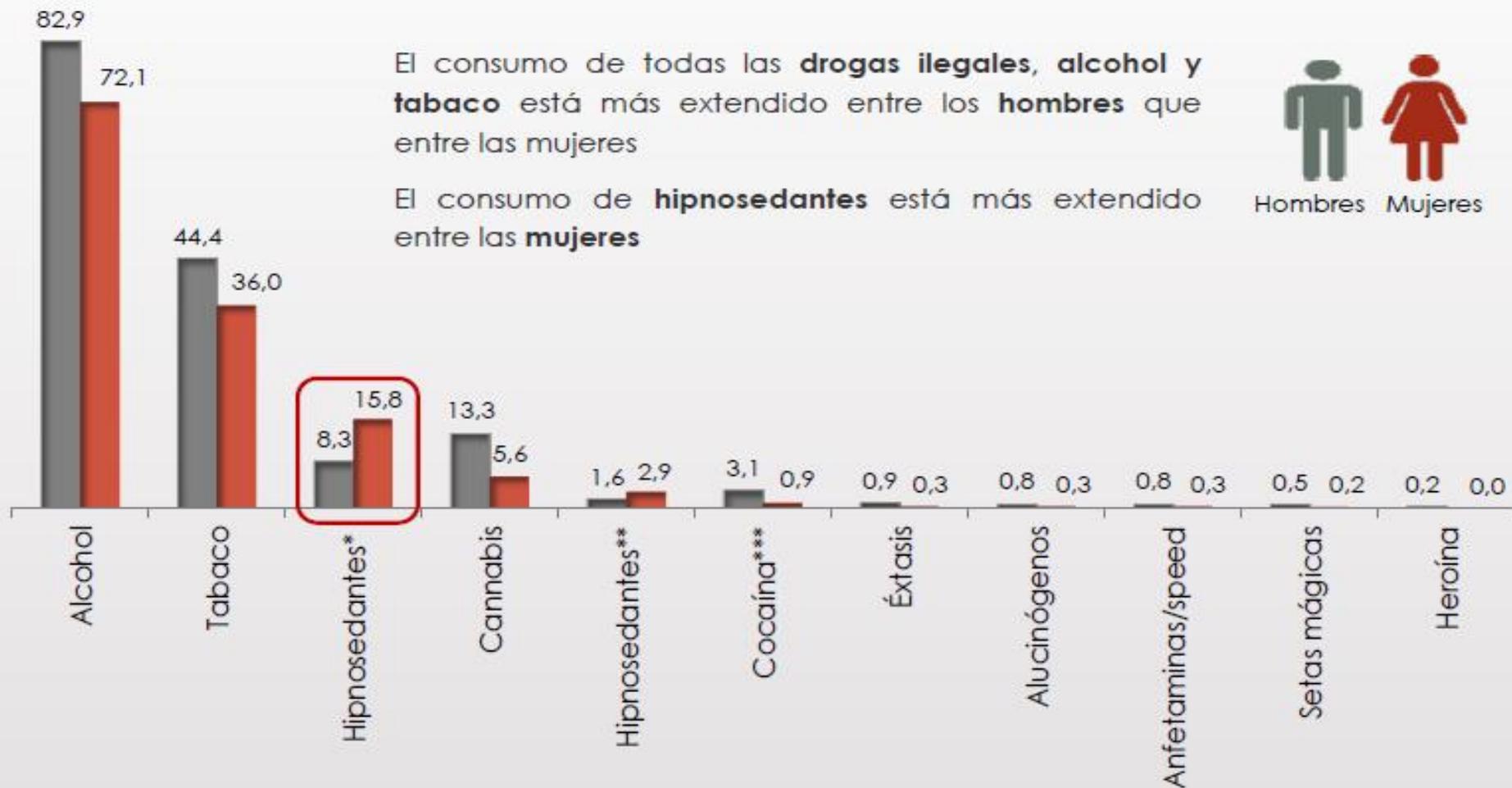
Población general residente en hogares (15-64 años)

- Se incluyen en el cuestionario un total de **21 drogas**.
- Las drogas **consumidas** por un mayor porcentaje de personas son el **alcohol, el tabaco y los hipnosedantes**.
- Se observa una **reducción del consumo de todas las sustancias (excepto hipnosedantes)**, más acusado en el caso del **tabaco, alcohol, cannabis y cocaína**.



En el año **2011 España** fue el 2º país del mundo que consumió más psicofármacos, proporcionalmente al número de habitantes.

Prevalencia (%) de consumo de drogas, en los últimos 12 meses, por sexo





Prevalencia (%) de consumo de hipnosedantes de 15-64 años

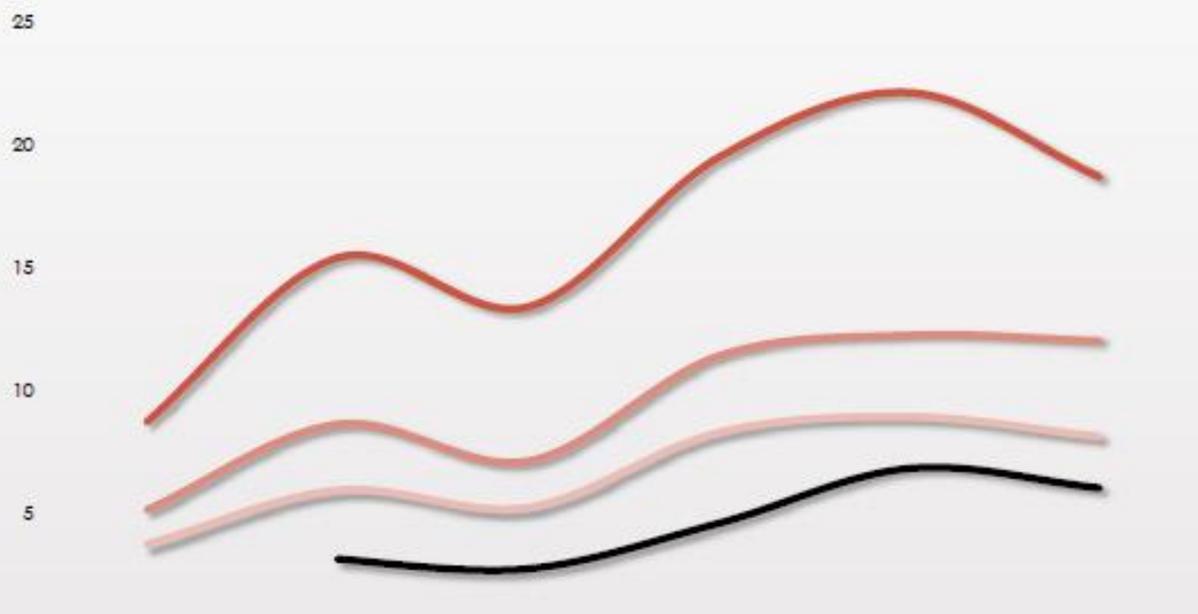
Consumo últimos 12 meses

Consumidores: 12,0%

Tendencia: freno de tendencia ascendente

Sexo : 65% son mujeres

Edad: 57% entre 45 y 64 años



	2005	2007	2009	2011	2013	2015
— Alguna vez en la vida	8,7	15,4	13,4	19,5	22,2	18,7
— Últimos 12 meses	5,1	8,6	7,1	11,4	12,2	12,0
— Últimos 30 días	3,7	5,9	5,2	8,3	8,9	8,1
— Diariamente en los últimos 30 días		3,1	2,7	4,6	6,8	6,0

En 5 años, de 2007 a 2012

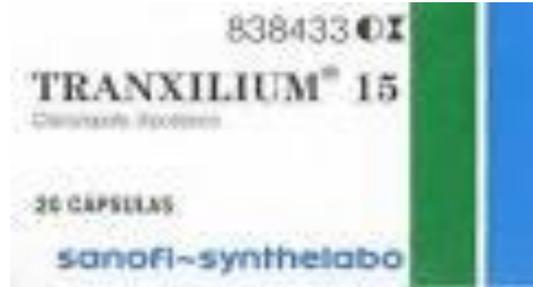
**El incremento de la prescripción de
ansiolíticos fue de un 18%,
y de antidepresivos de un 41%.**

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7361

¿De qué hablamos?

Principalmente de Benzodiazepinas

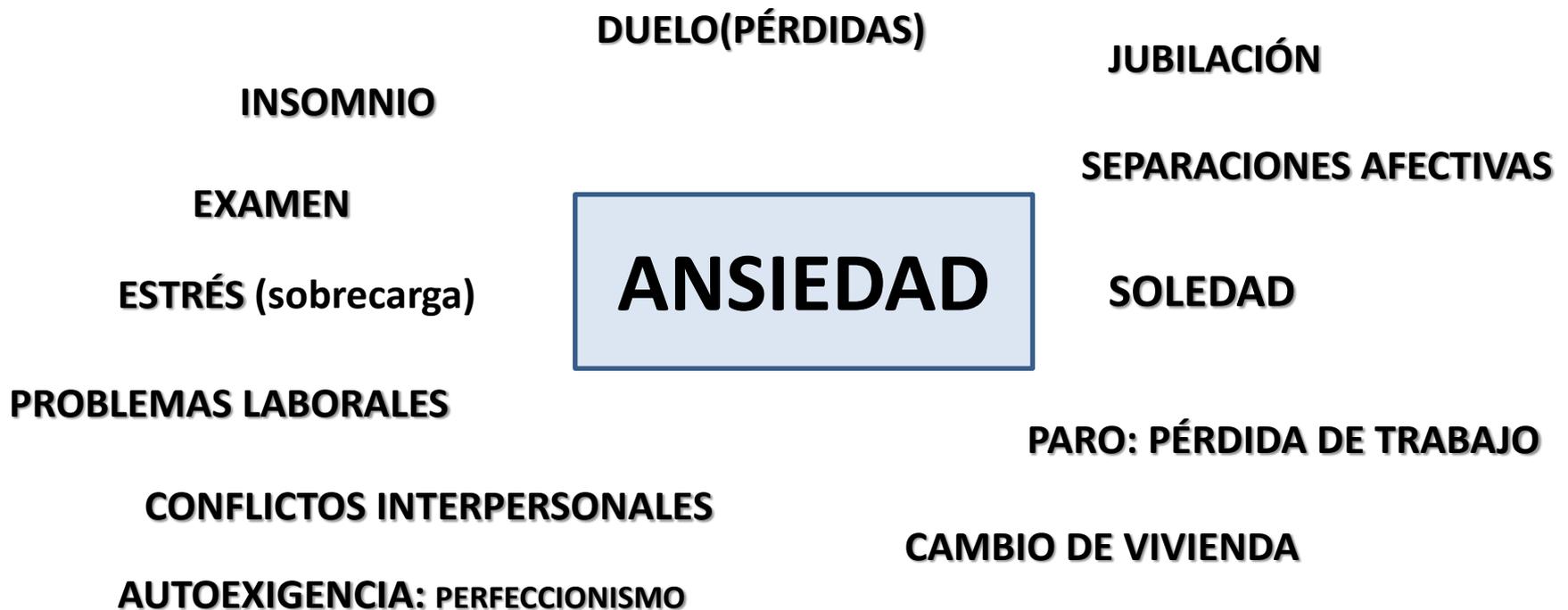
(tranquilizantes, ansiolíticos, sedantes, para los nervios, etc) .



El tratamiento no debe superar 8-12 semanas



¿EN QUÉ SITUACIONES LAS PERSONAS TOMAMOS BENZODIACEPINAS?



SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA

**DESAMOR
EXAMEN
RESFRIADO**

**ANTIDEPRESIVOS
ANSIOLÍTICOS
ANTIBIÓTICOS**

**Es la vida,
NO UNA ENFERMEDAD**



No medicalices cualquier situación

Consejería de
Salud y Política Social

GOBIERNO DE EXTREMADURA

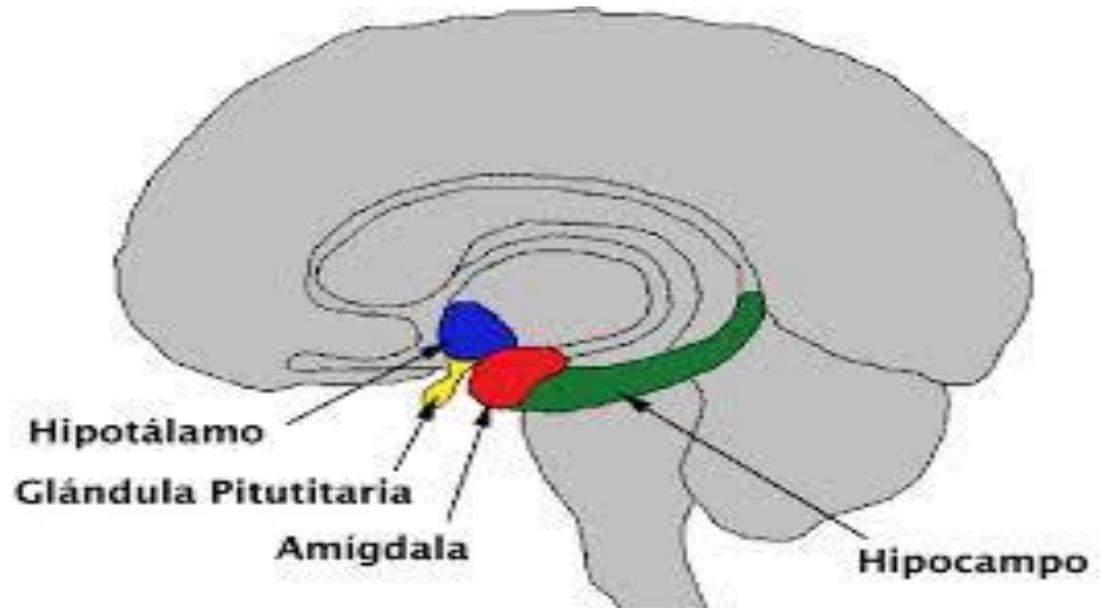


Cada uno lo que le toca

- **Médicos**
- **Industria farmacéutica**
- **Oficinas de Farmacia**
- **Administración Pública**
- **Pacientes**

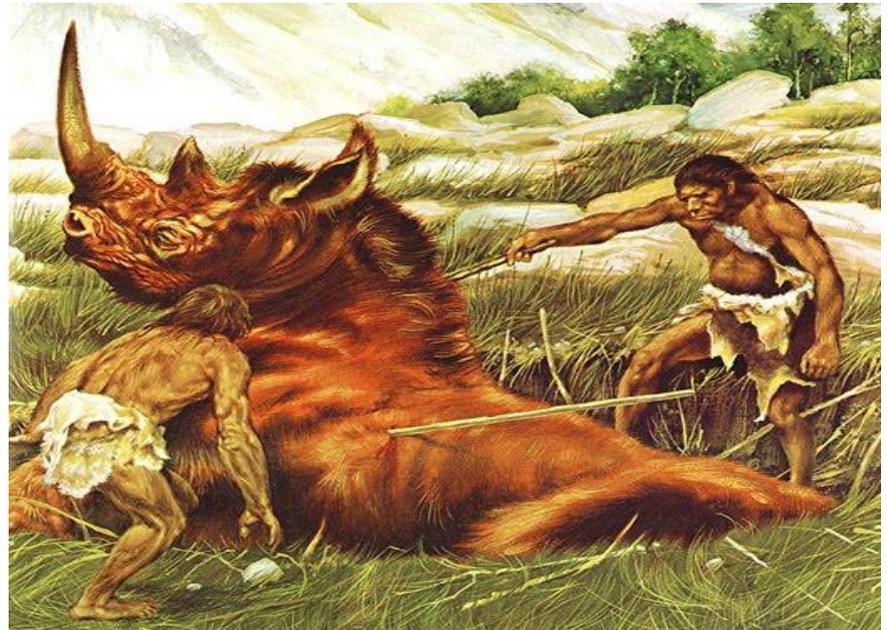
Ansiedad

- Es una **respuesta automática** que se produce en nuestro cerebro más primitivo, **el sistema límbico**, cuando interpreta que existe un **peligro**



Ansiedad

- Nos habla de una **amenaza/ interpretación** de peligro
- Sirve para la **supervivencia** y la **adaptación**



Ansiedad

- **Sistema de alerta, activación.**
- **Que nos ocurre a todas las personas** (Fenómeno universal).
- **Al principio nos ayuda a rendir mejor.**
- **Es una sensación normal que experimentamos las personas alguna vez en momentos de peligro o preocupación.**

