

INTERVENCIONES EFICACES PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN MUJERES CON CÁNCER DE MAMA

Autor: Josebe García Arretxe (jgarciaarre@alumni.unav.es)
Tutora: Miren Idoia Pardavila Belio



Universidad de Navarra

FACULTAD DE ENFERMERÍA

1. INTRODUCCIÓN

El cáncer de mama es una de las enfermedades malignas más comunes en mujeres a nivel mundial y representa un problema de salud global debido a su alta frecuencia, las complicaciones del tratamiento y su impacto económico (1).

AÑO 2022 Se diagnosticaron 2.3 millones de casos. Debido a la alta incidencia y prevalencia → 670.000 defunciones (2).

El cáncer de mama afecta en la vida de las mujeres a nivel:

FÍSICO

PSICOLÓGICO

EMOCIONAL

Aumentando de manera significativa los niveles de ansiedad y depresión (3).

2. OBJETIVO

Identificar intervenciones y evaluar su eficacia en el control de la ansiedad en mujeres con cáncer de mama.



3. METODOLOGÍA

Pregunta de investigación tipo PIO: ¿Qué intervenciones son eficaces para reducir la ansiedad en mujeres con cáncer de mama?

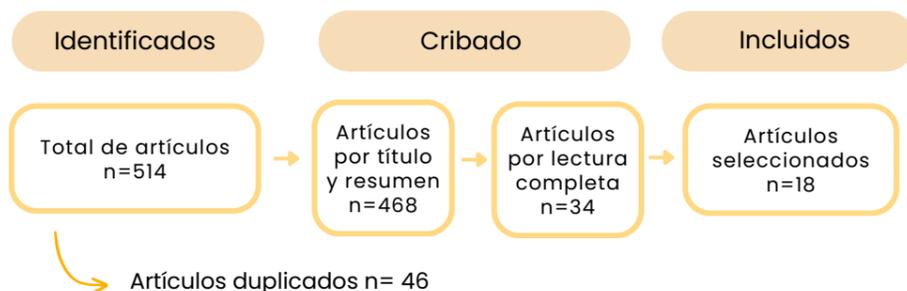
Población	Intervención	Objetivo
"Breast cancer" OR "Breast neoplasm" [MESH]	Intervention OR Program	Anxiety OR "Anxiety disorder" [MESH]

PubMed
CINAHL

Inglés
Español

2019-2024

Inclusión	Exclusión
<ul style="list-style-type: none">Últimos 5 años (2019-2024).Idioma español e inglés.Estudios con mujeres con cáncer de mama y ansiedad.Estudios con intervenciones eficaces para la ansiedad en mujeres con cáncer de mama.	<ul style="list-style-type: none">Literatura gris y resumen de congresos.Estudios con mujeres sobrevivientes al cáncer de mama.Mujeres con cáncer de mama que presentan otra patología subyacente.



4. RESULTADOS

I. TERAPIAS

La mejora del bienestar personal y emocional.

- Mindfulness:** redujo los niveles de ansiedad 20 puntos en diferentes momentos de la enfermedad (4)(5).
- Terapia Cognitivo Conductual:** disminuyó significativamente los niveles de ansiedad (6).
- Terapias creativas:** además de reducir los niveles de ansiedad, mejoró la concentración y relajación (7).

II. TECNOLOGÍAS NUEVAS

Permite disponer de herramientas que ayuden en el día a día.

- Psicoeducación mediante aplicaciones móviles:** disminuyó los niveles de ansiedad en diferentes etapas de la enfermedad (8).
- Realidad virtual:** mostró mayor efectividad en periodos de tratamiento, como la quimioterapia (9).

III. EJERCICIO FÍSICO

Permite el mantenimiento y fortalecimiento de las funciones motoras.

- Estiramientos físicos:** mostró reducir la ansiedad hasta 5 semanas tras la intervención (10).
- Rehabilitación + relajación progresiva:** evidenció su eficacia en la ansiedad en la combinación de ambas intervenciones (11).

IV. MUSICOTERAPIA

Beneficia la mejora psicológica y el bienestar mental.

- Musicoterapia:** gran adherencia especialmente en planes terapéuticos (12)(13).
 - Eficacia en el uso de salas de espera para minimizar la ansiedad y el estrés (14).

5. CONCLUSIÓN

La influencia del desarrollo de la atención plena y la musicoterapia ha demostrado mejoría de la ansiedad y salud mental de las mujeres con cáncer de mama, siendo las intervenciones más eficaces.

Es fundamental la implementación de estas intervenciones para mejorar:

- Práctica clínica → formación profesional → cuidado completo.
- Investigación → explorar las intervenciones y el impacto en el cuidado de las personas.
- Docencia → actualización bibliográfica y de evidencia científica → mejora del cuidado.

6. BIBLIOGRAFÍA

