



Grau

Infermeria

FACULTAT DE CIÈNCIES DE LA SALUT

UMANRESA | UVIC·UCC

Intervencions d'infermeria davant l'ansietat en pacients oncològics

Nom estudiant: Josep Lluís Vives Cabrol

Tutor/a: Judit Subirana Mirete

Treball Final de Grau

Curs: 2020/2021

Índex

RESUM	3
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓ	5
Justificació	6
Pregunta d'estudi	7
OBJECTIUS	7
Objectiu general	7
Objectius específics	7
METODOLOGIA	8
Bases de dades	8
Criteris de selecció	8
Paraules clau	9
Estratègies de cerca	11
Lectura crítica	13
TAULA DE RESULTATS	15
ANÀLISI DELS RESULTATS	20
CONCLUSIONS	22
BIBLIOGRAFIA	23

RESUM

Objectius: els pacients amb un diagnòstic de càncer es troben davant un factor altament estressant, que els provoca una gran varietat de canvis i reaccions emocionals. Alterant de forma permanent el seu estil de vida, i afectant el seu afrontament del procés de salut. Entre aquests factors trobem l'ansietat.

L'objectiu perseguit es analitzar l'eficàcia dels diferents tractaments no farmacològics, que existeixen davant l'ansietat en els pacients oncològics.

Metodologia: s'ha realitzat una recerca bibliogràfica en tres bases de dades diferents (Pubmed, Dialnet i Scopus). Es seleccionen articles cronològicament entre els anys 2015 i 2021, que es centressin en els pacients oncològics i el tractament de l'ansietat mitjançant tècniques no farmacològiques.

Resultats: s'han analitzat 9 articles diferents, on s'utilitzen una varietat de tècniques amb l'objectiu de la millora dels símptomes i estat general del participant. Entre els procediments que s'estudien en els articles analitzats hi trobem ioga, mindfulness, musicoteràpia o la teràpia cognitiva-conductual.

Conclusions: s'aprecia l'existència de diferents intervencions no farmacològiques, que en major o menor grau, assoleixen una reducció de l'ansietat i altres símptomes en els pacients oncològics. Les tècniques estudiades suposen un benefici davant l'afrontament d'aquest aspecte i, poden ser un recurs de gran utilitat en el rol infermer.

Paraules clau: ansietat, càncer, infermeria, mindfulness, musicoteràpia, teràpia cognitiva-conductual, ioga

ABSTRACT

Objectives: Patients with a cancer diagnosis are faced with a highly stressful factor, which causes them a wide variety of emotional changes and reactions. Permanently altering their lifestyle and affecting their coping with the health process. Among these factors we find anxiety. The objective is to analyze the efficacy of the different non-pharmacological treatments, which exist against anxiety in oncology patients.

Methodology: a bibliographic search has been carried out in three different databases (Pubmed, Dialnet and Scopus). Articles are selected chronologically between 2015 and 2021, which will focus on the oncological patients and the treatments of anxiety using non-pharmacological techniques.

Results: Results: 9 different articles have been analyzed, where a variety of techniques are used with the aim of improving the symptoms and the general state of the participant. Among the procedures studied in the articles analyzed we find yoga, mindfulness, music therapy or cognitive-behavioral therapy.

Conclusions: The existence of different non-pharmaceutical interventions, which to a greater or lesser degree, achieve a reduction in anxiety and other symptoms in oncology patients, is appreciated. The techniques studied represent a benefit in dealing with this aspect and can be a very useful resource in the nursing role.

Key words: anxiety, cancer, nursing, mindfulness, music therapy, cognitive-behavioral therapy, yoga

INTRODUCCIÓ

En l'actualitat els diferents tipus de càncer existents suposen un dels majors problemes de salut als quals s'enfronta la societat, sent un dels majors factors de morbi-mortalitat ⁽¹⁾.

Valorant les dades a Espanya (segons la Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica) durant l'any 2021 es calcula la possibilitat de tenir un nombre de diagnòstics de 276.239 casos, tenint en comte que l'afectació causada per la COVID-19 en els sistemes de salut. En el nombre de defuncions, el registre també indica que ens trobem davant la segona causa de mortalitat, únicament superada per les malalties cardiovasculars. Sent les tipologies de càncer més freqüents en el nostre país els de mama, pulmó, colon i pròstata ⁽¹⁾.

Si observem les dades a nivell global, també podrem determinar el càncer com una de les causes de morbi- mortalitat, sent la causa d'aproximadament 10 milions de morts a tot el món ⁽²⁾. Cal destacar però, que tot i que la tendència en els darrers anys és el d'un augment dels diagnòstics com de la mortalitat i la morbiditat al voltant del càncer, això s'aprecia a causa de l'increment de la detecció.

També cal destacar segons les dades ofertes per l'OMS una tercera part dels diagnòstics de càncer, recollit en el seu informe mundial de càncer són degudes a factors determinats per l'estil de vida de les persones: el tabac, les infeccions, el consum d'alcohol, el sedentarisme i una dieta inadequada ⁽¹⁾.

Aquests factors d'alta incidència així com la morbi-mortalitat, causen que sigui un dels objectius principals actualment en les investigacions i desenvolupaments en l'àmbit sanitari.

El seu impacte en la cultura i l'imaginari col·lectiu, apareixent en un gran nombre de mitjans audiovisuals o de difusió, conjuntament amb els factors exposats anteriorment generen un prejudici negatiu davant la comunicació del diagnòstic d'un cas de càncer. Tenint una idea preconcebuda en molts casos que associa la malaltia amb vivències de dolor i amb un gran risc vital per a la persona. Els pacients que han estat diagnosticats per alguna patologia oncològica sofreixen un ampli ventall sentimental, entre els quals trobem l'estrès, l'ansietat la depressió, etc. Aquests es poden veure afectats pel dolor i símptomes propis del càncer i el seu tractament ⁽³⁾.