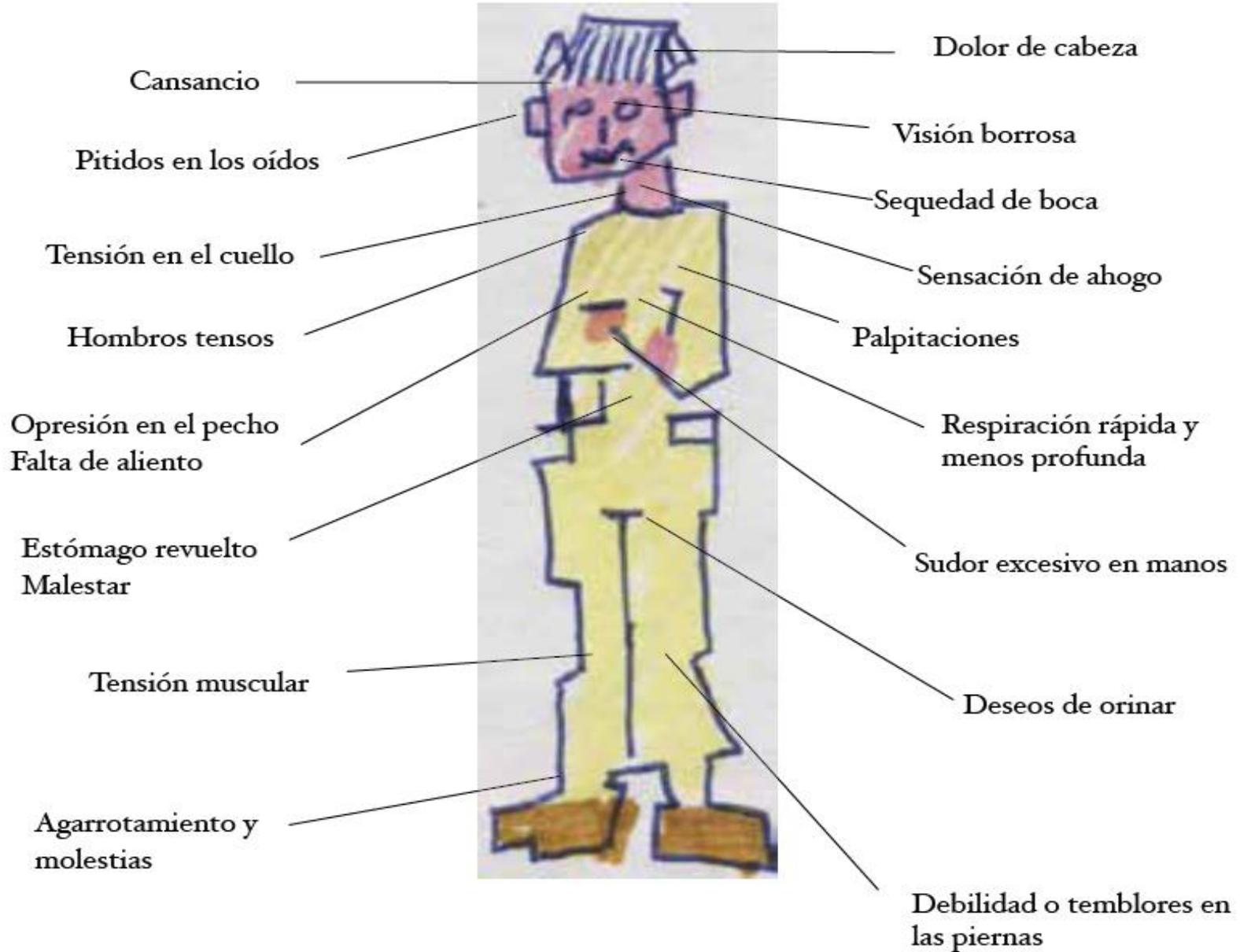


ANSIEDAD

- El Problema es cuando el sistema de alerta se mantiene activado de forma intensa y continúa, entonces nos agota

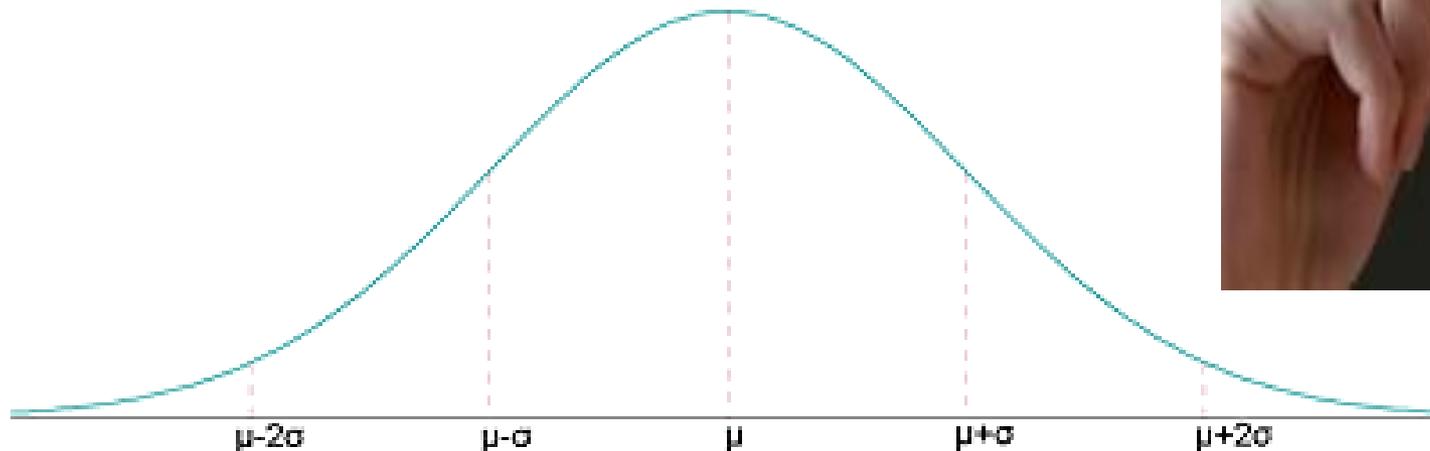


ENTENDIENDO LA ANSIEDAD...

