

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Se trata de una intervención de corte cognitivo-conductual de 8 sesiones semanales para mejorar la adherencia de los pacientes al programa de rehabilitación y prevenir recaídas mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas.

Está dirigido a pacientes que han sufrido un infarto de miocardio o angina de pecho en los meses previos. Son derivados por el médico rehabilitador.

Los objetivos que se pretenden conseguir son:

- Facilitar el control de los factores de riesgo.
- Mejorar la capacidad física.
- Evitar posibles alteraciones psicológicas.
- Normalizar las relaciones socio-laborales y sexuales.
- Reducir el riesgo de morbilidad y mortalidad.
- Facilitar la incorporación laboral.

El programa es el siguiente:

- ✓ Sesión 1: Presentación y conceptualización del estrés
- ✓ Sesión 2: Solución de problemas: Se explicará la técnica de resolución de problemas de D`Zurilla y Goldfried y se trabajará sobre problemas y tomas de decisiones reales de los pacientes.
- ✓ Sesión 3: Promoción de la salud, un nuevo estilo de vida: Activación conductual adaptada al paciente con cardiopatía. Higiene del sueño, dieta y ejercicio. Tabaco. Actividad social.
- ✓ Sesión 4: Se realizará una sesión de relajación siguiendo la Relajación Progresiva de Jacobson junto con ejercicios de visualización y de respiración lenta y se darán las instrucciones necesarias para poder practicarla de forma habitual.
- ✓ Sesión 5 y 6: Reestructuración cognitiva: Se explicarán las principales creencias irracionales y se entrenará en el manejo de una técnica de cuestionamiento y modificación de creencias.
- ✓ Sesión 7: Estrategias de afrontamiento para el estrés y técnicas para el control de la ira: técnicas de distracción, entrenamiento en autoinstrucciones y autorrefuerzo, hora de pensar y detección del pensamiento.
- ✓ Sesión 8: Habilidades de comunicación y asertividad

Los cuestionarios y autoinformes que se utilizan para evaluar los avances:

- Inventario de depresión de Beck
- Cuestionario de ansiedad estado – rasgo
- Escala de adaptación de Echeburúa y Corral
- Cuestionario de 90 síntomas (SCL -90 – R)
- SCID.