Aquesta perspectiva es centra en els aspectes negatius i no valora la gran varietat d'aspectes que entren en joc en cada cas i pacient (moment del diagnòstic, tipus de càncer, les diferents possibilitats de tractament, etc.).

Justificació

En el tractament de tractament dels processos oncològics, com he pogut valorar en els diferents continguts del grau, es centren les intervencions en moltes ocasions en els mitjans farmacològics. Per això he volgut avaluar les diferents alternatives no farmacològiques que es presenten en els pacients oncològics, i donar-los un paper més central juntament amb la pròpia persona atesa.

Davant les circumstàncies exposades anteriorment, considero que en el procés terapèutic oncològic s'ha de fer un major valor de les implicacions psicològiques que té per a la persona afectada. Perquè habitualment els esforços dels equips assistencials es centren en aspectes físics, deixant en un paper molt secundari aquest àmbit i les diferents possibilitats que poden haver-hi per al pacient.

En moltes ocasions el propi pacient i el seu entorn centra la seva atenció en la cura dels símptomes físics del procés, sense arribar a valorar la possibilitat de disposar d'atenció sanitària per a ajudar a mitigar aquestes circumstàncies⁽⁴⁾.

Veient la situació des de la perspectiva infermera considero que l'atenció ha d'oferir en la mateixa mesura recursos assistencials que puguin ajudar al pacient davant totes les afectacions que puguin afrontar a nivell psicològic. Oferint així una atenció holística de la persona, permetent-nos a més valorar quines de les diferents intervencions serien les més adequades per als determinats casos i obtenint un millor pronòstic.

També considero que al ser el paper d'infermeria un dels que acompanyen durant més temps, i són més presents en el procés que travessen les persones afectades, permetent detectar amb major brevetat els canvis en l'estat tant físic com psicosocial de la persona. Suposant un factor clau la correcta prevenció i detecció des de l'àmbit infermer per a evitar una major complicació.

Tot i que la meva experiència professional és encara escassa, crec que l'acompanyament integral de la persona, és un factor clau per a la seva evolució i futura millora del pacient.

Considerant no únicament els casos de la problemàtica que centra aquesta revisió bibliogràfica.

Pregunta d'estudi

Per a desenvolupar la pregunta d'estudi s'ha fet ús del mètode PICO (Pacient, Intervenció, Comparació i Outcome o resultat) seguint l'esquema detallat a continuació ^(5,6):

- Pacient: pacient oncològic que presenti ansietat
- Intervenció: intervencions d'infermeria recomanades en la pràctica infermera
- Comparació: pacients que no participen en cap intervenció
- Outcome: la reducció o control de l'ansietat

A partir d'aquestes dades es formula la pregunta següent: Quins efectes tenen les intervencions recomanades a la pràctica infermera per a la reducció o control de l'ansietat?

OBJECTIUS

Objectiu general

Determinar l'efectivitat de les intervencions recomanades en la pràctica infermera, a nivell nacional i internacional, davant l'ansietat del pacient oncològic adult.

Objectius específics

- Estudiar si la intervenció no farmacològica augmenta el benestar percebut del pacient.
- Analitzar les diferents intervencions no farmacològiques per la valorar la seva adequació als pacients oncològics.

- Analitzar si existeixen diferències entre aquells subjectes que realitzen un tipus d'intervenció no farmacològica individual, d'aquells que realitzen un tipus d'intervenció no farmacològica grupal per al tractament de l'ansietat.

METODOLOGIA

Bases de dades

Per a la realització de la recerca bibliogràfica s'ha fet ús de les següents bases de dades:

- Pubmed: consisteix en la base de dades més extensa del món incloent articles de fonts revisades com MEDLINE entre altres, oferint-nos una àmplia base de recerca a nivell mundial ⁽⁷⁾.
- Dialnet: portal bibliogràfic interdisciplinari creat amb l'objectiu de recollir la informació i literatura científica dels països de parla hispana ⁽⁸⁾.
- Scopus: base que recull articles i resums de diferents revistes científiques a nivell mundial, llibres i altres tipus de documents sota un estricte procés de revisió ⁽⁹⁾.

Criteris de selecció

Es realitza la recerca seguint els criteris de selecció mètodes que s'estipulen seguidament, sent l'objectiu obtenir una mostra d'articles del període comprés entre l'any 2015 i l'actualitat.

La selecció d'articles té com a objectiu obtenir estudis que descriuin les intervencions que es recomanen aplicar des de l'àmbit infermer durant l'atenció de la persona que es troba en tractament oncològic o, de forma posterior a aquest.

També s'ha valorat que els mètodes tractats siguin aquells que disposen de bibliografia i pràctica infermera prèvia, centrant els esforços en aquestes intervencions ⁽¹⁰⁾.

Tenint en compte aquests s'exposa els següents criteris d'inclusió i exclusió:

Criteris d'inclusió

- Estudiar les intervencions destinades a la reducció d'ansietat i que disposin de pràctica infermera prèvia
- Articles o estudis publicats en el període 2015-2021
- Articles en idioma espanyol o anglès

Criteris d'exclusió

- Estudis que refereixin mètodes sense una pràctica i estudi previ en l'àmbit infermer
- Mostres formades per part dels familiars o cuidadors dels pacients
- Pacients que es troben en un procés pal·liatiu

Paraules clau

Les paraules clau utilitzades per a la cerca dels articles a utilitzar en aquesta revisió bibliogràfica provenen de la selecció dels termes MeSH (Medical Subject Heading o paraules clau de termes mèdics) descrits a Pubmed ⁽¹¹⁾.