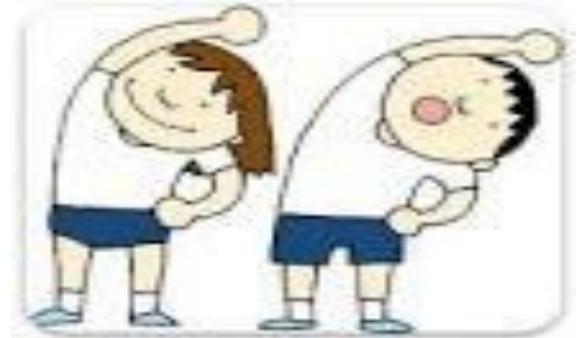


ANSIEDAD

- PUEDE LLEGAR A SER **MUY DESAGRADABLE**
- **NO CAUSA DAÑO EN EL CORAZÓN**
- **NO PRODUCE, NI PROVOCA LOCURA**



LA MEDICACIÓN ES UNA POSIBILIDAD



OTRAS SOLUCIONES

MÁS INFORMACIÓN EN EL T.F. GRATUITO 900 210 994 (HORARIO DE MAÑANA)



GOBIERNO DE EXTREMADURA
Consejería de Salud y Política Social

Nuevo Programa en su Centro de Salud

GRUPOS DE TERAPIA
para mejorar la ansiedad, el estado de ánimo o el insomnio



Servicio Extremadura de Salud



El sentido del humor
MANUAL DE INSTRUCCIONES



¿Que ocurre si se toman durante mucho tiempo?

Sedación y alteraciones psicomotoras

(Riesgos de caídas)

Errores cognitivos (falta de memoria, dificultad para aprendizaje)

Anestesia emotiva

Disminución de la Libido

Disfunción sexual (impotencia y anorgasmia)

Bajar el ánimo

Aumento o pérdida de peso

Precipitación de Episodios maniacos

Tolerancia /dependencia



Por ello, si se toman durante mucho tiempo la retirada tiene que ser progresiva.

MÁS INFORMACIÓN EN EL TF.
GRATUITO 900 210 994
[HORARIO DE MAÑANA]



GOBIERNO DE EXTREMADURA
Consejería de Salud y Política Social

**Nuevo Programa en
su Centro de Salud**

GRUPOS DE TERAPIA
*para mejorar la ansiedad, el
estado de ánimo o el insomnio*



LA MEDICACIÓN ES UNA POSIBILIDAD.

La ansiedad, el bajo estado de ánimo y el insomnio son un problema de salud importante que se puede mejorar con fármacos, pero algunos medicamentos son beneficiosos sólo a corto plazo.

Este nuevo programa, pretende que las personas aprendan a disminuir su ansiedad, y a mejorar su estado de ánimo o su insomnio a través de Grupos de Terapia orientados por profesionales.

ANÍMATE, NO TE COSTARÁ NADA

EXISTEN OTRAS SOLUCIONES.

En este programa intervienen médicos, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros y farmacéuticos de Atención Primaria del Servicio Extremeño de Salud.

CENTROS DE SALUD DONDE
SE PILOTARÁ EL PROGRAMA

Badajoz - San Roque

Cáceres - La Mejostilla

Castuera

Coria

Don Benito - Oeste

Fregenal de la Sierra

Jaraíz de la Vera

Villafranca de los Barros

APÚNTATE 900 210 994

¿Dónde se está realizando?

En los centros de salud de:

Cáceres “Mejostilla” y “Zona Centro”

Mérida en Urbanos I, II y III

Badajoz “El Progreso”

En Coria

Hornachos

Almendralejo “San José”

Consultorio Local de Higuera de Vargas

Inminente inicio en Villafranca de los Barros

PROGRAMA

OBJETIVOS

GENERALES

- **Mejorar la calidad de vida de los usuarios del programa (Prioritario)**
- Disminuir el consumo de tranquilizantes e hipnóticos de los usuarios del programa

ESPECIFICOS

- Disminuir el número de consultas en A.P. de los usuarios del programa
- Diseñar un programa evaluado para favorecer estrategias de Afrontamiento en Ansiedad, Estado de Ánimo e insomnio, en A.P.

¿Quién se puede beneficiar de este programa?

Personas que presentan síntomas de ansiedad, bajo estado de ánimo o insomnio independientemente a que se encuentren en tratamiento farmacológico.

Ansiedad-Malestar vida cotidiana/ Somatizaciones

Sobrecarga/ problemas familiares

Cuidadoras/es

Rupturas

Problemas laborales

Duelo

Soledad

Hiperfrecuentadoras/es

Sesiones. Contenidos

15 sesiones, una vez a la semana, de 1,5 -2 horas de duración.

- **Introductoria y expectativas**
- **Entendiendo la Ansiedad**
- **Malestar cotidiano. Manejar el estrés**
- **Autoestima-Autoaceptación**
- **Gestión de las Emociones**
- **Comunicación y Asertividad**
- **Pensamientos rumiantes, distorsionados, irracionales**
- **Técnicas de respiración y Relajación. Mindfulness**
- **Ocio y tiempo libre**
- **Medicalización de la vida cotidiana**
- **Género, malestar y psicofármacos**

TAREAS

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

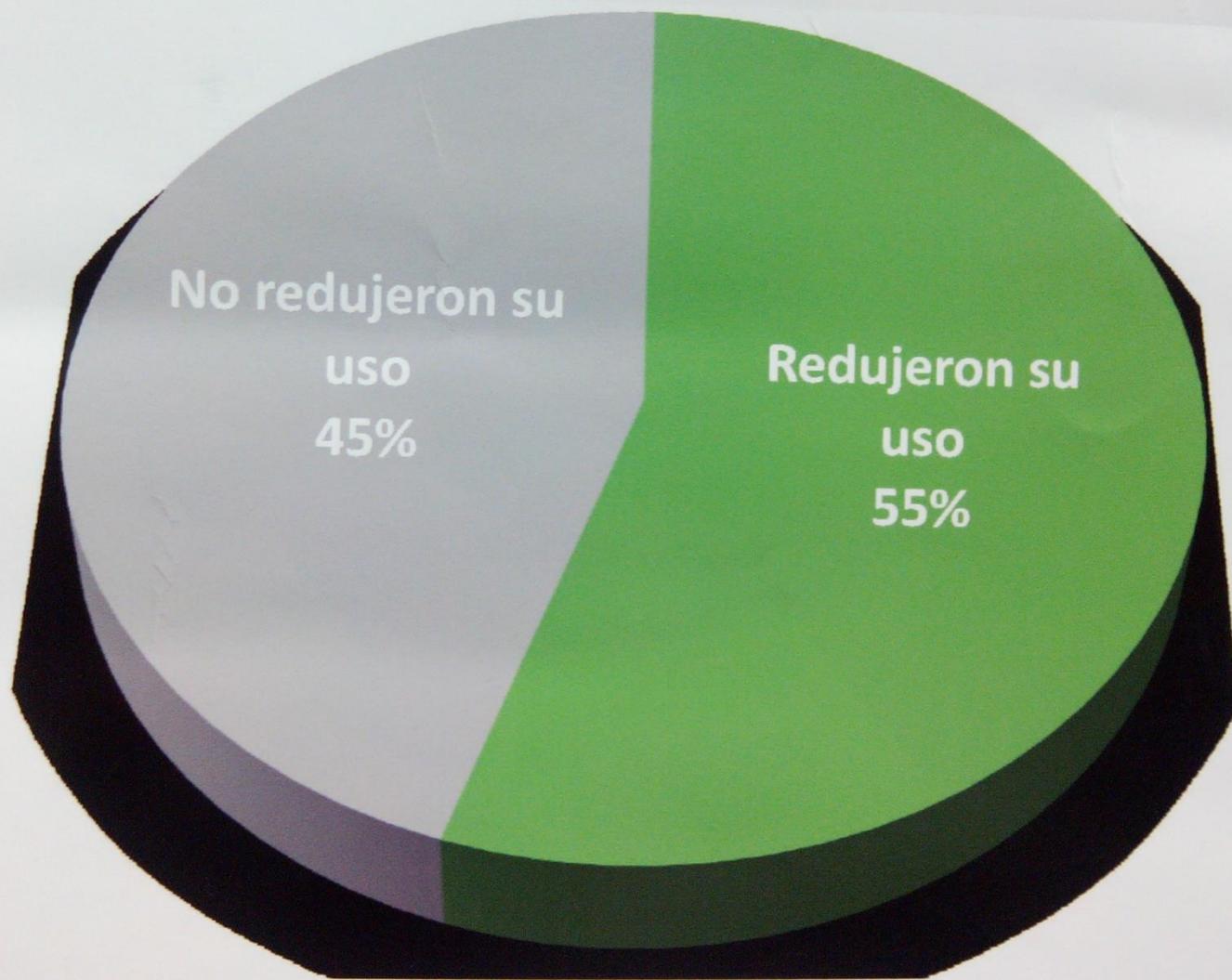
Evaluación Objetiva:

Cuestionario de calidad de vida Wonca y de Salud Goldberg. Pre-test y post-test
Consumo de tranquilizantes e hipnóticos. (Datos receta electrónica)
Nº de consultas pre y post tratamiento en A.P.

Evaluación Subjetiva:

Escala Visual Analógica (EVA) sobre ansiedad o malestar
EVA sobre satisfacción con el grupo.

Impacto sobre el consumo de benzodiacepinas



Algunos resultados que nos animan a seguir

Evaluación de Susana Alonso

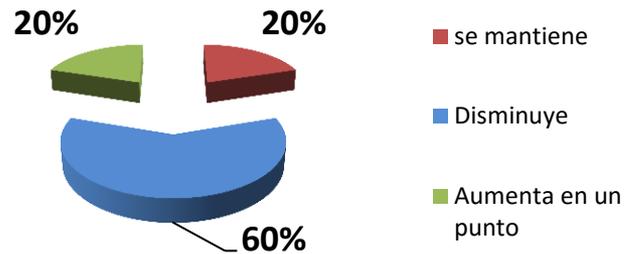
n=40 de dos C.S. de Mérida **Pre y post**

La Mejora de la salud y de la calidad de vida (Wonca y Goldberg) es **estadísticamente significativa** y el tamaño del efecto confirma relevancia clínica.

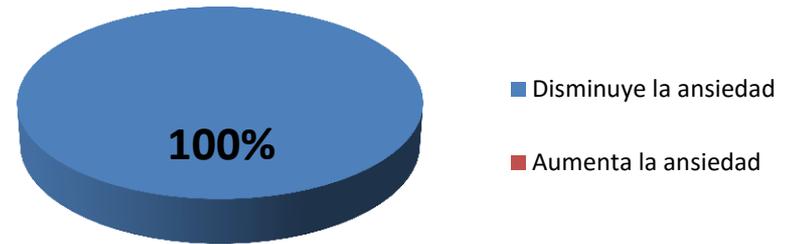
La frecuentación a consultas de A.P. y de Urgencias comparando **un año antes** del grupo y **el año posterior** al grupo **desciende significativamente** si se eliminan los valores extremos

ANSIEDAD: Pretest-Postest.

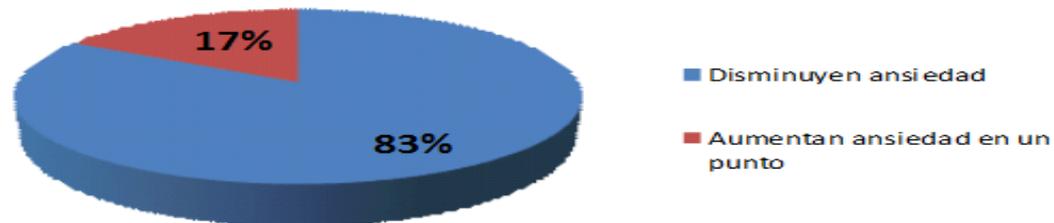
**Ansiedad Pretest.Postest
Urb.I,4ºg**



**Comparación Pretest -Postest,
Ansiedad, 8ºg, UrbI**



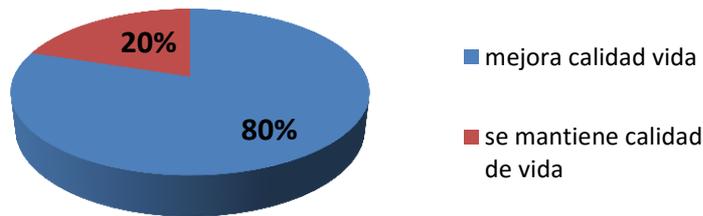
**Ansiedad Pretest-Postest 3º grupo,
abierto, Urb III**



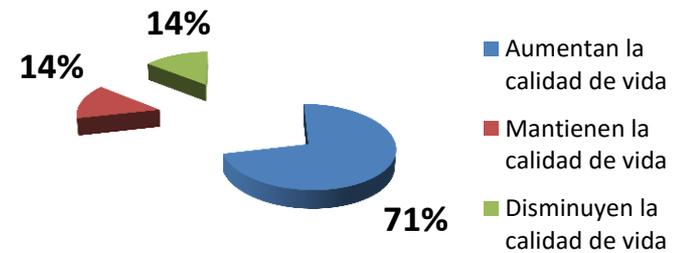
Wonca: calidad de vida.

Pretest-Posttest

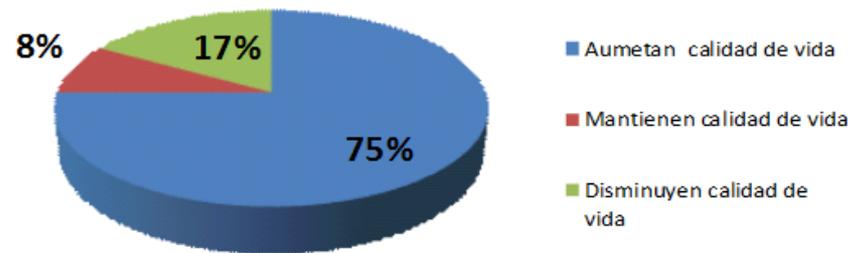
**Wonca, calidad de vida:
pretest-posttest, 4ºg, Urb I**



**Comparación Pretest-
Posttest Wonca, Calidad de
Vida, 8º g, Urbano I**

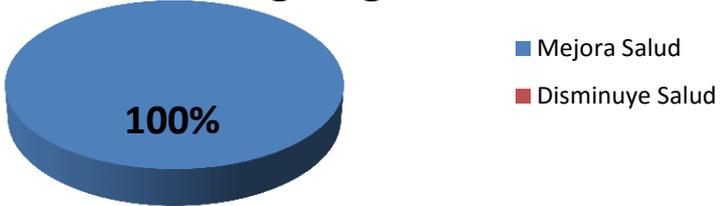


**Cuestionario Wonca, Calidad de vida,
UrbIII, 3º grupo, abierto**

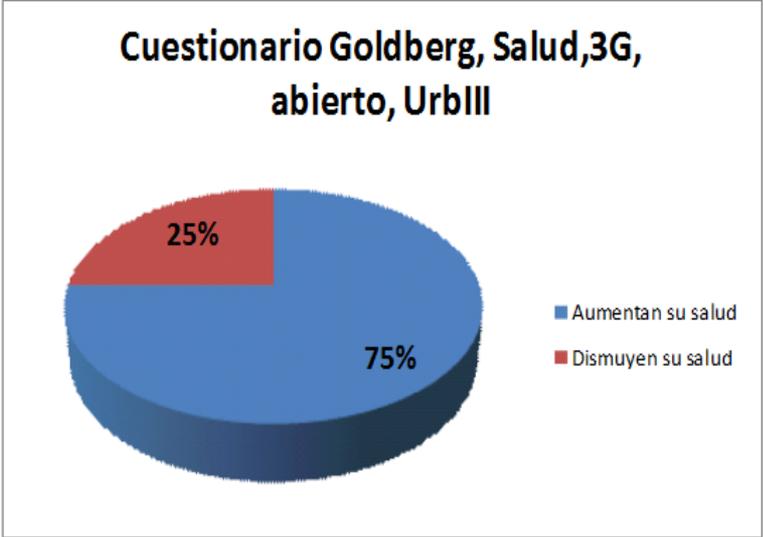


Goldberg: cuestionario de Salud, Grupos cerrados, Urb I

Comparación Pretest- Posttest,
Goldberg, 4ºg Urb I

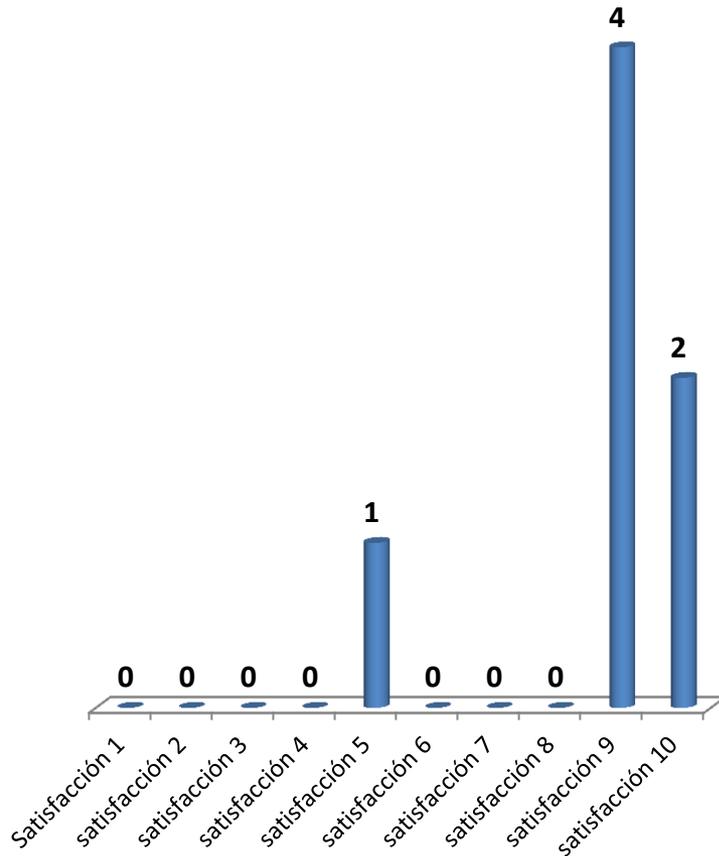


Comparación Pretest-
Posttest, Goldberg,
8ºg, Urb I

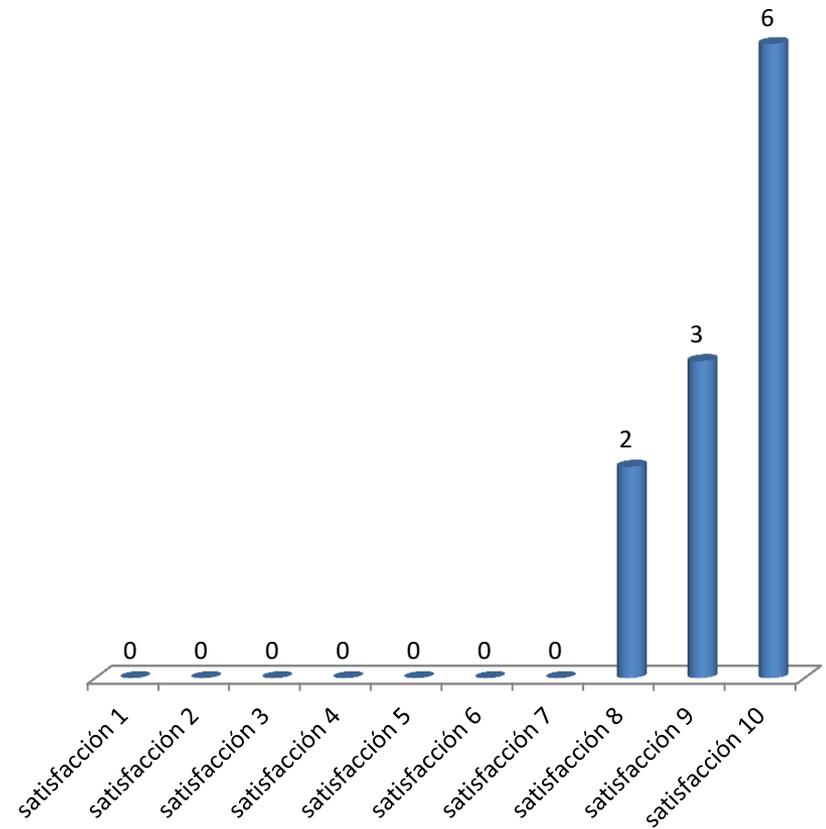


Satisfacción con el Grupo

Satisfacción con Grupo, 8º g,
Urb I, grupo cerrado



Satisfacción con grupo; 4ºg, Urb
III, (11 personas)



HEMOS PODIDO COMPROBAR EN LA PRÁCTICA

Los Grupos de Terapia en Atención Primaria con formato de autoayuda y apoyo multiprofesional en el grupo consiguen:

- Que las personas mejoren su Calidad de Vida
- Disminuir el consumo de Psicofármacos
- Dotar de estrategias para afrontar los malestares de la vida cotidiana

MANIFESTACIONES DE PERSONAS QUE ACUDEN A GRUPO:

**¿QUÉ HE CONSEGUIDO EN
GRUPO?**

PSICAD (PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA)

- Observan que existe una **elevada prevalencia en desórdenes emocionales** en consulta de A.P. (ansiedad, estado de ánimo, somatizaciones)
- Se realiza en **17 centros de Salud**, de 7 CCAA, 7 sesiones de 1,30h, grupos de 7/8 personas
- Consiste en intervención psicológica en grupo:
 - Psicoeducación
 - Reestructuración Cognitiva
 - Relajación
 - Cambios Conductuales
 - Prevención de Recaídas



Tratamiento grupal de PsicAP

Enero-Marzo 2018:Nº 80 de Infocop.

- 1.300 pacientes de 30 centros de Salud de A.P. en CCAA: Madrid, Valencia, Islas Baleares, Castilla-la Mancha, Navarra, Cantabria, Galicia y Andalucía.
- Resultados demuestran eficacia del tratamiento psicológico sobre el tratamiento habitual, principalmente de tipo farmacológico.
- **De 323 pacientes evaluados , se han recuperado en torno a un 70% (67% en casos de ansiedad y 72% en caso de depresión)de los pacientes, 3 veces más que con el tratamiento habitual de A.P. (27,4% y 24,2% respectivamente).**
- Además se consigue la **disminución de psicofármacos**, de la hiperfrecuentación a las consultas de AP **y de bajas laborales**
- **Se incrementan las tasas de recuperación, la calidad de vida y la satisfacción de los pacientes.**

Escuela de Medicina de Salerno

S.XIII

REGLAS DE HIGIENE

Vida honesta y arreglada;
Usar de pocos remedios
Y poner todos los medios
De no apurarse por nada;
La comida moderada;
Ejercicio y diversión;
No tener nunca aprensión;
Salir al campo algún rato;
Poco encierro; mucho trato;
Y continua ocupación.

DR. LETAMENDI.

Gracias

The word "Gracias" is displayed in a playful, multi-colored font. Each letter is held up by a hand of a different skin tone, symbolizing diversity and unity. The letters are: 'G' (blue), 'r' (green), 'a' (red), 'c' (purple), 'i' (yellow), 'a' (light blue), and 's' (pink). The hands are positioned below the letters, with fingers gripping the bottom edges. The background is plain white.