

ESTUDIO DE LA ANSIEDAD, DOLOR, TENSIÓN ARTERIAL Y FRECUENCIA CARDIACA EN UN GRUPO DE PACIENTES GERIÁTRICOS SOMETIDOS A UN PROGRAMA DE HIDROTERAPIA

Cerrada, A. Morer, C. San José,
M^a. San José, P.

Centro de Hidroterapia "El Bosque"
Matalpino, Madrid.

OBJETIVOS: Evaluar características, síndromes geriátricos, patología, consumo de fármacos, evolución subjetiva, tensión arterial y frecuencia cardiaca antes y después del tratamiento en pacientes ancianos que acuden a un centro hidrotermal en la zona norte de Madrid.

MÉTODO: Se realizó el estudio en 120 pacientes que realizaron 2 horas de tratamiento hidroterápico que consistía en: terma romana, piscina de hidromasaje, jacuzzi de relax, canal flebotónico, terma romana, ducha escocesa y ducha de aromaterapia, se intercalan baños de contraste en agua fría después de las terapias cálidas. La información se obtuvo mediante encuesta antes y después de la terapia. La encuesta evalúa: sexo, edad, situación social, procedencia, nivel de estudios, asistencia previa a un balneario, número de fármacos, patología principal, presencia de patología reumatológica, realización de ejercicio físico, conocimiento de terapia manual. Síndromes geriátricos (incontinencia, caídas, estreñimiento, déficits sensoriales, memoria, insomnio y patología afectiva). Antes y después del tratamiento se evaluó ansiedad y sensación de dolor, tensión arterial y frecuencia cardiaca así como evolución subjetiva de sintomatología y estado general después de la cura. Finalmente se les daba charla médica de educación sanitaria y sesión de relajación. Se realizó análisis descriptivo estadístico.

RESULTADOS: Mujeres: 92%, casados:66%, viudos:26%. Edad media: 67 años. La patología principal fue la reumatológica seguida de problemas cardiovasculares y digestivos. Media de fármacos: 2.1. Procedencia mayoritaria de Madrid seguida de Castilla-León y Castilla-La Mancha con nivel de estudios básico. El 70% nunca han estado

en un balneario previamente. Presencia de síndromes geriátricos: Incontinencia:31%. Caídas: 34%. Estreñimiento:51%. Patología afectiva: 75%. Insomnio:69%. Quejas de pérdida de memoria: 59%. Déficit visual:92%. Déficit auditivo:16%. El 78% realiza algún tipo de ejercicio físico, principalmente caminar y gimnasia de mantenimiento una media de 40 min/día. El 42% nunca han recibido un masaje. La T.A. sistólica se redujo de una media de 13.5 a 12.3 mm de Hg. La T.A diastólica se redujo de 8.3 a 7.5 mm de Hg. Se experimenta también un descenso en la frecuencia cardiaca. La sensación subjetiva de dolor (escala de 1 a 10) se redujo de 4.5 puntos antes del tratamiento a 1.85 puntos después. La sensación de ansiedad y situación anímica de 4.8 a 1.85. Prácticamente el 100% de los pacientes refirieron ligera mejoría subjetiva en términos de estado general y sintomatología. El 100% repetiría la experiencia.

CONCLUSIONES: Los pacientes que acuden a este centro hidroterápico son mujeres casadas de los alrededores con edad media de 67 años y nivel de estudios bajo. La mayoría presenta patología osteoarticular y un consumo medio de 2 fármacos al día. Se detecta una alta incidencia de síndromes geriátricos en especial de patología afectiva, déficits sensoriales, insomnio, estreñimiento y alteraciones en la memoria. Un gran porcentaje no ha estado nunca en un balneario ni han recibido masaje, si bien realizan ejercicio físico regularmente. Encontramos una alta presencia de ansiedad, alteraciones del ánimo y dolor que se reducen con el tratamiento.

Detectamos un descenso importante en la tensión arterial y frecuencia cardiaca. Prácticamente el 100% refiere mejoría subjetiva ligera y repetiría la experiencia. En definitiva objetivamos que el tratamiento hidroterápico en pacientes ancianos mejora la sintomatología, siendo además estos centros lugares ideales para la educación sanitaria y prevención de la dependencia.