La selecció de paraules clau utilitzades (veure taula 1) és la següent: oncology nursing, cancer, therapy, anxiety, mindfulness, yoga, meditation, cognitive behavioral therapy, music therapy

MeSH	Definició	Equivalent en llengua espanyola
Oncology nursing	Especialitat d'infermeria centrada en l'atenció als pacients oncològics. Inclou aspectes de funcionament familiar, tant per al pacient com els familiars	Enfermeria oncològica
Neoplasm	Creixement anormal d'un teixit.	Neoplasia
Therapy	Utilitzat en patologies per a intervencions terapèutiques	Terapia

Anxiety	Sensació de por, aprensió i desastre imminent però no incapacitant	Ansiedad
Mindfulness	Estat psicològic de consciència, les pràctiques que promouen aquesta consciència, una forma de processar informació i un tret de caràcter. Com a teràpia, es defineix com una consciència de cada moment sense judici i com un estat, no un tret	Mindfulness
Yoga	Sistema filosòfic hindú basat en la pràctica ioga com a mètode d'alliberament. Inclou un sistema d'exercicis per arribar al control del cos i la ment, i obtenir benestar	Yoga
Meditation	Estat de consciència en el qual la persona elimina els estímuls ambientals, centrant la ment en un únic punt, produint un estat de relaxació i alliberament de l'estrès	Meditación
Cognitive behavioral therapy	Psicoteràpia basada en la interpretació de situacions (estructura cognitiva de les experiències) que determina com l'individu es sent i comporta. Es basa en el fet que la cognició és un determinant primari del comportament. Utilitza tècniques conductuals i verbals per identificar i corregir el pensament negatiu, que considera la base del comportament	Terapia cognitivo-conductual

Music therapy	Ús de la música com a teràpia complementària en el tractament de trastorns mentals, neurològics o conductuals	Musicoterapia
----------------------	---	---------------

Taula 1: Paraules clau

En el cas de Dialnet es fa ús de d'aquests termes en el seu equivalent en llengua espanyola en aquesta base de dades.

Estratègies de cerca

Per a la realització de la recerca del articles es fa ús dels operadors booleans (AND, OR i NOT) realitzant diferents cerques combinant els termes MeSH per mitjà d'aquests operadors (veure il·lustració 1).

Dins de les bases de dades ja especificades s'han dut a terme diferents operacions de cerca seguint les següents estratègies (partint sempre inicialment que es busquen articles publicats entre el 2015 i 2021, en espanyol o anglès i l'accés als quals sigui lliure):

Pubmed	Oncology nursing AND anxiety AND yoga (6 resultats)
	Oncology nursing AND anxiety AND mindfulness (10 resultats)
	Oncology nursing AND anxiety AND music therapy (2 resultats)
	Oncology nursing AND anxiety AND cognitive behavioral therapy (13 resultats)

Dialnet	Cancer AND ansiedad AND yoga (2 resultats)
	Cancer AND ansiedad AND musicoterapia (3 resultats)
	Cancer AND ansiedad AND mindfulness (1 resultat)
	Cancer AND ansiedad AND terapia cognitive conductual (2 resultats)

Scopus	Oncology nursing AND anxiety AND yoga (19 resultats)
---------------	--

	Oncology nursing AND anxiety AND mindfulness (27 resultats)
	Oncology nursing AND anxiety AND music therapy (14 resultats)
	Oncology nursing AND anxiety AND cognitive behavioral therapy (54 resultats)

Il·lustració 1: estratègies de cerca

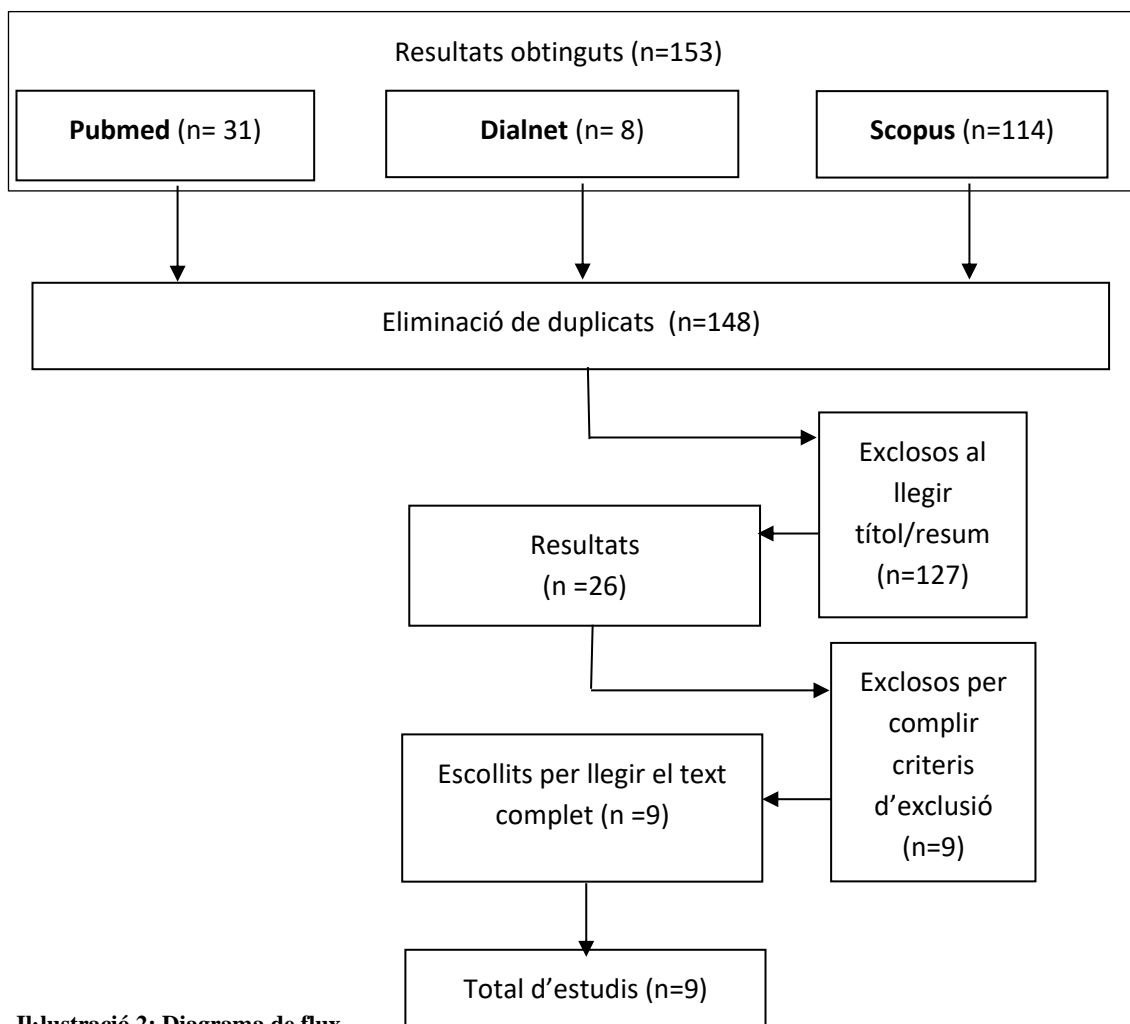
En el cas de Scopus també s'aplica el filtre "Nursing and Health professions" que centra la cerca en articles centrats en professionals de la salut i infermeria

Diagrama de flux

Després de fer ús de les diferents estratègies de cerca estipulades anteriorment, obtenim els següents resultats (veure il·lustració 2) en els diferents bases de dades (31 resultats a Pubmed, 8 Dialnet i 114 a Scopus).

Partint d'aquest volum inicial es fa una primera tria dels articles fent una lectura i anàlisi dels títols o resums inicials dels mateixos, reduint el nombre de 153 abans de la reducció, a 26 de forma posterior. En aquest procés destaca l'eliminació d'estudis que es troben repetits en les diferents bases, així com una falta de relació amb el tema que tracta la revisió.

Seguint amb la classificació es fa una segona tria mitjançant l'ús dels criteris d'exclusió com a eina per a destriar els articles que finalment escollim per a estudiar en la revisió bibliogràfica. Reduïm així el nombre de 26 articles, a un nombre final de 9 estudis (veure taules 2 i 3).



Il·lustració 2: Diagrama de flux

Lectura crítica

Per a la cerca i selecció dels articles es fa segons les estratègies de cerca exposades anteriorment, així com buscant que els articles seleccionats compleixin els criteris necessaris per al procés de revisió bibliogràfica.

En el diagrama de flux (veure il·lustració 2) s'exposa el procés utilitzat per a la exclusió inicial dels diferents articles que ens donen com a resultat les diferents bases. En l'aplicació dels criteris d'exclusió es valora la lectura i anàlisi dels diferents articles per a descartar els que no s'ajustin a les característiques seleccionades.

Per a la seva anàlisi i lectura crítica es fa ús de la plantilla CASPe (Clinical Appraisal Skills Programme Español) (12). Aquest recurs disposa de models d'anàlisi per als diferents tipus

d'estudi. Per als articles seleccionats s'ha requerit el model corresponent als assajos clínics, format per onze preguntes, compost per onze preguntes.

Es busca que els articles seleccionats superin el llindar de 8 punts dels onze possibles que presenten els anàlisis CASPe.

Aquesta tasca es fa de forma individual, realitzant la lectura crítica la mateixa persona que duu a terme la cerca i selecció dels articles a estudiar. Tot i considerar-se alguns dubtes en alguns aspectes concrets. Tot i que mitjançant les guies pertinents a la plantilla CASPe i fent una lectura detallada dels articles es pot resoldre aquesta problemàtica.

TAULA DE RESULTATS

Estudis	Any de publicació	Tipus d'estudi	Disseny
Home-Based Yoga Program for the Patients Suffering from Malignant Lymphoma during Chemotherapy: A Feasibility Study (13)	2018	Experimental	Assaig clínic
A 4-Month Whole-Systems Ayurvedic Medicine Nutrition and Lifestyle Intervention Is Feasible and Acceptable for Breast Cancer Survivors: Results of a Single-Arm Pilot Clinical Trial (14)	2020	Experimental	Assaig clínic
Smartphone-Based Meditation for Myeloproliferative Neoplasm Patients: Feasibility Study to Inform Future Trials (15)	2019	Experimental	Assaig clínic
Randomized controlled pilot study of mindfulness-based stress reduction for persistently fatigued cancer survivors (16)	2015	Experimental	Assaig clínic
Randomized controlled trial of a brief cognitive-behavioral strategies intervention for the pain, fatigue, and sleep disturbance symptom cluster in advanced cancer (17)	2018	Experimental	Assaig clínic
Effects of mindfulness-based psychological care on mood and sleep of leukemia patients in chemotherapy (18)	2017	Experimental	Assaig clínic

Thai Buddhism-Based Mindfulness for Pain Management in Thai Outpatients with Cancer: A Pilot Study (19)	2021	Experimental	Assaig clínic
Emotional aspects and pranayama in breast cancer patients undergoing radiation therapy: A randomized controlled trial (20)	2016	Experimental	Assaig clínic
Psychoeducational Nursing Intervention for Symptom Management in Cancer Patients: A Randomized Clinical Trial (21)	2021	Experimental	Assaig clínic

Taula 2: Presentació articles

Estudis	Mostra	Objectiu	Intervenció	Resultats
Home-Based Yoga Program for the Patients Suffering from Malignant Lymphoma during Chemotherapy: A Feasibility Study (13) Autors: Gurpreet Kaur, Gaurav Prakash, Pankaj Malhotra, Sandhya Ghai, Sukhpal Kaur, Mahender Singh, Kulbeer Kaur	Formada per 14 pacients en el moment de l'inici d'un tractament de quimioteràpia	Estudiar la viabilitat i la seguretat dels exercicis de ioga en pacients de limfoma durant la quimioteràpia	Es proporciona als participants un curs domiciliari durant els dos primers mesos de quimioteràpia, realitzant sessions de 30 minuts diaris	Els participants van presentar una millora de la qualitat de vida i una reducció de la fatiga i ansietat, sense l'aparició d'efectes adversos
A 4-Month Whole-Systems Ayurvedic Medicine Nutrition and Lifestyle Intervention Is Feasible and Acceptable for Breast Cancer Survivors: Results of a Single-Arm Pilot Clinical Trial (14)	Formada per 32 pacients amb càncer de mama que han completat el	Estudiar la viabilitat i acceptabilitat d'una intervenció de ioga per pacients que han	Es proporciona a les participants una intervenció de 4 mesos durant els quals es realitzen 8 sessions	Les participants van presentar una millora a nivell emocional i cognitiu, així com una millor qualitat de vida

<p>Autors: Anand Dhruva, Cairn Wu, Christine Miaskowski, Wendy Hartogensis, Hope S Rugo, Shelley R Adler, Ted J Kaptchuk, Rucha Kelkar, Sangeeta Agarawal, Amisha Vadodaria, Ellen Garris, Frederick M Hecht</p>	<p>tractament entre 1 i 12 setmanes abans de la intervenció</p>	<p>superat un càncer de mama</p>	<p>individuals amb un monitor</p>	
<p>Smartphone-Based Meditation for Myeloproliferative Neoplasm Patients: Feasibility Study to Inform Future Trials (15)</p> <p>Autors: Jennifer Huberty, Ryan Eckert, Linda Larkey, Jonathan Kurka, Sue A Rodríguez De Jesús, Wonsuk Yoo, Ruben Mesa</p>	<p>Formada per 128 pacients amb neoplàsia mieloproliferativa</p>	<p>Examinar la viabilitat de 2 aplicacions de meditació en pacients amb neoplàsia mieloproliferativa i comparar-ne l'eficàcia amb una intervenció educacional</p>	<p>Es distribueixen els participants en 4 grups amb 2 intervencions de 4 setmanes cadascuna (2 grups en que es lliuren les dos aplicacions en diferent ordre, i 2 grups amb una intervenció educacional i el lliurament posterior de cadascuna de les aplicacions)</p>	<p>S'observa com afecta el disseny de les diferents aplicacions en l'adherència dels participants. També es valora una lleu millora en l'ansietat, la depressió i els trastorns del son</p>
<p>Randomized controlled pilot study of mindfulness-based stress reduction for persistently fatigued cancer survivors (16)</p> <p>Autors: Shelley A Johns 1 2, Linda F Brown 1, Kathleen Beck-Coon 3, Patrick O Monahan 1, Yan Tong 1, Kurt Kroenke</p>	<p>Formada per 35 participants que han superat un procés oncològic i presenten fatiga relacionada amb el mateix i altres símptomes relacionats (ansietat,</p>	<p>Valorar l'eficàcia d'una intervenció de mindfulness en la fatiga relacionada amb el càncer, l'ansietat i altres símptomes relacionats</p>	<p>Els participants es divideixen en dos grups: el primer assisteix a una formació de 7 setmanes en mindfulness, meditació i ioga; mentre que un grup control no hi participa</p>	<p>El grup intervenció presenta una reducció en la fatiga experimentada de forma posterior, així com de l'ansietat i alteracions del son</p>

	alteracions del son, etc.)			
<p>Randomized controlled trial of a brief cognitive-behavioral strategies intervention for the pain, fatigue, and sleep disturbance symptom cluster in advanced cancer (17)</p> <p>Autors: Kristine Kwekkeboom, Yingzi Zhang, Toby Campbell, Christopher L Coe, Erin Costanzo, Ronald C Serlin, Sandra Ward</p>	Formada per 164 pacients amb càncer amb metàstasi o tumors recurrents que es troben en procés de quimioteràpia	Obtenir evidència en l'efectivitat d'intervencions cognitiva-conductuals centrades en símptomes com ansietat, fatiga, alteracions del son o dolor	Dividint els participants en grups control i intervenció, es proporciona durant 9 setmanes tècniques de relaxació, exercicis d'alliberament, així com educació en el maneig dels símptomes	S'observa una lleugera millora en els aspectes valorats en l'estudi, presentant-se un petita reducció en els nivells d'estrès, fatiga i ansietat
<p>Effects of mindfulness-based psychological care on mood and sleep of leukemia patients in chemotherapy (18)</p> <p>Autors: Ruixing Zhang, Jie Yin, Yang Zhou</p>	Formada per 76 pacients hospitalitzats per leucèmia i que es trobin en tractament per quimioteràpia	Explorar els beneficis de l'atenció psicològica basada en el mindfulness i determinar si la intervenció és beneficiosa en la reducció d'insomni, ansietat, fatiga i altres símptomes emocionals	Dins del grup intervenció els participants reben sessions de mindfulness durant el seu tractament per quimioteràpia; al llarg de set sessions, distribuïdes en cinc setmanes	En els controls posteriors a l'estudi, en el grup intervenció es valora una millora en l'insomni, l'ansietat i la depressió, no observada en el grup control. Afavorint un millor estat i descans dels pacients
<p>Thai Buddhism-Based Mindfulness for Pain Management in Thai Outpatients with Cancer: A Pilot Study (19)</p> <p>Autors: Srisuda Ngamkham, James J Yang, Ellen L Smith</p>	Formada per 17 pacients hospitalaris diagnosticats de càncer	Avaluar la fiabilitat del mindfulness basat en el budisme en el control del dolor, ansietat, insomni i la millora de la qualitat de vida	En el grup intervenció es realitza una estada de tres dies en un temple budista per introduir els participants a la pràctica de les posicions necessàries	Es detecta poca diferència entre els grups control i intervenció a la finalització de l'estudi (lleugera disminució dels factors avaluats)

			en la intervenció. De forma posterior es realitzaran diàriament al domicili	
<p>Emotional aspects and pranayama in breast cancer patients undergoing radiation therapy: A randomized controlled trial (20)</p> <p>Autors: Jyothi Chakrabarty, M S Vidyasagar, Donald Fernandes, Sreemathi Mayya</p>	Formada per 160 pacients de càncer de mama, seguint tractament per radioteràpia	Determinar l'efectivitat de certes tècniques de Pranayama (ioga) en aspectes emocionals com impaciència, ansietat, preocupació o frustració entre pacients amb càncer de mama seguint tractament per radioteràpia	Els participants del grup intervenció realitzen durant 6 setmanes (sessions de 25-30 min) un programa de tècniques de ioga (amb una instrucció durant els sis primers dies)	Es valora una reducció considerable dels factors emocionals avaluats per l'estudi (ansietat, preocupació, etc.) dins el grup intervenció
<p>Psychoeducational Nursing Intervention for Symptom Management in Cancer Patients: A Randomized Clinical Trial (21)</p> <p>Autors: Marina de Góes Salvetti, Suzana Cristina Teixeira Donato, Caroline S Machado, Natalia G de Almeida, Daniela V Dos Santos, Geana P Kurita</p>	Formada per 107 pacients oncològics seguint quimioteràpia o radioteràpia	Avaluar els efectes d'una intervenció psicoeducacional per al control de símptomes i la millora de la qualitat de vida	Dins el grup intervenció s'imparteixen tècniques de control dels símptomes freqüents així com de relaxació i, s'instrueix als participants per a la realització de 15 minuts diaris (durant 6 setmanes)	En els controls posteriors a la intervenció s'aprecien una millora en la presència de dolor, insomni, pèrdua d'apetit i fatiga, respecte el grup control.

Taula 3: Taula de resultats

ANÀLISI DELS RESULTATS

Valorant els diferents articles analitzats (veure taules 2 i 3) podem analitzar els resultats respecte els diferents objectius marcats.

L'objectiu general de la revisió bibliogràfica és el següent: determinar l'efectivitat de les intervencions recomanades en la pràctica infermera a nivell nacional i internacional, davant l'ansietat del pacient oncològic adult.

Amb l'estudi dels diferents estudis ens permet valorar la prevalença de símptomes com l'ansietat en les persones que travessen un procés oncològic, trobant diferents símptomes psicològics com observem als articles ^(13, 15,16, 17, 18, 21).

Dins de les estratègies no farmacològiques més utilitzades trobem: ioga, mindfulness, teràpia cognitiva-conductual o musicoteràpia.

Valorant les dades observades en els diferents estudis analitzats en aquest procés i seguint aquest objectiu podem determinar que les pràctiques, entre altres indicades en l'àmbit infermer repercuteix en la disminució dels nivells d'ansietat i la millora de diferents aspectes psicològics i emocionals, així com una millora en la qualitat de vida dels participants.

Es considera un aspecte positiu ja que la implicació de la capacitat d'afrontament de la persona té una alta implicació en la seva evolució, el compliment terapèutic i en el procés de salut de forma general.

Per a la recerca bibliogràfica s'han estudiat nou articles que avaluen l'eficàcia de diferents intervencions. En tots ells es valora de forma posterior una millora dels nivells d'ansietat en tots els casos.

Centrant-nos en les intervencions basades en tècniques de ioga ^(13,14,15,20), podem considerar que tot i les diferents exercicis i tècniques que podem utilitzar, la que ens suposa una millora, en major mesura dels nivells d'ansietat i símptomes psicològics del participant, és aquell centrat en la tècnica del Pranayama ⁽²⁰⁾. Sense deixar de valorar una millora en els altres casos, tot i que en menor mesura.

En l'ús de mindfulness ^(16,18,19) com eina per a tractar les circumstàncies descrites, s'observa una reducció en els nivells d'ansietat, així com un increment significatiu en la qualitat del son, valorant-se en un dels estudis com a recurs d'ajuda per als pacients, ajudant a tenir un recurs per a evitar els pensaments reiteratius i negatius en la seva situació ⁽¹⁸⁾.

Finalment en el cas de la teràpia cognitiva – conductual ^(17,21) tot i que existeix una millora de l'estat de salut i els nivells d'ansietat dels participants de l'estudi, s'observa com aquesta circumstància es redueix de forma considerable en els pacients amb processos de metàstasi reincidents ⁽¹⁷⁾. Observant una diferència significativa entre els dos estudis analitzats.

Entre els objectius específics n'hem marcat tres: respecte al coneixement dels beneficis de les intervencions recomanades en la pràctica infermera podem dir que les diferents perspectives de les tècniques estudiades ens ha permès valorar els diferents aspectes tant positius com negatius que implica per a la persona atesa l'atenció també fora de l'àmbit físic i centrada en els aspectes tant emocionals com psicològics. Mentre que no hem d'oblidar que cada pacient presenta unes circumstàncies i entorn determinats, l'aplicació d'aquests mitjans permet a la persona desenvolupar una estratègia d'atenció i autogestió davant d'aspectes que suposen una part molt important en l'afrontament de la seva situació clínica, i la millora de la seva qualitat de vida.

Crec que un cop finalitzat l'estudi dels diferents articles podem veure que la implicació de l'atenció de l'ansietat, i la seva reducció en els processos oncològics és una premissa de gran importància per a les persones. La pràctica de les diferents intervencions dins de l'àmbit infermer i amb la col·laboració i implicació del pacient ha suposat en els casos observats una millora, en major o menor mesura dels factors psicològics dels participants

Desgraciadament en molts casos en oncologia els tractaments rebuts per part de les persones ateses es centren únicament en l'àmbit físic, tant des de la part sanitària (només valorant el tractament amb implicació farmacològica), com per part del propi pacient (no valorant com a important l'adquisició de tècniques o eines per afrontar la situació de salut en alguns casos).

Finalment considero que com a element a valorar en l'atenció als pacients oncològics, el suport i cura dels aspectes no únicament físics implicats en el procés de patologia, és un àmbit que ha anat adquirint un major pes i implicació tant des de l'àmbit comunitari com assistencial i sanitari. Facilitant això una major disposició de tècniques i activitats destinades a la detecció i prevenció dels trastorns psicològics tant en oncologia com en el món sanitari en general.

CONCLUSIONS

De forma general, he pogut valorar com la millora que aporten les diferents intervencions en els símptomes psicològics dels participants, observant-se en tots els casos la reducció dels nivells d'ansietat presents. Tot i que considero que en el cas de la teràpia cognitiva – conductual s'hauria d'avaluar i elaborar un major volum d'estudis i evidència per a poder determinar-ne de millor forma l'efectivitat.

Crec que el desenvolupament de la recerca i anàlisi implicades en el desenvolupament de la revisió bibliogràfica m'ha ajudat a comprendre en major grau les diferents implicacions que suposen els casos de càncer en l'experiència vital d'una persona. Tant des del moment del diagnòstic com el gran canvi que suposa en endavant, especialment per a la persona però també per al seu entorn més immediat (hospitalitzacions, alteració de la rutina, dolor, ansietat, entre altres).

També m'ha ajudat a comprendre les diferents orientacions terapèutiques que s'han anat adoptant, en diversos moments i el pes i importància que s'ha donat a la cura holística de la persona, augmentant el pes de l'àmbit emocional i psicològic en els tractaments i processos més actuals.

Tot aquest procés m'ha ajudat a comprendre i valorar l'atenció donada al pacient i el seu entorn per a oferir una bona cura de la persona i un desenvolupament satisfactori de les tasques d'infermeria. Considero que l'estudi i observació de les diferents intervencions estudiades per a l'elaboració d'aquesta revisió bibliogràfica em permet valorar, la gran importància que té per a la millora de forma completa de la persona, ajudant així a una millor i més ràpida evolució.

Sempre he valorat com a de vital importància l'atenció de la persona de forma completa i en tots els seus àmbits, però la recerca i implicació en investigar les intervencions utilitzades en el nostre entorn professional, i m'ha permès valorar la importància de la investigació dins de la professió d'infermeria.

BIBLIOGRAFIA

1. Sociedad Española de Oncología Médica. Las cifras del càncer en España [Internet]. 2021 (citad el 10 de febrer de 2022). Disponible a: https://seom.org/images/Cifras_del_cancer_en_Espnaha_2021.pdf
2. World Health Organization. Global Cancer Observatory [Internet]. 2021 (citad el 10 de febrer de 2022). Disponible a: <https://gco.iarc.fr>
3. Algar MJM, García PB. Approach to anxiety in patients diagnosed with cancer. *Psicooncologia*. 2016;13(2–3):227–48.
4. Carlson LE, Angen M, Cullum J, Goodey E, Koopmans J, Lamont L, et al. High levels of untreated distress and fatigue in cancer patients. *Br J Cancer* [Internet]. 2004 (citad el 10 de febrer de 2022);90(12):2297–304. Disponible a: <http://dx.doi.org/10.1038/sj.bjc.6601887>
5. Formulating a question using PICO - CIAP Clinical Information Access Portal [Internet]. Gov.au. (citad el 10 de febrer de 2022). Disponible a: <https://www.ciap.health.nsw.gov.au/training/ebp-learning-modules/module2/formulating-a-question-using-pico.html>
6. Mamédio Da Costa C, Andrucioli De Mattos Pimenta C, Roberto M, Nobre C. Estrategia pico para la construcción de la pregunta de investigación y la búsqueda de evidencias [Internet]. Scielo.br. (citad el 10 de febrer de 2022). Disponible ea: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfKNnz8mvSqVjZ37Z77pFsy/?lang=es&format=pdf>
7. Nih.gov. [Internet]. Pubmed (citad el 10 de febrer de 2022) Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
8. Dialnet [Internet]. Dialnet (citad el 10 de febrer de 2022). Disponible a: <https://dialnet.unirioja.es/>
9. ScienceDirect.com [Internet]. ScienceDirect (citad el 10 de febrer de 2022). Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/>
10. Smith PR, Cope D, Sherner TL, Walker DK. Update on research-based interventions for anxiety in patients with cancer. *Clin J Oncol Nurs*. 2015;18(6):5–16.

