



PREPARANDO MENTE Y CUERPO: Estrategias de Enfermería para Reducir la Ansiedad antes de una Cesárea



Romero Zamora, Mariana; Ramón Rodríguez, Rosalind; Guzmán González, Nazaret.

INTRODUCCIÓN

La cesárea puede ser un **momento de gran ansiedad** para las pacientes, pero la intervención de enfermería juega un papel crucial en transformar ese **nerviosismo en confianza**. Mediante técnicas de relajación y apoyo personalizado, las pacientes se enfrentan a la cesárea con mayor calma y preparación.

Los **objetivos** propuestos son:

- 1 Técnicas de relajación para reducir la ansiedad
- 2 Mejora del afrontamiento
- 3 Uso de la escucha activa

METODOLOGÍA

En un quirófano materno-infantil, se atendió a una paciente de 40 años con placenta previa, programada para cesárea, quien presentó ansiedad significativa debido a la intervención quirúrgica.

ESTRATEGIAS NO FARMACOLÓGICAS

- Escucha activa
- Técnicas de relajación
- Estrategias de afrontamiento

Se implementaron con el objetivo de **reducir su ansiedad preoperatoria**.

Este **estudio de caso cualitativo** evaluó la respuesta emocional de la paciente antes, durante y después de la intervención, observando cómo estas técnicas contribuyeron a mejorar su bienestar emocional y su experiencia en el entorno quirúrgico.



RESULTADOS ✓

RESULTADOS	P. INICIAL	P. DIANA
Autocontrol de la ansiedad	2	4
Indicadores.		
-Utiliza técnicas de relajación para reducir la ansiedad	2	4
-Identifica factores desencadenantes de la ansiedad	4	5
-Controla la respiración cuando está ansioso	2	4
- Controla la respuesta de ansiedad	2	4

Escala Likert: 1. Gravemente comprometido, 2. Sustancialmente comprometido, 3. Moderadamente comprometido, 4. Levemente comprometido, 5. No comprometido.

• **Escucha Activa:** Permite a los pacientes expresar sus preocupaciones, ofreciendo apoyo emocional mediante contacto visual y transmitiendo confianza (Pedace, 2017).

• **Técnicas de Relajación:** Métodos como la respiración profunda, la biorretroalimentación y la relajación progresiva ayudan a calmar el sistema nervioso y promover la relajación (MedlinePlus, s. f.).

• **Estrategias de Afrontamiento:** Métodos mentales y conductuales que las personas usan para gestionar situaciones estresantes y reducir su impacto psicológico

CONCLUSIONES

La evaluación del encuentro con la paciente ha sido favorable. Se logró una **mejora notable** en el autocontrol de la ansiedad. La paciente necesitaba atención y apoyo emocional, y se observó una reducción significativa en su nivel de ansiedad, terminando el encuentro más aliviada y tranquila.



BIBLIOGRAFÍA

Pedace, M. (2017, 24 noviembre). *La importancia de la escucha activa para los profesionales de la salud – Fundación de Cuidados Críticos Hospital Italiano.* <https://www.fcchi.org.ar/la-escucha-activa-en-los-profesionales-de-la-salud/>

Técnicas de relajación para el estrés: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>