

En este hospital público de la Comunidad de Madrid se realizan cada año cerca de 50.000 intervenciones quirúrgicas

La Paz desarrolla una “app” para ayudar al paciente a reducir el nivel de estrés antes de entrar en quirófano

- ‘En Calma en el quirófano’ ofrece entrenamiento para afrontar con más tranquilidad y seguridad la entrada a una intervención quirúrgica o una prueba médica invasiva
- La ansiedad y el estrés antes de la intervención pueden tener impacto sobre el proceso de recuperación del paciente

23 de febrero de 2018.- El Hospital Universitario La Paz de la Comunidad de Madrid ha presentado esta mañana ‘En calma en el quirófano’, una aplicación gratuita para dispositivos móviles que ayuda a los pacientes a reducir el estrés previo a una operación o una prueba médica invasiva. El programa, desarrollado por profesionales del servicio de Psiquiatría, Psicología Médica y Salud Mental del centro madrileño propone ejercicios basados en *mindfulness* o ‘atención plena’ para afrontar la ansiedad.

El viceconsejero de Humanización de la Asistencia Sanitaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fernando Prados, ha destacado la importancia de aplicaciones de salud a la hora de facilitar los procesos asistenciales cuando la persona enferma. Como ha dicho, “enfermar hace que las personas se sientan más vulnerables y frágiles, por eso, nuestro Plan de Humanización apuesta por sustentar, mejorar e innovar todos los aspectos y dimensiones de una asistencia sanitaria humanizada”.

El acto ha contado con la participación de José María Muñoz, director médico del centro; María Fe Bravo Ortiz, jefa del Servicio de Psiquiatría; Joaquín Díaz Domínguez, jefe del servicio de Cirugía General; y Beatriz Rodríguez Vega, psiquiatra y jefa de Sección de la Unidad de Enlace y Psicoterapia.

Se trata de la segunda aplicación que desarrolla el Servicio de Psiquiatría para la reducción del estrés mediante técnicas de *mindfulness*. La primera, presentada en 2016, fue ‘REM Volver a casa’. Ambas están enmarcadas en el Plan de Humanización y forman parte del proyecto de Responsabilidad Social Corporativa del hospital.

Esta nueva aplicación ofrece un programa de entrenamiento que puede ser corto o largo en función del tiempo de que dispone el paciente para prepararse, según se trate de una intervención programada o más urgente. Una de las ventajas de

este tipo de aplicaciones es que son accesibles para el paciente las 24 horas del día, lo que le permite seguirlo en su propio ambiente y al ritmo que desee.

Los ejercicios buscan generar seguridad y calma ante la prueba u operación quirúrgica y se proponen mediante intervenciones breves de grabaciones de audio. Están basados en *mindfulness*, entendido como el estado mental que se consigue concentrándose en la consciencia de uno mismo en el presente.

EL ESTRÉS AFECTA A LA RECUPERACIÓN

Según explica la doctora Beatriz Rodríguez Vega, quien ha participado en el desarrollo de la *app*, la entrada a un quirófano u otra sala para someterse a una prueba médica invasiva “puede generar en el paciente sentimientos de estrés o de franca ansiedad”. A la gravedad del proceso del que se trate, añade, “se suma el desconocimiento del procedimiento y la entrada en un medio hospitalario que sobrecoge y que nos puede resultar hostil”.

Según la responsable del servicio, María Fe Bravo, la ansiedad y el estrés antes de la entrada a quirófano también pueden tener impacto sobre el propio proceso de recuperación del paciente. El estrés psicológico, la ansiedad y la depresión no tratadas son muy frecuentes en pacientes quirúrgicos y se asocian con más complicaciones, peores resultados quirúrgicos y costes más elevados. Una ayuda importante ya que sólo en este hospital madrileño se realizan cada año cerca de 50.000 intervenciones quirúrgicas.

La aplicación ofrece entrenamiento para fortalecer la confianza y disminuir la ansiedad ante el quirófano a lo largo de tres pantallas. La primera es de carácter introductorio e incluye un vídeo con un recorrido estándar hasta el quirófano; la segunda propone el uso de microintervenciones basadas en *mindfulness* en sus modalidades larga y corta y la tercera invita al usuario a imaginarse después de que haya pasado la prueba o intervención de cara a preparar su recuperación.

El programa también ofrece al paciente la oportunidad de hacer una evaluación de su estado emocional antes y después de hacer los ejercicios, permitiendo así comprobar y visualizar el beneficio del entrenamiento.

La aplicación es de acceso libre y gratuita y está ya disponible en las plataformas iOS y Android. Su puesta en marcha ha sido posible gracias a la colaboración de Baxter, que ha financiado su desarrollo; de Madridiario, que ha cedido sus estudios de grabación para la edición de los audios; y de una treintena de personas de varios servicios del hospital. Así, además de la labor realizada por la Unidad de Innovación de IdiPAZ, el Instituto de Investigación Sanitaria del hospital, han participado estrechamente los servicios de Anestesiología, Cirugía General, Cirugía Plástica, Urología, Traumatología y personal de Gestión y Enfermería.