



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA**

Influencia de las terapias complementarias en los niveles de ansiedad
en adultos del centro de medicina complementaria – EsSalud 2020

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Médico Cirujano

AUTORA:

Micaela Maribel Franchi Moncada (ORCID: 0000-0001-6215-9808)

ASESORES:

Dra. Evelyn Goicochea (ORCID: 0000-0001-9994-9184)

Mg. Luís Fernández Sosaya (ORCID: 0000-0002-1224-8412)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

TRUJILLO – PERÚ

2020

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada a mi familia, mi madre Maribel, mi abuela Keka y Richar, por ser mis mejores ejemplos de lucha y sacrificio, mis guías e impulso para cumplir mis sueños, a mis hermanos Romina y Facundo por su amor incondicional y por estar a mi lado alegrándome los días a pesar de las adversidades.

A mis abuelitos Augustito y Juanita, por enseñarme a través del ejemplo, el valor del amor, la solidaridad y el respeto, los cuales, estoy segura serán cruciales para desarrollarme con éxito en esta noble profesión.

AGRADECIMIENTO

A mi familia por su amor y confianza en mí, así como por enseñarme desde pequeña a ser perseverante e independiente.

A mis docentes universitarios, por los conocimientos compartidos y por su dedicación para desarrollar mis habilidades.

A mis hermanos que encontré en el camino, Katty, Rosa, Max y Bianor, por enseñarme el significado de amistad, por su cariño y por su apoyo desinteresado. Juntos logramos lo que nos propusimos.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	5
II. MARCO TEÓRICO.....	10
III. MÉTODO.....	13
3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:	13
3.2 VARIABLE Y OPERALIZACIÓN:	14
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA:.....	14
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFABILIDAD:	15
3.5 PROCEDIMIENTO:.....	15
3.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS:.....	16
3.7 ASPECTOS ÉTICOS:	16
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN:.....	16
V. CONCLUSIONES:.....	23
VI. RECOMENDACIONES:	24
REFERENCIAS.....	25
ANEXOS	29

RESUMEN

La finalidad de esta investigación es determinar si las terapias complementarias tienen influencia en los niveles de ansiedad en adultos del CAMEC – EsSalud. 2020.

El presente trabajo de investigación es de tipo aplicado, longitudinal, observacional, la población estuvo compuesta por todos los pacientes que acudieron a CAMEC a quienes se diagnosticó ansiedad. Se utilizó el test de Zung para evidenciar el nivel de ansiedad de los pacientes antes y después de recibir las terapias complementarias, los datos fueron recolectados a través de un formulario de recolección de datos. Se obtuvo como resultado se evidenció que en el pretest el 82.9% de los pacientes se clasificó como normal, mientras que el 17.1% presentó ansiedad mínima a moderada, por otro lado, en el posttest el 87.8% de los pacientes se clasificó en normal, y tan solo el 12.2% en ansiedad mínima a moderada. En conclusión, existe eficacia en la disminución de los niveles de ansiedad posterior a las terapias ($p=0.031$).

Palabras clave: Ansiedad Generalizada, Terapias complementarias.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine if complementary therapies have an influence on anxiety levels in adults from CAMEC - EsSalud. 2020.

The present research work is of an applied, longitudinal, observational type, the population was composed of all the patients who attended CAMEC who were diagnosed with anxiety. The Zung test was performed to demonstrate the level of anxiety of the patients before and after receiving complementary therapies, the data were collected through a data collection form. As a result, it was evidenced that in the pretest 82.9% of the patients were classified as normal, while 17.1% presented minimal to moderate anxiety, on the other hand, in the posttest 87.8% of the patients were classified as normal, and only 12.2% in minimal to moderate anxiety. In conclusion, there is efficacy in reducing anxiety levels after therapies ($p = 0.031$).

Keywords: Generalized Anxiety, Complementary therapies.

I. INTRODUCCIÓN

El trastorno de ansiedad generalizada es una enfermedad mental, con un gran aumento en su incidencia, y es que en la actualidad es una de las emociones más frecuente, pero ¿qué es lo que ha ocasionado que sea tan común hoy en día?, se piensa que, con los avances de la tecnología, la urbanización, la competencia y la vida acelerada que se lleva, ha hecho que en muchas personas se genere ansiedad, y hasta se dice que esta es parte de la vida cotidiana, ya que se sabe que hay una ansiedad que se puede calificar como normal, porque hace que la persona se prepare para una tarea o se encuentre atento a las amenazas que podría presentarse, y otra que se conoce como patológica, ya que se presenta sin un estímulo que la justifique o cuando dura más tiempo del límite aceptable.¹

La OMS informa que, la depresión y ansiedad están aumentando en el mundo, llegando al 10% de personas que se ve afectando por estos trastornos, esta misma organización ha hecho un estudio en el que nos muestra, en un grupo de países durante el periodo de 2016 hasta el 2030, que los costos en cuanto al tratamiento serían de aproximadamente 147 mil millones de dólares, siendo superados por los beneficios en cuanto a la productividad laboral los cuales serían de 399 mil millones de dólares, pero el problema parte en que, aún con estos estudios, la inversión que se le da a los servicios de salud mental es muy baja, siendo en países desarrollados en promedio el 3% y en países subdesarrollados el 1% de los presupuestos sanitarios.²

