



## 160/1634 - Intervención cognitivo-comportamental en pacientes con ansiedad

F. Atienza Martín<sup>a</sup>, F. Revuelta Pérez<sup>b</sup>, L.M. Rodríguez Fernández<sup>c</sup>, C.Losada Ruiz<sup>d</sup> y C.Duque Bañón<sup>e</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. UGC Virgen de África. Sevilla. <sup>b</sup>Psicólogo. Profesor Titular de la Universidad de Huelva. Huelva. <sup>c</sup>Psicóloga. Huelva. <sup>d</sup>Médico de Familia. UGC Adoratrices. Huelva. <sup>e</sup>Enfermera. UGC Virgen de África. Sevilla.

### Resumen

**Objetivos:** Las guías de práctica clínica recomienda la terapia de tipo cognitivo-conductual como intervención de primera elección en el manejo de trastornos ansiosos. El objetivo de este trabajo es mostrar la utilidad de una intervención grupal de este tipo de terapia en condiciones reales de práctica habitual en atención primaria.

**Metodología:** Se incluyeron pacientes derivados por su médico de familia por trastorno de ansiedad. La intervención consistió en 6 sesiones grupales de dos horas de duración que incluían: Técnicas de relajación y respiración profunda. Técnicas de inoculación de estrés. Técnicas de identificación y manejo de distorsiones cognitivas. Técnicas de solución de problemas. Técnicas de manejo de emociones. Los grupos estaban formados por 6-12 pacientes guiados por un terapeuta experto en estas técnicas (médicos de familia y psicólogo). Al inicio y al final de la terapia se evaluó el grado de ansiedad con el inventario de ansiedad de Beck (BAI), también se evaluó la presencia de distorsiones cognitivas mediante el inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Luján.

**Resultados:** Se analizan 88 pacientes con una edad media de 48,8 años (DE: 13,5) el 83% mujeres. BAI inicial: 40,19; BAI final: 25,18 ( $p < 0,0001$ ) d de Cohen: 1,43.

Ansiedad mínima	Inicial: 1,1%	Final: 9,1%
Ansiedad leve	Inicial: 5,7%	Final: 9,1%
Ansiedad moderada	Inicial: 6,8%	Final: 31,8%
Ansiedad grave	Inicial: 86,4%	Final: 50%
p < 0,001.		

**Conclusiones:** La intervención grupal de corte cognitivo-conductual en el ámbito de la atención primaria es útil para la reducción de la ansiedad en pacientes con trastornos por ansiedad. Es importante la difusión de este tipo de intervenciones en el ámbito estudiado.