11. Introduction: What is MeSH? [Internet]. (citat el 10 de febrer de 2022). Disponible a: <https://www.nlm.nih.gov/bsd/disted/meshtutorial/introduction/index.html>
12. Redcaspe – Programa de Habilidades en Lectura Crítica Español [Internet]. Redcaspe.org. (citat el 17 de febrer de 2022). Disponible a: <https://redcaspe.org/>
13. Kaur G, Prakash G, Malhotra P, Ghai S, Kaur S, Singh M, et al. Home-Based Yoga Program for the Patients Suffering from Malignant Lymphoma during Chemotherapy: A Feasibility Study. *Int J Yoga* [Internet]. 2018 (citat el 10 de febrer de 2022); 11(3):249. Disponible a: http://dx.doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_17_18
14. Dhruva A, Wu C, Miaskowski C, Hartogensis W, Rugo HS, Adler SR, et al. A 4-Month Whole-Systems Ayurvedic Medicine Nutrition and Lifestyle Intervention Is Feasible and Acceptable for Breast Cancer Survivors: Results of a Single-Arm Pilot Clinical Trial. *Glob Adv Heal Med* [Internet]. 2020 (citat el 10 de febrer de 2022). Disponible a: <http://dx.doi.org/10.1177/2164956120964712>
15. Huberty J, Eckert R, Larkey L, Kurka J, De Jesus SAR, Yoo W, et al. Smartphone-Based Meditation for Myeloproliferative Neoplasm Patients: Feasibility Study to Inform Future Trials. *JMIR Form Res* [Internet]. 2019 (citat el 10 de febrer de 2022);3(2). Disponible a: <http://dx.doi.org/10.2196/12662>
16. Johns SA, Brown LF, Beck-Coon K, Monahan PO, Tong Y, Kroenke K. Randomized Controlled Pilot Study of Mindfulness-Based Stress Reduction for Persistently Fatigued Cancer Survivors. *Psychooncology* [Internet]. 2015 (citat el 10 de febrer de 2022);24(8):885-93. Disponible a: <http://dx.doi.org/10.1002/pon.3648>
17. Kwekkeboom K, Zhang Y, Campbell T, Coe CL, Costanzo E, Serlin RC, et al. Randomized Controlled Trial of a Brief Cognitive-Behavioral Strategies Intervention for the Pain, Fatigue, and Sleep Disturbance Symptom Cluster in Advanced Cancer. *Psychooncology* [Internet]. 2018 (citat el 10 de febrer de 2022);27(12):2761-9. Disponible a: <http://dx.doi.org/10.1002/pon.4883>
18. Zhang R, Yin J, Zhou Y. Effects of mindfulness-based psychological care on mood and sleep of leukemia patients in chemotherapy. *Int J Nurs Sci* [Internet]. 2017 [citat el 10 de febrer de 2022];4(4):357–61. Disponible a: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2352013217300418?token=C8765CB734B B791F4930C433CD58EF16EED61E3FE31E39D909C8387390A3019F4E012FCE4 D2328ED5EE458E96716C628&originRegion=eu-west->

1&originCreation=20220517224053

19. Ngamkham S, Yang JJ, Smith EL. Thai Buddhism-based mindfulness for pain management in Thai outpatients with cancer: A pilot study. *Asia Pac J Oncol Nurs* [Internet]. 2021 (citat el 10 de febrer de 2022);8(1):58–67. Disponible a: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2347562521000172?token=38B24B5CA0458AEF671282BE6CB79E40C2FA2F3520BAADB7F2CED7F623ACFF44A28AFC667BC123DC695B6EED4E384AA1&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220517224306>
20. Chakrabarty J, Vidyasagar MS, Fernandes D, Mayya S. Emotional aspects and Pranayama in breast cancer patients undergoing radiation therapy: A randomized controlled trial. *Asia Pac J Oncol Nurs* [Internet]. 2016 (citat el 10 de febrer de 2022);3(2):199–204. Disponible a: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2347562521002523?token=E5ECA393484A21D2F70341D4532F4CC1238E7A4B2F00E94D47B21A263AA4F01C52EB54493A6308A83886ADBE080D2F50&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220517224502>
21. Salvetti M de G, Donato SCT, Machado CSP, de Almeida NG, Santos DVD, Kurita GP. Psychoeducational nursing intervention for symptom management in cancer patients: A randomized clinical trial. *Asia Pac J Oncol Nurs* [Internet]. 2021 (citat el 10 de febrer de 2022);8(2):156–63. Disponible a: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2347562521000317?token=36F757854E0673D732D52656F94DAE115D44E9B077CB3CD4C0E5D813C1CCFC8D70F6B53D4C151BCBC7D6C9F5E3D0486C&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220517224733>