AQUAGYM TERAPÉUTICO COMO MEDIO DE ABORDAJE NO FARMACOLÓGICO

Irene Munuera Quirant, Lara Ortiz Sanz, Abelinda Morón Romera, Elisenda Carrió Diez, Rosa Maria Ros Garcia

Parc de Salut Mar, Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones (INAD). Barcelona

Introducción

La relación observada entre el dolor físico, el aislamiento y los síntomas afectivos, sugirieron la necesidad de remodelar el programa de intervención de un recurso sanitario como respuesta a la disfuncionalidad y malestar significativo detectado.

Objetivos y población diana

Mejorar la percepción del bienestar y funcionalidad de los usuarios/as del Hospital de Día de Salud Mental del Centro Fórum con trastorno afectivo y dolor físico mediante un programa de intervención basado en la participación ocupacional centrada en el fitness acuático como medio de abordaje terapéutico.

Teorías e investigación previa

Los módulos de psicoeducación y las recomendaciones clínicas en intervenciones psicosociales favorecen la reducción de recaídas y reingresos, la mejora del funcionamiento psicosocial y propician cambios favorables en la sintomatología negativa. Asimismo, existen estudios que evidencian los efectos saludables de la hidroterapia en la calidad de vida.

Intervenciones

Ocho usuarios/as participaron en numerosas sesiones de aquagym terapéutico realizadas en un centro deportivo municipal con frecuencia semanal durante cuatro meses. Se precisaron de procesos de graduación y adaptación, supervisados y coordinados por dos técnicos especializados (sanitario y deportivo) para el desarrollo de las fases de diseño y ejecución.

Se autoadministró pre y post implementación del programa de intervención los siguientes instrumentos de evaluación:

- Escala visual analógica del dolor (EVA) analizando la autopercepción del dolor en 6 intensidades: sin dolor, poco dolor, dolor moderado, dolor fuerte, dolor muy fuerte y dolor insoportable.
- Escala de discapacidad de la Organización Mundial de la Salud (WHODAS) recogiendo las dificultades debido a condiciones de salud en 7 dimensiones siendo estas: comprensión y comunicación (máx 30 ptos), manejo ambiental (máx 20 ptos), cuidado personal (máx 20 ptos), relacionarse con otras personales (máx 25 ptos), actividades de la vida diaria (máx 20 ptos), trabajo y/o formación (máx 20 ptos) y participación en la sociedad (máx 40 ptos).

A su vez, se realizó un análisis observacional registrando diariamente las destrezas motrices, de comunicación y procesamiento de los/las integrantes del grupo.

Evaluación del programa

Se obtuvo un promedio de participación de 6 usuarios/as por sesión con altos niveles de participación e implicación.

Debido a la atribución de costes y requisito de desembolso económico personal, no se pudo seguir desarrollando la práctica deportiva.

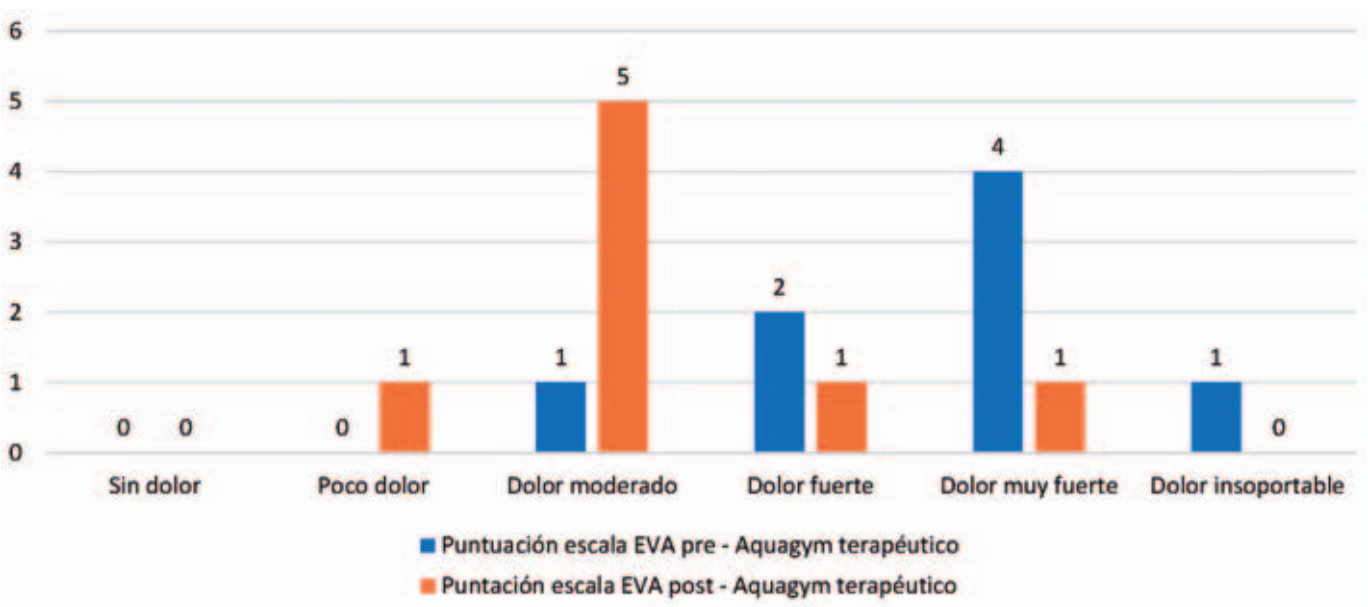
Es necesario seguir definiendo líneas de acción para promover políticas de salud de la comunidad entre instituciones.

Resultados

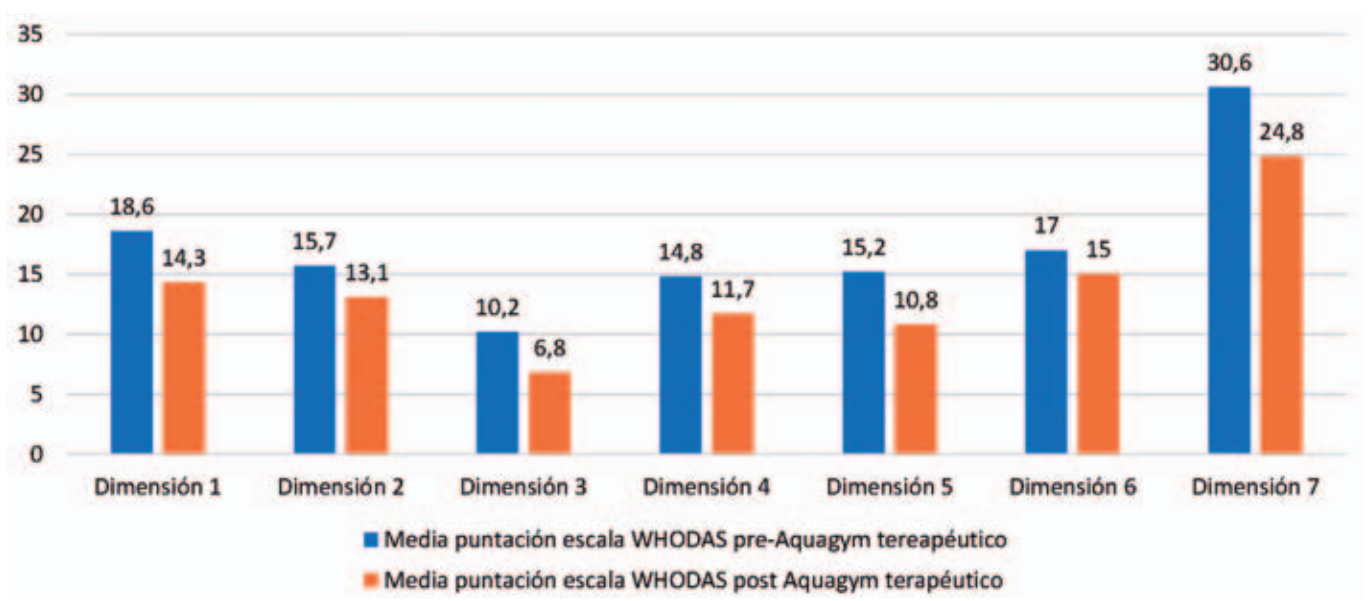
Tras la evaluación de resultados se registraron los siguientes beneficios:

- Incremento de autonomía personal y social, independencia y funcionalidad.
- Disminución de la autopercepción del dolor y mejora de la condición físico motriz.
- Decrecimiento de la movilización emocional y conductual de la sintomatología afectiva.
- Mejora de la comunicación inter relacional entre pacientes y profesionales.
- Promoción de la participación sociocomunitaria mediante vinculaciones al centro deportivo.

Gráfica 1: Resultados Escala EVA pre-post programa de intervención: Aquagym terapéutico



Gráfica 2: Resultados Escala WHODAS pre-post programa de intervención: Aquagym terapéutico



Conclusiones

La participación regular en actividades contextos comunitarios ayuda a desarrollar recursos volitivos, sociales y psicológicos. La fusión entre los beneficios de la hidroterapia y la actividad física específicamente adaptada y graduada, ofrece una oportunidad de participación ocupacional que fomenta el establecimiento de hábitos y estilos de vida activos y saludables y complementa el abordaje terapéutico de las personas con trastorno afectivo y síntomas físicos.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona