



IOGA PER A MILLORAR L'ESTROS LABORAL I LA QUALITAT DE VIDA DELS PROFESSIONALS D'URGÈNCIES HOSPITALARIS

Olga Mesquida Alsina i Xavier Basurto Oña.

Fundació Salut Empordà

Introducció

Els professionals sanitaris d'urgències són dels grups amb més estrès laboral, amb conseqüències negatives, tant per a ells mateixos com per als pacients. La pràctica regular de ioga ha demostrat beneficis en grups poblacionals, sobretot en la reducció d'estrès.

Material i mètodes

Dissenyat com estudi pilot, prospectiu, quasiexperimental, sense grup de comparació, aquesta investigació pretén avaluar la idoneïtat del disseny metodològic utilitzat i avaluar l'eficàcia de la pràctica de ioga regular, sigui reduint l'estrès laboral mesurat amb l'escala d'estrès percebut de Cohen o millorant la qualitat de vida mesurada amb el qüestionari WHOQOL-BREF de l'OMS.

La intervenció avaluada consistia en una sessió guiada de hatha-ioga de 90 minuts cada setmana durant 12 setmanes.

Resultats

Vint-i-dos participants van iniciar la intervenció i nou participants (41%) van completar més del 75% de les sessions programades. Vint participants (20/22, 91%) eren dones, amb una edat mediana de 40 anys (rang interquartílic 36-48 anys), amb estudis universitaris (20/22, 91%).

Disset participants (17/22, 77,3%) es van manifestar satisfets amb la intervenció i la metodologia emprada en les sessions de ioga. Dos dels quatre dominis avaluats sobre la qualitat de vida del qüestionari WHOQOL-BREF van millorar clínicament i estadísticament de forma significativa. El domini psicològic, passant de 67,23 (desviació estàndard (DE) 15,39) abans de la intervenció a 71,46 (DE 15,13) en finalitzar la intervenció ($p=0,033$). En el domini ambiental, amb canvi abans-després de 64,91 (DE 12,16) a 73,13 (DE 13,08), amb $p=0,008$. L'estrès percebut va mostrar una millora, però estadísticament no significativa, passant de 20,80 (DE 7,81) a 19,75 (DE 8,63) en finalitzar l'estudi ($p=0,616$).

Conclusions

El seguiment de l'estudi i la satisfacció dels participants va resultar adequada. La pràctica regular de ioga millora la qualitat de vida dels professionals sanitaris d'urgències en l'àmbit psicològic i ambiental. La percepció d'estrès va millorar, però no significativament.