Según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), en el año 2014, se sabe que las enfermedades mentales corresponden el 17.5% de toda la carga de enfermedades, estos estudios han evidenciado que en el año aproximadamente 20,7% de toda la población mayor de 12 años sufre de trastornos mentales, lo cual es bastante preocupante debido a que estos pueden ser factores de riesgo para otras enfermedades como VIH, TBC, accidentes de tránsito, cáncer, enfermedades cardíacas, entre otras, pero lo que más llama la atención es que a pesar de estas cifras, los servicios de salud mental siguen siendo insuficientes en nuestro país.³

En los últimos años se ha visto que el uso de medicina alternativa y complementaria han aumentado en personas con enfermedades mentales, evidenciando que, en países desarrollados como EEUU, aproximadamente 75% de las personas con esta patología, utilizan estas terapias alternativas, pero a pesar de uso frecuente, aún existen brechas en el tratamiento alternativo, ya que médicos convencionales, incluso especialistas en enfermedades mentales, no tienen la experiencia o los conocimientos para manejar de esta forma al paciente, lo cual hace que este lo haga de manera empírica, con potenciales riesgos para su vida, he ahí la importancia de estos estudios.⁴

Marín N et al⁵ (Ecuador – 2018) buscó evidenciar el impacto social de la auriculoterapia en pacientes con estrés y ansiedad, en donde a las 12 semanas post tratamiento, el 23,93% presentó alguna mejoría, el 69,23% resolución total y solo el 6,83% no presento mejoría.

Gentile E⁶ (Perú – 2017) comparó la terapia floral en combinación con el tratamiento estándar, con solo el tratamiento estándar en pacientes con ansiedad generalizada, donde se pudo encontrar que el 37% de pacientes que recibieron terapia floral, obtuvieron efectividad, mientras que 12% de los pacientes que solo fueron tratados con el tratamiento estándar, obtuvieron efectividad.

Sato L et al⁷ (Basil- 2016) buscaron disminuir la ansiedad y estrés a través de Masaje y Reiki, teniendo por muestra a 122 pacientes, los cuales fueron divididos en 3 grupos: control sin intervención, masaje + reposo, masaje + reiki, encontrando que el que tuvo mayor reducción fue el grupo de masaje + reiki con un 33%.

Brizuela M et al⁸ (Cuba – 2015) investigó el efecto de la acupuntura aplicada en los adultos mayores con ansiedad frente a procedimientos estomatológicos versus tratamiento convencional, mediante un ensayo clínico controlado con dos grupos, uno tratado con acupuntura y otro con benzodiazepinas, se utilizó el test IDARE al inicio y al final, encontrando que, con el tratamiento con acupuntura, el nivel de ansiedad bajo tuvo un 86,6%, mientras que, con el tratamiento convencional, fue 60%.

Serna G et al⁹ (México - 2013), investigó el uso de la musicoterapia como una alternativa para tratar la ansiedad en las enfermeras del área de psiquiatría, mediante un estudio analítico, preexperimental, donde, aplicó el test de Zung y una escala denominada, la escala visual análoga de ansiedad, antes, durante y al final de recibir el tratamiento convencional, encontrando antes un 66.7% de participantes en el rango normal de ansiedad, 22.2% moderado y un 11.1% marcada, mientras que luego de la terapia, el 100% se encontraba en ansiedad normal.

Por lo que se planteó el siguiente problema: ¿Las terapias Complementarias influyen en el nivel de ansiedad en adultos del Centro de Medicina Complementaria (CMC) – EsSalud 2020?

Actualmente, se ha visto un gran incremento de enfermedades mentales, por lo cual, se está tomando mucho más interés en la salud mental, se sabe que la ansiedad representa una gran carga a nivel mundial, puesto que suele diagnosticarse cuando la enfermedad está avanzada, lo cual genera costos elevados en el sistema de salud, y en los pacientes, les causa problemas para desarrollarse con normalidad en su vida cotidiana, generando una discapacidad notable, sobretodo en la población económicamente activa, a la cual se pretende estudiar, por lo que, se debe buscar alternativas de tratamiento que les proporcione bienestar y alivie sus síntomas sin que cause daños colaterales en su salud, como suele suceder con los tratamientos convencionales, y que además sea de fácil acceso y bajo costo, por ello, en los últimos años se está buscando utilizar la medicina complementaria, como lo vienen haciendo en el centro de salud de Medicina Complementaria de Essalud.

Para lo cual se planteó como hipótesis de investigación: Las terapias complementarias tienen influencia en los niveles de ansiedad en adultos del CAMEC – EsSalud 2020.

El objetivo general fue: Determinar si las terapias complementarias tienen influencia en los niveles de ansiedad en adultos del CAMEC – EsSalud. 2020.

Y los objetivos específicos fueron: Describir las terapias de medicina complementaria utilizadas en adultos con ansiedad del CAMEC – EsSalud. 2020, clasificar los niveles de ansiedad en adultos del CAMEC – EsSalud. 2020 antes y después de la intervención, comparar el nivel de ansiedad según la escala de Zung en adultos del CMC – EsSalud. 2020 antes y después del tratamiento con terapias complementarias.

II. MARCO TEÓRICO

La ansiedad se considera como resultado normal ante un estímulo, en el cual nos prepara para afrontar una determinada situación, el trastorno se da cuando las personas presentan una respuesta excesiva ante situaciones diarias, por un mínimo de tiempo de 6 meses, asociándose a síntomas somáticos como: insomnio, irritabilidad, contracción muscular e inquietud, esta patología puede estar acompañada de otro trastorno mental como un trastorno de depresión mayor, distimia y otros causados por sustancias.¹⁰

La diferenciación de ansiedad normal y patología suele ser muy difícil, al igual que la etiología en la que se cree que los factores psicológicos y biológicos actúen en conjunto, biológicamente se ha estudiado y se piensa que existe una alteración en los receptores de benzodiazepinas, los receptores serotoninérgicos, en donde el área principalmente afectada es el lóbulo occipital, aunque se cree que otras áreas estarían implicadas como el sistema límbico, el área frontal y los ganglios basales, otros neurotransmisores relacionados serían el glutamato, la colecistocinina y la

noradrenalina, también se han estudiado las alteraciones en un electroencefalograma encontrando interrupciones en el sueño, los factores psicosociales relacionados se dividen en dos ideologías, la cognitivo conductual donde se ve que, el paciente responde de forma exagerada a situaciones mal percibidas como peligro, y la psicoanalítica, la plantea que la ansiedad sería un síntoma de conflictos de la inconciencia no solucionados.¹⁰

La clínica más representativa de este trastorno son las preocupaciones excesivas, junto con los síntomas somáticos como cefalea, inquietud, tensión muscular, palpitaciones, irritabilidad, insomnio entre otros, además se ha relacionado esta afección con disminución de la capacidad para concentrarse, para la atención y sensación de vacío en la vida, estos síntomas cuando aparecen suelen persistir aun cuando el estímulo haya desaparecido.¹¹ En el diagnóstico se cuenta con criterios que nos proporciona el DSM-5.¹⁰

Para el tratamiento farmacológico el MINSA nos sugiere, el manejo en la emergencia, en el que ante una crisis se utiliza diazepam endovenoso, o clonazepam sublingual, si se detecta el uso de sustancias, se dará tratamiento específico, para el tratamiento crónico se podría utilizar fluoxetina o sertralina, juntamente con un benzodiacepina como clonazepam, alprazolam o diazepam,¹² sin embargo, estos tratamientos farmacológicos tienen efectos secundarios y son costos, por lo que es importante buscar alternativas de tratamiento no farmacológico.

El CAMEC Essalud- Trujillo utiliza un conjunto de terapias complementarias para el manejo de pacientes con ansiedad, en el que se encuentran: Acupuntura, Tai Chi, Terapia floral y fitoterapia en el que se utilizan Valeriana officinalis L, Melissa officinalis L, Tiquilia paronychioides, a continuación, hablaremos de cada una.

La acupuntura es una terapia originaria de China, la cual, puede ser utilizada asociada a la moxibustion y/o herbolaria, donde toma importancia los meridianos, en los cuales se cree que circulan la energía vital o el llamado qi, estos serían canales que

comunican lo interno como los órganos y lo externo que serían los puntos de acupuntura, la cual consiste en aplicar agujas muy delgadas y de longitud variable de acuerdo al punto en el que se vaya a tratar, las ventajas de este procedimiento es que no suele tener efectos adversos importantes, sino que por el contrario causa mejoría e incluso cura muchos problemas de salud neurológicos y osteomioarticulares, debido a que sus principales efectos son la analgesia, sedación.¹³

Una de las terapias muy usadas es el Tai Chi Chuan, representado por el Yin Yang, es un arte marcial interno originario de China, en el cual se realizan movimientos lentos y con suavidad acompañados de respiraciones adecuadas, paz mental y relajación, lo que se pretende es una conexión del cuerpo con la mente, supone muchos beneficios físicos como la mejora en la flexibilidad, el equilibrio, aumento de fuerza muscular, perfecto para enfermedades respiratorias debido a sus técnicas de respiración, pero uno de sus beneficios más importantes es la capacidad para conectarse con la mente brindando tranquilidad y concentración.¹⁴

La Terapia Floral también forma parte de este grupo de terapias Complementarias utilizadas en pacientes con ansiedad, esta fue descrita por Edward Bach por primera vez, consiste en utilizar aproximadamente treinta y ocho flores, las cuales deben ser recogidas, cuando los principios activos están concentrados, lo cual es en las mañanas calurosas, luego se colocan en un depósito con mucha agua en un lugar donde los rayos de sol le den directamente por unas 3 a 4 horas, de esta forma hace que el sol le transmita vibraciones de las flores al agua, posteriormente se pasa a filtrar el agua en un frasco de vidrio de color oscuro, hasta la mitad y se completa la otra mitad con alcohol, utilizando goteros para la administración a los pacientes. Son indicados para problemas como el temperamento, estados de ánimo, ansiedad, entre otras patologías mentales.¹⁵

Además de las terapias mencionadas, para el manejo de este trastorno, se utilizan plantas medicinales, como las siguientes: La *Valeriana officinalis* L. cuyo nombre vulgar es valeriana es una planta compuesta por ácido valeriánico y valtrato, así como

GABA, glutamina y arginina, los cuales hacen que está presente acción sedante, con acción parecida a las de los benzodiazepinas, suele darse en dosis de 1.5 – 2gr en polvo o 1- 3 gr como infusión, si se desea dar en casos de inquietud, irritabilidad o tensión se debe fraccionar en 3 tomas por día, en caso de insomnio se puede indicar de 2 horas a 30 minutos antes de acostarse, sus efectos adversos son muy raros pero podría producir molestias gastrointestinales, mareos o jaquecas.¹⁶

También se utiliza, la *Melissa officinalis L*, cuyo nombre popular es toronjil, en ella lo que más se usa son las hojas, en la que se encuentran flavonoides, sesquiterpenoles, monoterpenoles, entre otros, cuenta con muchos beneficios en el cuerpo humano en los que resaltan ser un sedante e hipnótico, analgésico, y muchos más, las indicaciones es mayormente en infusión al 5 por ciento, una cucharadita por taza, dejar reposar por 10 min, y tomar de 3 a más tazas,¹⁷ finalmente tenemos a *Tiquilia paronychioides* también conocida como Flor de arena, es una especie que se puede encontrar en el norte de nuestro país, esta posee muchos beneficios gracias a flavonoids, ácidos grasos, alcaloides, ácidos linoleicos, ácidos cafeicos, esteroides y polifenoles entre otros. Es ampliamente usada por su capacidad diurética, antioxidante, antiinflamatoria y antibacteriana.¹⁸

III. MÉTODO

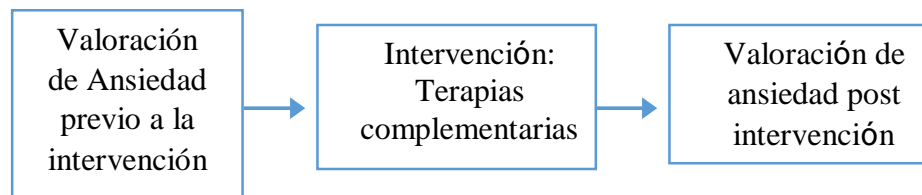
3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Aplicado.¹⁹

TIPO DE ESTUDIO:

- Longitudinal, observacional.¹⁹

DISEÑO ESPECÍFICO:



3.2 VARIABLE Y OPERALIZACIÓN:

3.2.1. VARIABLE:

VARIABLE INDEPENDIENTE:

- Terapias Complementarias.

VARIABLE DEPENDIENTE:

- Trastorno de Ansiedad Generalizada.

3.2.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: ANEXO 1

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA:

POBLACIÓN:

Pacientes adultos con diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada que acudieron al CAMEC de EsSalud de Trujillo 2020.

TAMAÑO DE MUESTRA:

La muestra fue de carácter censal, es decir se consideró a todos los pacientes que recibieron las terapias complementarias, durante el periodo de estudio.

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Criterios de inclusión:

- Pacientes adultos de ambos sexos
- Edad correspondiente entre 18 y 65 años
- Pacientes diagnosticados con trastorno de ansiedad generalizada, que recibieron terapias complementarias.

Criterios de exclusión:

- Pacientes con patología psiquiátrica preexistente.
- Pacientes que no desearon participar del estudio.
- Pacientes que estuvieron recibiendo tratamiento farmacológico para la ansiedad.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD:

TÉCNICA:

Se observó, la presencia de ansiedad, aplicando el instrumento de recolección de datos a todos los que acudieron en el CAMEC, antes de recibir las Terapias Complementarias, y al término de las mismas, para finalmente se analizará los resultados.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Se realizó en un cuestionario, diseñado por la investigadora, el cual consta dos partes, en la primera contempla aspectos generales, tales como: edad, sexo, diagnóstico, N° de historia clínica, terapias recibidas, y en la segunda parte incluye el test de Zung para ansiedad. (ANEXO 3)

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO:

La escala de autoevaluación de ansiedad Zung, ha sido ampliamente validada desde su creación, por lo que no requirió validarla.

3.5 PROCEDIMIENTO:

- Se solicitó permiso al CAMEC EsSalud- Trujillo para acceder a las historias clínicas de los pacientes.
- A los pacientes que cumplieron con los criterios de selección, se les pidió que respondan al test planteado, previo consentimiento informado, previo a recibir las terapias complementarias.
- Se registraron Terapias Complementarias recibidas.
- 3 meses después, se les volvió a aplicar el test de Zung, para evidenciar la influencia de las Terapias Complementarias, en los niveles de ansiedad.

3.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS:

- Los datos obtenidos se tabularon mediante el programa Excel 2016, luego se analizó en un programa SSPP versión 25.0, utilizando la estadística descriptiva e inferencial.
- Se analizó la varianza (ANOVA) para comparar los resultados del test antes de las Terapias con los resultados de test posteriores a las Terapias.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS:

- Se cumplió con mantener la confidencialidad de la información y el anonimato, no revelando información referida del paciente.²⁰
- Al ser este un trabajo científico, se declara la fiabilidad de los resultados, y bajo ninguna circunstancia se alteraron los mismos.
- La investigadora y sus asesores declaran no tener conflicto de intereses.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

TABLA 1. DESCRIPCIÓN DE LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS UTILIZADAS EN ADULTOS CON ANSIEDAD DEL CAMEC – ESSALUD. 2020.

Terapias complementarias	N	%
Psicoterapia	16	39%
Meditación	17	41%
Relajación	22	53.7%
Tai Chi	41	100%
Reiki	2	4.9%
Fitoterapia	29	70.7%
Terapia floral	25	61%
Acupuntura	23	56.1%

FUENTE: Formulario de recolección de datos.

Se observa que el 100% de los pacientes utilizó Tai chi como terapia complementaria, seguido del 70.7% fitoterapia, el 61% terapia floral, el 56.1% acupuntura y el 53.7% relajación.

TABLA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ADULTOS DEL CAMEC – ESSALUD. 2020 ANTES Y DESPUES DE LA INTERVENCIÓN.

GRADOS	PRETEST		POSTEST	
	N	%	N	%
NORMAL	34	82.9%	36	87.8%
ANSIEDAD MÍNIMA A MODERADA	7	17.1%	5	12.2%
ANSIEDAD MODERADA A SEVERA	0	0%	0	0
ANSIEDAD EN GRADO MÁXIMO	0	0%	0	0

FUENTE: Formulario de recolección de datos.

Se evidencia que en el pretest el 82.9% de los pacientes se clasificó como normal, mientras que el 17.1% presentó ansiedad mínima a moderada, por otro lado, en el postest el 87.8% de los pacientes se clasificó en normal, y tan solo el 12.2% en ansiedad mínima a moderada.

TABLA 3. CORRELACIÓN ENTRE LOS PUNTAJES DEL PRE Y POST TEST.

		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig.	
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		(bilateral)		
				Inferior Superior					
Par	Pretest -	7,20000	13,81304	3,08869	,73530	13,66470	2,331	19	,031
1	Postest								

En este caso $P = 0.035$ (menor de 0.05), indica que hay diferencia significativa entre los niveles de ansiedad antes y después de la intervención, por lo tanto, la intervención si fue efectiva.

DISCUSIÓN:

Los trastornos mentales son un grupo de patologías que están tomando suma importancia en la actualidad, ya que, normalmente solo consideramos la salud física del paciente, mas no, el estado mental del mismo, sin embargo, como bien sabemos, la definición de salud que nos da la Organización Mundial de la Salud, es un estado de bienestar físico, social y mental, por ello es que se debe tomar más enserio las afecciones mentales, que, dicho sea de paso, en la actualidad están en aumento. ²¹

Una de las patologías más comunes dentro de los trastornos mentales es la ansiedad, esta es una patología que se manifiesta en el paciente con ciertas molestias físicas como temblores, palpitaciones, sensación de ahogo, entre otros, sumado a miedos irracionales, sensación de estar perdiendo el control, los cuales suelen ser normales, como repuesta a una amenaza que justifique tal comportamiento, pero cuando esta no lo justifica o se desconoce tal amenaza, adicional a una frecuencia aumentada, intensidad, duración mayor y recurrencia, es cuando se le cataloga como trastorno de ansiedad. ²²

Las terapias complementarias, en la actualidad, están siendo más valoradas por el personal médico, debido a los múltiples estudios que se vienen realizando, los cuales demuestran efectividad, por lo que muchos especialistas manifiestan que deben ser usadas junto con la medicina convencional. ²³

Según EsSalud en CAMEC a nivel nacional, se han evidenciado grandes beneficios tanto para el sistema, reduciendo los costos institucionales hasta en 25 millones, como para el paciente, quienes en el caso de aquellos con afectaciones mentales, han reducido notablemente el uso de ansiolíticos y antidepresivos,²⁴ es por ello que se decide realizar esta investigación, con el fin de demostrar la efectividad de estas terapias en los niveles de ansiedad de los pacientes tratados en este centro, y de esta manera generar un precedente para nuevas investigaciones, logrando así, que se le tome mayor importancia y apoyo económico a estas terapias.

En la tabla 1, se describen las terapias complementarias usadas por los pacientes, en donde se puede evidenciar que la terapia más usada es la de Tai chi, ya que el 100% de los pacientes la utilizó, seguido del 70.7% por la fitoterapia, el 61% terapia floral, en el 3er y 4to lugar se encuentran la acupuntura y la relajación con valores muy semejantes siendo el 56.1% y 53.7% respectivamente.

En la tabla 2, se clasificó los niveles de ansiedad tanto antes de las terapias como posterior a las mismas, encontrando que en el pretest el 82.9% de los pacientes se clasificó como normal, mientras que el 17.1% presentó ansiedad mínima a moderada, por otro lado, en el posttest el 87.8% de los pacientes se clasificó en normal, y tan solo el 12.2% en ansiedad mínima a moderada, no encontrando casos de ansiedad moderada a severa, ni en grado máximo.

En la tabla 3, se evidencia, que, existe diferencia ($P = 0.035$), entre los niveles de ansiedad de los pacientes antes y después de recibir las terapias complementarias, por lo que, podemos afirmar que las terapias complementarias son efectivas.

Debido a que este es un estudio observacional, no se estudiaron cada una de las terapias complementarias por separado, ya que, los pacientes diagnosticados con ansiedad, no reciben una sola terapia, sino que, se les indica un grupo de ellas de acuerdo a la necesidad, es por ello, que el estudio, se orientó a la eficacia de las terapias complementarias en general.

Por otro lado, los estudios encontrados, son ensayos clínicos que, si evalúan la eficacia de algunas terapias por separado, como ya hemos podido ver, de todas las terapias complementarias, el Tai Chi es la terapia usada por la totalidad de los pacientes, la cual no requiere de mucha inversión, ni demanda grandes esfuerzos por parte de los pacientes pues consiste en movimientos lentos coordinados junto a respiraciones profundas y lentas, que pretenden conectar lo externo con lo interno, buscando un estado de paz mental y relajación, contribuyendo con la sintomatología ya vista en este estudio.

Es por ello que, podríamos compararla con el estudio que realizó Vilca Y.²⁴ (Perú 2018), en el que evaluó la influencia del tai chi, en los niveles de ansiedad, utilizando el test de zung, como en nuestro estudio. Se observó, que antes del Tai chi, 10% se ubicó como normal, el 48% presentó leve de ansiedad, 34% ansiedad moderada y 8% nivel máximo de ansiedad, y luego de éste, se evidenció notable disminución en los niveles de ansiedad, resultando que en el 74% se encontró valores normales y el 26%, en nivel leve de ansiedad, sin casos moderados o máximos de ansiedad.

La terapia floral, utiliza 38 esencias florales, los cual funciona a través de vibraciones, actuando en el sistema límbico e hipotálamo, produciendo disminución de la ansiedad²⁵, esta es, otra de las terapias usadas por los pacientes de CAMEC, existe un estudio de Gentile E.⁶ (Perú 2018), realizado en el mismo CAMEC, en donde se buscó evidenciar la efectividad de la terapia floral de Bach asociada al tratamiento convencional, frente a este último solo, donde, se observó un 37% de efectividad de la terapia floral junto al tratamiento convencional, y la del tratamiento convencional solo fue de 12%, por lo que se concluye que la asociación de éstos tiene mayor efectividad.

También tenemos la acupuntura, esta es, una terapia con muchos beneficios en el paciente y de bajo costo e inofensiva, original de china tradicional, en la que se estimulan puntos en la piel, a través de unas agujas pequeñas, buscando inhibir el dolor, así como síntomas psicósomáticos.²⁶

Brizuela M⁸ (Cuba 2015), estudió el efecto de la acupuntura aplicada en los adultos mayores con ansiedad frente a procedimientos estomatológicos versus tratamiento convencional, mediante un ensayo clínico controlado con dos grupos, uno tratado con acupuntura y otro con benzodiazepinas, en el cual, se encontró que, con el tratamiento con acupuntura, el nivel de ansiedad bajo tuvo un 86,6%, mientras que, con el tratamiento convencional, fue 60%, pudiendo evidenciar diferencia entre ambas, siendo la acupuntura más eficaz que el tratamiento convencional.

Como se ha podido ver en los diferentes estudios, éstos tienen en común, que disminuyen los niveles de ansiedad, incluso frente al tratamiento convencional, que como bien sabemos, utiliza benzodiazepinas, las cuales, si bien son efectivas, generan efectos adversos en el paciente, pudiendo causar sedación, hipotensión, y aún más peligroso depresión respiratoria o dependencia. Estos efectos se presentan sobre todo ante el uso prolongado y lejos de beneficiar al paciente, podrían empeorar su condición.²⁷

Como se mencionó anteriormente, este estudio buscó demostrar la influencia positiva de las terapias complementarias en los niveles de ansiedad, al compararlo con otros estudios de terapias específicas citadas, que resultaron efectivas, por lo que, se predecía que éstas en conjunto, serían efectivas reduciendo los niveles de ansiedad, como se encontró en este estudio.

V. CONCLUSIONES:

De todas las terapias complementarias usadas en el CAMEC, el Tai Chi es la más usada por los pacientes, seguida de fitoterapia, terapia flora, acupuntura y relajación.

En el pretest, se evidenció que el 17.1% presentó ansiedad mínima a moderada, la cual, disminuyó a 12.2% en el postest.

Existe diferencia en los niveles de ansiedad de los pacientes antes y después de recibir las terapias complementarias, por lo que éstas son efectivas ($p=0.031$).

VI. RECOMENDACIONES:

Se recomienda estudiar las terapias complementarias por separado, y compararlas con el tratamiento convencional de la ansiedad.

REFERENCIAS

1. Reyes A. Trastornos de Ansiedad Guía Práctica para Diagnóstico y Tratamiento. Madrid, 2005. Consultado el 29 de febrero de 2020. Disponible en: https://www.academia.edu/24507883/TRASTORNOS_DE_ANSIEDAD_GUIA_PRACTICA_PARA_DIAGNOSTICO_Y_TRATAMIENTO
2. Organización Mundial de la Salud. La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. EEUU, 2016. Consultado el 29 de febrero de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
3. Ministerio de Salud. Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental. Perú, 2018. Consultado el 29 de febrero de 2020. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
4. Messmer M. Terapias Complementarias y Alternativas para EM.MS in focus Issue (Reino Unido). 2010; 1(1): 1 – 5. Consultado el 29 de febrero de 2020. Disponible en: <https://www.msif.org/wp-content/uploads/2014/09/MS-in-focus-15-Complementary-and-alternative-therapies-Spanish.pdf>
5. Marín N, Montero I, Orbe A, Gómez B. Impacto Social de la Auriculoterapia en Pacientes con Estrés y Ansiedad. Chakiñan (Ecuador). 2018; 5(1): 146- 156. Consultado 01 de marzo de 2020. Disponible en: <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rchakin/n5/2550-6722-rchakin-05-00146.pdf>
6. Gentile E. Efectividad de la terapia Floral de Bach asociada al tratamiento farmacológico frente al tratamiento farmacológico solo en pacientes con diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada. Perú. 2019, 19(1): 101-108. Citado 22 de abril de 2020. Disponible en: <http://journal.upao.edu.pe/HAMPIRUNA/article/view/1462/1254>
7. Kurebayashi L, Turrini R, Souza T, Takiguchi R, Kuba G, Nagumo M. Masaje y Reiki para la reducción de estrés y ansiedad: ensayo clínico aleatorizado. Rev.Latino-Am Enfermagem. (Brasil) 2016. Citado el 01 de marzo de 2020. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v24/es_0104-1169-rlae-24-02834.pdf

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-flores-bach-revision-13127360>

8. Brizuela M, Sánchez A, Fuentes E, Morales H, Manso J. Acupuntura en el adulto mayor ansioso ante el tratamiento estomatológico versus tratamiento convencional. *AMC* 19(6). Camaguey. 2015. Citado el 01 de marzo de 2020 disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552015000600004&lng=es.
9. Serna G, Chevarría S. Musicoterapia: una alternativa de tratamiento para la ansiedad del personal de enfermería psiquiátrica. *Enf Neurol (México)* Vol. 12, No 1: 18-26, 2013. Citado el 01 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2013/ene131d.pdf>
10. James B, Alcott V, Ruiz P. Kaplan y Sadoc Sinapsis de psiquiatría. 11va edición. España: Wolters Kluwe. 2015. Citado el 01 de marzo de 2020.
11. Bravo F, Saiz J, Bobes J. Manual de Residente en Psiquiatría. Tomo 1. Madrid: Lijfe Publicidad S.A. y Editores, 2009. Pag: 305. Citado el 02 de marzo de 2020. Disponible en: http://www.sepsiq.org/file/Publicaciones/Manual_Residente_Psiquiatr%C3%A9Da2.pdf
12. MINSA. Guía de Práctica Clínica para el Tratamiento de las Crisis de Ansiedad en Emergencia. 2014. Citado el 01 de marzo de 2020. Disponible en: <http://www.inism.gob.pe/transparencia/archivos/datgen/dispo/RD/2014/RD-123-2014-DGINSMHDHN.pdf>
13. Rigol O. Manual de Acupuntura y Digitopuntura para el Médico de la Familia. Cuba: Ecimed, 1992. Pag: 3-8. Citado 22 de abril de 2020. Disponible en: https://www.academia.edu/35360186/Manual_de_Acupuntura_y_Digitopuntura_para_el_m%C3%A9dico_de_familia.
14. Perez M, Gázquez J, Molero M, Barragán A, Martos A, Simón M. Cuidados, Aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Colombia: ASUNIVEP, 2018. Pag: 693- 700. Citado 22 de abril de 2020. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/333609647_TAI_CHI_CHUAN_Y_EL_MOVIMIENTO_CORPORAL_UNA_EXPERIENCIA_COMPARTIDA?fbclid=Iw

AR3K6icUD4mq-Wvt8c6nIE4TjO7MgoVM_bsQVZP0Jb0-_mqArox7y2QJxO4

15. Saz P, Ortiz M. Flores de Bach. Elsevier (España). 2008; 22 (9): 46- 48. Citado 22 de abril de 2020. Disponible en; <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-flores-bach-revision-13127360>
16. Ramírez G. Fitoterapia. Revisiones monográficas. Programa Nacional de Medicina Complementaria EsSalud (Perú). NATIJRA MEDICATRIX 2003,21(3): 1 54-160. Citado 22 de abril de 2020. Disponible en: <file:///C:/Users/Paulo/Downloads/Dialnet-Valeriana-4956311.pdf>
17. Saz P, Gálvez J, Ortiz M, Saz S. *Melissa officinalis* L. MEDICINA NATURISTA, 2011; Vol. 5 - N.º 1: 36-38. . Citado 22 de abril de 2020. Disponible en: <file:///C:/Users/Paulo/Downloads/Dialnet-MelissaOfficinalisL-3401263.pdf>
18. Saldaña V, Ramirez J, Perez E, Michán P. *Tiquilia paronychioides* (Phil.) A. T. Richardson (Boraginaceae): Una revisión etnobotánica, etnofarmacológica y toxicológica. Published (Perú). 2020. Citado 22 de abril de 2020. Disponible en: <http://journals.sfu.ca/era/index.php/era/article/view/1829>.
19. Sampiere, Hernández C, Baptistista P. Metodología de la investigación. 6ta ed. Ed McGrawHill. México. 2016.
20. Colegio Médico del Perú. Código de ética y Deontología. . Citado 22 de abril de 2020. Disponible en: <https://www.demco2020.cmp.org.pe/wp-content/uploads/2020/01/CODIGO-DE-ETICA-Y-DEONTOLOG%C3%8DA.pdf>
21. Organización Mundial de la Salud. Invertir en salud mental. Ginebra 2004. Citado 01 de diciembre de 2020. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
22. Virgen R, Lara A, Morales G, Villaseñor S. Los trastornos de ansiedad. Revista digital universitaria, 2005; Vol. 6 – N° 11. ISSN: 1067-6079. Citado 01 de diciembre de 2020. Disponible en: http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf.
23. Aedo F, Granados J. La medicina complementaria en el mundo. Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación 2000; Vol. 12 – N° 4. Citado 01 de diciembre de 2020. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/fisica/mf-2000/mf004d.pdf>
24. Lujan E, Lizarraga Z, Mayor A, Medrano K, Medina H, Goicochea S. El servicio de Medicina complementaria de EsSalud, una alternativa en el sistema de salud peruano.

- Rev Med Hered. 2014; 25:105-106. Citado 1 de diciembre de 2020. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v25n2/v25n2cedit1.pdf>.
25. Resende MM de C, Costa FE de C, Gardona RGB, Araújo RG, Mundim FGL, Costa MJ de C. Preventive use of Bach flower Rescue Remedy in the control of risk factors for cardiovascular disease in rats. Complement Ther Med. 2014;22(4):719-23. Citado 1 de diciembre de 2020. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25146077/>
26. Díaz Rivadeneira MO, Martín Reyes O, González Hidalgo T. Eficacia de la acupuntura en el tratamiento de la ansiedad según diagnóstico Tradicional. Arch méd Camagüey. 2015; 6 (1). Citado 1 de diciembre de 2020. Disponible en: <http://www.revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/viewFile/3285/1569>
27. López A, Aroche A, Bestard J, Ocaña N. Uso y abuso de las benzodiazepinas. MEDISAN. 2010; 14(4). Citado 1 de diciembre de 2020. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192010000400017.

ANEXOS

ANEXO N° 01

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
INDEPENDIENTE Terapias Complementarias	Todas las terapias que se utilizan en la práctica médica, que no pertenecen a la medicina convencional	Las Terapias Complementarias que se aplican en el Centro de Medicina Complementaria EsSalud- Trujillo. Terapias: Acupuntura, Tai Chi, Terapia floral y fitoterapia	Si/No	Cualitativa
DEPENDIENTE: Trastorno de ansiedad generalizada	Trastorno mental, que se caracteriza por sensaciones de miedo exagerado e irracional.	Se determinara el nivel de ansiedad mediante el test de Zung: Normal Mínima-moderada Moderada- severa Grado máximo	Menor de 45 45 a 49 60 a 74 75 a más	Cuantitativa

ANEXO N° 02 FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado paciente:

Yo: Micaela Franchi Moncada, estudiante de la Universidad Cesar Vallejo en la Escuela de Medicina me encuentro desarrollando el estudio titulado "INFLUENCIA DE LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ADULTOS DEL CENTRO DE MEDICINA COMPLEMENTARIA – ESSALUD 2020".

Por ese motivo, lo (la) estamos invitando a participar del estudio, en el que va a responder una encuesta virtual, la cual consta de dos partes, una en la que se solicitan datos generales como edad y sexo y el test propiamente dicho para manifestar como se sentía antes de recibir las terapias complementarias, posteriormente se encuentra la segunda parte en la que se solicita expresar las terapias complementarias que ha recibido, así como, nuevamente el test pero para manifestar como se siente luego de haber recibido las terapias complementarias.

La participación es totalmente voluntaria. Su participación será anónima, y los datos recabados serán usados únicamente con fines de investigación; terminada ésta solo se conservará la base de datos en formato virtual donde no se consigna de manera alguna forma de identificación de los pacientes.

Si tiene alguna pregunta, por favor hágala en este momento.

Muchas gracias por su atención.

PARA EL PARTICIPANTE

Yo declaro que:

- He leído la información proporcionada o me ha sido leída.
- He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado.
- Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mi cuidado médico.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

DNI del Participante _____

Fecha _____

ANEXO N° 03

FORMULARIO PARA RECOLECTAR DATOS

DATOS:

Edad: Sexo:

Diagnóstico:

N° de historia clínica:

Marque con un aspa

		aramente	algunas veces	muchas veces	siempre
1	Me siento más ansioso y nervioso de lo normal				
2	Siento miedo sin ver razón para ello				
3	Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor				
4	Siento como si me derrumbara o me fuera a desintegrar				
5	Siento que todo me va bien y nada malo me va a suceder				
6	Los brazos y las piernas se me ponen trémulos y me tiemblan				
7	Me siento molesto por los dolores de cabeza, cuello y espalda				
8	Me siento débil y me canso con facilidad				
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente				
10	Siento que mi corazón late con rapidez				
11	Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento				
12	Tengo períodos de desmayo o algo así				
13	Puedo respirar bien, con facilidad				
14	Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y pies				
15	Me siento molesto por los dolores de estómago o indigestiones				

16	Tengo que orinar con mucha frecuencia				
17	Mis manos las siento secas y cálidas				
18	Siento que mi cara enrojece y me ruborizo				
19	Puedo dormir con facilidad y descansar bien				
20	Tengo pesadillas				

PUNTAJE	
IMPRESIÓN GLOBAL DE EQUIVALENCIA CLÍNICA	
DEBAJO DE 45	Dentro de límites normales no hay ansiedad presente
45 a 59	Presencia de ansiedad mínima a moderada
60 a 74	Presencia de ansiedad moderada a severa
75 A MAS	Presencia de ansiedad en grado máximo