

TIPOS DE RELAJACIÓN COMO AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN PACIENTES DIABÉTICOS.

Berenice Lilia González Valderrama, Víctor Manuel Castellanos Cerón.

Av. Guelatao no.66 Col. Ejercito de Oriente Iztapalapa, C.P. 09230 Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM. E-mail: Berenice.gonzalez.valderrama@gmail.com, viktorcastellanos3130@gmail.com.

Introducción: La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La diabetes mellitus es una de las enfermedades crónicas degenerativas con mayor prevalencia en el mundo. La Organización Mundial de la Salud (2011) reporta que en el mundo hay más de 346 millones de personas que sufren este padecimiento. El estrés es una condición psicológica que afecta en el metabolismo de la glucosa y por ende en el estado diabético. De acuerdo a Simón (1993) es frecuente que circunstancias vitales estresantes den lugar a descompensaciones glucémicas en diabéticos. Por lo tanto es relevante destacar el interés de la intervención psicológica para el afrontamiento del estrés y que las personas que sufren de diabetes aprendan a controlarlo mediante distintas técnicas.

Método: El objetivo fue comparar si la intervención con técnicas de relajación progresiva y bioenergética tienen los mismos efectos que las técnicas de relajación autógena y escaneo corporal, para controlar el estrés en pacientes con diabetes tipo 2.

Se creó un taller de manejo de estrés con una duración de 2 meses. La muestra estuvo conformada por 40 pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2 y fue dividida en dos grupos de 20 personas. El grupo 1 fue entrenado en técnicas de relajación progresiva y bioenergética, el grupo 2 en técnicas de relajación autógena y escaneo corporal. Se llevo a cabo la evaluación de estrés, índice de glucosa y presión arterial al inicio y final del taller. Se utilizó el Cuestionario de Síntomas de Estrés. Un baumanometro manual y un glucómetro accu-check.

Resultados y Discusión: Los datos fueron codificados y analizados en el programa SPSS 18. La muestra estuvo conformada en un 62% de mujeres. El rango de edad fue de 33 a 78 años. El 55% trabajaba. En cuanto a niveles de estrés inicial el grupo 1 presentaba un 70% en severo, y un 30% en moderado. El grupo 2 presentaba un 55% en severo y un 45% en moderado.

Se realizó una T de Student para muestras relacionadas, para medir el puntaje de estrés antes y después del taller. Los resultados obtenidos fueron los siguientes. El grupo 1 reportaba una media de 117.55 de estrés inicial, y una media de 80.75 al finalizar el taller, con una significancia bilateral de (.000). El grupo 2 con una media inicial de 110 y una media final de 74.20 con una significancia bilateral de (.000). En cuanto a niveles de estrés final el grupo 1 reporto el 20% en leve, 65% en moderado y un 15% en severo. El grupo 2 arrojo niveles de estrés final de 25% leve, 65% moderado y un 10% en severo.

Se realizó una T de Student para muestras independientes con la finalidad de identificar cual de los dos grupos obtuvo el menor índice de estrés al finalizar el taller. Los resultados obtenidos fueron los siguientes. Se asumieron varianzas iguales con una significancia de (.638) en la prueba de Levene, con una diferencia de medias de 6.550 y una significancia bilateral de (.442).

En cuanto a los índices de glucosa no se mostraron diferencias significativas que indiquen una reducción de glucemia en sangre al finalizar el taller. Pero cabe mencionar que dichos índices se mantuvieron estables. Por otro lado los índices de presión arterial mostraron diferencias significativas (.000) en ambos grupos, e indican que los niveles de presión arterial disminuyeron al finalizar el taller de estrés.

Conclusión: La realización de técnicas para controlar el estrés muestran resultados óptimos para la reducción de este mismo. Cabe mencionar que ambos grupos mostraron ser efectivos como tratamiento no farmacológico para reducir sus niveles de presión arterial así como mantener estables sus niveles de glucosa. Por tal motivo los pacientes desarrollaron recursos que ahora puedan utilizar para el mejoramiento de su salud lo cual conlleva a una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Diabetes, Glucosa, Presión Arterial, Relajación.

Bibliografía:

Aguilar, G. & Musso, A. (2008) La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258.
Barcelata, B., Figueroa, C., López, V., Ramos, B. & Sandoval, J. (2007) Cuadernos de Ciencias de la salud y del comportamiento estrés y salud. México: FES Zaragoza UNAM.

Buceta, J. M. & Bueno, A. M. (2001). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson.