



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

**“CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PERSONAS CON TRASTORNOS
DE ANSIEDAD”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Torres Lozada Vanessa Judith

Tutor: Mg. Moyano Calero Willian

Ambato – Ecuador

Mayo 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema: **“CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD”** desarrollado por Torres Lozada Vanessa Judith, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, mayo del 2023

EL TUTOR

Mg. Moyano Calero Willian

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo científico “**CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos.

Ambato, mayo del 2023

LA AUTORA



Torres Lozada Vanessa Judith

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Mg. Moyano Calero Willian con CC: 1801960871 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD**”, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo 2023

.....
Mg. Moyano Calero Willian

CC: 1801960871

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Torres Lozada Vanessa Judith con CC: 1804662458 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo 2023



Firmado electrónicamente por:
**VANESSA JUDITH
TORRES LOZADA**

.....
Torres Lozada Vanessa Judith

C.C 1804662458

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Artículo científico:
“CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD”, de Torres Lozada Vanessa Judith , estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, mayo del 2023

Parar su constancia firma

.....
Presidente

.....
1er Vocal

.....
2 do Vocal



Revista Electrónica de portales Medicos.com

El Comité Editorial de la Revista Electrónica de PortalesMedicos.com (ISSN: 1886-8924),

Certifica que:

D./D^a. Vanessa Judith Torres Lozada

ha remitido a la Revista Electrónica de PortalesMedicos.com, como primer/a autor/a, el artículo titulado:

"Cuidados de enfermería en personas con trastornos de ansiedad",

el cual ha sido aceptado y publicado por su interés sanitario en el Volumen XVIII. Número 01 – Primera quincena de Enero 2023

Y para que así conste, se expide la presente certificación en Cádiz, a 13 de Enero de 2023.



Fdo: Galia Martínez Jiménez

Directora Editorial de la Revista Electrónica de PortalesMedicos.com

<https://www.revista-portalesmedicos.com/>



DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado a Dios por darme vida y salud, por permitirme alcanzar esta meta tan anhelada, a mi madre, y mis abuelos por su apoyo y amor incondicional en esta etapa tan importante de mi vida, a las personas que me acompañaron y me alentaron para continuar con mi carrera y siempre creyeron en mí.

Torres Vanessa

AGRADECIMIENTO

Con la mayor gratitud, y humildad le doy gracias a Dios por brindarme sabiduría en mi carrera profesional, a mi madre, abuelos, hermanos, a las autoridades, y docentes por transmitirnos sus conocimientos. Muestro un sincero agradecimiento a mi tutor Willian Moyano Calero por haber dedicado su valioso tiempo para la ejecución de este artículo científico, a mi querida Universidad Técnica de Ambato por abrirme sus puertas y permitirme formarme en ella, me siento muy orgullosa de haber sido parte de esta prestigiosa institución.

Torres Vanessa

“CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD”

RESUMEN

Introducción: La ansiedad se caracteriza por miedo y preocupación excesivos cuyos síntomas son lo suficientemente graves como para provocar angustia o una discapacidad funcional, por ello este tipo de trastornos se consideran como un problema grave a nivel asistencial.

Objetivo: Identificar los cuidados de enfermería en personas que habitan en una parroquia, del cantón Salcedo-Ecuador.

Metodología: Se trata de un estudio cuantitativo, de alcance descriptivo - comparativo, de diseño no experimental transversal, realizado en 50 personas durante los meses de marzo-agosto 2022. Las variables estudiadas fueron: características sociodemográficas, niveles de ansiedad y cuidados de enfermería en ansiedad. Se recolectó información sobre las características sociodemográficas y para valorar el nivel de ansiedad, se utilizó la escala de Hamilton.

Resultados: las personas padecen un 40% de ansiedad tipo moderada. La ansiedad psíquica (66%) como la somática (80%) se encontraron en niveles moderadas. Los niveles de ansiedad fueron predominantes en los de 22 a 32 años, de estado civil solteros y de ocupación propietarios de negocios.

Conclusión: los principales cuidados de enfermería reportados en el presente estudio para tratar la ansiedad fueron la relajación, actividad física y escuchar, que son consideradas como efectivas porque logran equilibrar los estados de ánimo al centrar la atención fuera de los factores generadores de ansiedad.

PALABRAS CLAVES: ANSIEDAD, SOMÁTICA, PSÍQUICA, ADULTO, ATENCIÓN DE ENFERMERÍA, TRASTORNOS. ESCALA DE HAMILTON.

“CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD”

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is characterized by excessive fear and worry, whose symptoms are severe enough to cause anguish or functional disability, so this type of disorder is considered a serious problem at the healthcare level.

Objective: To identify nursing care in people who live in a parish, in the canton of Salcedo-Ecuador.

Methodology: This is a quantitative study, with a descriptive -comparative scope, with a non-experimental cross-sectional design, carried out on 50 people during the months of March-August 2022. The variables studied were: sociodemographic characteristics, levels of anxiety and nursing. Be careful with anxiety. Information on sociodemographic characteristics was collected and the Hamilton scale was reduced to assess the level of anxiety.

Results: 40% of people suffer from moderate anxiety. Psychic anxiety (66%) and somatic anxiety (80%) were found at moderate levels. Anxiety levels prevailed between 22 and 32 years old, with single marital status and occupation as entrepreneurs.

Conclusion: The main nursing care reported in this study for the treatment of anxiety were relaxation, physical activity and listening, which are considered effective because they managed to balance moods by diverting attention from anxiety-generating factors.

KEY WORDS: ANXIETY, SOMATIC, PSYCHIC, ADULT, NURSING CARE, DISORDERS. HAMILTON SCALE.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad puede definirse como un mecanismo adaptativo básico para la supervivencia humana que está relacionado con la respuesta a estímulos externos o internos propios del organismo, sin los cuales serían imposible el correcto desarrollo y funcionamiento del ser humano, no obstante, cuando esta respuesta se prolonga en el tiempo puede convertirse en un estado patológico al cual se denomina trastorno de ansiedad (Pego et al., 2018). El trastorno de ansiedad se caracteriza por: miedo y preocupación excesivas durante al menos 6 meses, dificultad para controlar la preocupación, angustia significativa o un deterioro en las áreas social y laboral, la no atribución de este estado a una causa física y que la ansiedad se asocie a tres o más de los siguientes síntomas: inquietud, nerviosismo, fatiga, dificultad de concentración, irritabilidad, tensión muscular, alteración del sueño (Munir y Takov, 2022).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2022), este trastorno se caracteriza por un miedo y preocupación excesivos, cuyos síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional, por ello, este tipo de trastornos se consideran como un problema grave a nivel de salud pública y no solo por sus repercusiones físicas y emocionales, sino además, por su gran prevalencia, al respecto, se estima que, 301 millones de personas a nivel mundial sufren de este trastorno.

En la actualidad se asume que la ansiedad constituye uno de los principales trastornos mentales prevalentes en el mundo, responsables de alrededor de 28,68% millones de años de vida de sus habitantes por discapacidad, por ello, es necesario cada vez más atención debido a la alta y creciente incidencia, la edad temprana de aparición, tendencia a la recaída durante mucho tiempo y sobre todo el carácter incapacitante (Yang et al., 2021).

Según la Organización Panamericana de la Salud (2018), el trastorno de ansiedad, es la alteración mental más incapacitante en la región de las Américas, Brasil ocupa el primer lugar con un 7,5%, seguido de Paraguay 6,8%, Chile 5,5%, Argentina 5,4%, Colombia 5,3%, Perú 5,3% y Uruguay 5,2%, por otra parte América del Norte se encuentra en el otro extremo: Canadá muestra una menor discapacidad por trastornos de ansiedad (3,4%), seguida de México (3,6%) y Estados Unidos (4,1%) también por debajo del promedio del total de la región, que es de 4,9%.

En Ecuador se estima una prevalencia de ansiedad de 5,6% y también se reconoce como una de las mayores causas de discapacidad, ya que, este

padecimiento afecta significativamente la salud mental (Santos et al., 2021), por lo cual, constituye un grave problema, pues, entre los 5 y 15 años de edad su padecimiento es prevalente y la carga que representa es del 16%, pero, alrededor de los 20 años surge un patrón que se mantiene estable durante la juventud y adultez, donde figura como la principal carga para el sistema de salud con un 42% (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Muchos estudios se han realizado a nivel mundial sobre los trastornos de ansiedad que padecen las personas en diferentes áreas, en algún momento de su vida, así, por ejemplo; en una investigación realizada en por Kennair et al, (2022) en Noruega, con una muestra de 1069 personas mayores de 60 años, reportó el 12% de ansiedad leve, 2,7% ansiedad moderada y 1,5% de ansiedad severa,

La mejor manera de reducir la gran carga de morbilidad de los trastornos de ansiedad en las personas y en todo el mundo, es mediante la detección oportuna y precisa de la enfermedad y la administración adecuada del tratamiento y cuidado (Penninx et al., 2021). Dentro de este campo el rol de enfermería es fundamental, pues, a pesar de que los trastornos de ansiedad son frecuentes y solo son diagnosticados y tratados de manera adecuada en menos de un tercio de los pacientes, lo que pone en riesgo su estado físico, emocional y la calidad de vida de los pacientes, por lo cual, es necesario que se aplique un plan de cuidado específico y oportuno (García y Gallardo, 2021).

Según Chávez et al (2018), los cuidados de enfermería en pacientes con trastornos de ansiedad son fundamentales porque urgen como educadores ante la prevención, brindan cuidados correspondientes al estado de salud, satisfacen necesidades básicas, brindan acompañamiento y monitorizan las respuestas previo a las intervenciones, para evitar conductas de riesgo. Además, la enfermera de salud mental es responsable de implementar estrategias de promoción, prevención, recuperación o rehabilitación y que sus cuidados sean eficientes, efectivos y de calidad respetando su eje metodológico de 5 etapas: valoración, diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación; sustentada en el lenguaje taxonómico de enfermera (Martínez, 2020).

Por todo lo expuesto anteriormente, las personas que padecen de ansiedad se convierte en un problema de vulnerabilidad a nivel de salud pública, por lo cual, es importante identificar los cuidados de enfermería en personas con trastornos de ansiedad que viven en una parroquia rural de Ecuador, tomando en cuenta que este padecimiento es cada vez más común en la población y tiene graves repercusiones en la salud mental de quien lo padece.

Dentro de las actividades asistenciales en este ámbito se destacan la valoración física, remisión, control de síntomas, admisión de pacientes en servicios asistenciales, orientación a familiares sobre el estado de salud, cuidados relacionados con necesidades básicas, preparación del paciente para intervenciones, acciones rehabilitadoras y actividades de promoción de la salud, así como prevención del avance y repercusiones clínicas de la enfermedad (De Arco y Suárez, 2018).

MÉTODOS

Se trata de una investigación cuantitativa, descriptiva, de diseño no experimental, en la que se determina la existencia de trastornos de ansiedad en las personas de la parroquia Antonio José Holguín, en el barrio Santa Lucía Centro del cantón Salcedo, de la provincia Cotopaxi-Ecuador, en el periodo marzo-agosto 2022.

Se identificó a los participantes de forma directa mediante visitas domiciliarias. La selección de la muestra fue de tipo intencional porque se basó en criterios específicos como accesibilidad, firma de consentimiento informado y haber padecido sintomatología relacionada con trastornos de ansiedad. Por su parte se excluyeron a las personas que no cumplieron con lo antes expuesto o que a su vez no brindaron información específica. De esta forma la muestra quedó conformada por 50 personas.

Las variables estudiadas fueron: características sociodemográficas, niveles de ansiedad y cuidados de enfermería en ansiedad. Para la recolección de información en torno a las características sociodemográficas y cuidados de enfermería se utilizó una encuesta y para valorar el nivel de ansiedad, la escala de Hamilton que está compuesta por 14 preguntas, divididas en dos dimensiones: ansiedad psíquica con los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14 y somática con los ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13. Las puntuaciones de respuesta van de 0 a 4. La interpretación de la puntuación general de la escala de Hamilton representa: inferior a 17, ansiedad leve, de 18 a 24, ansiedad moderada, de 25 a 30, ansiedad severa y superior a 30, ansiedad muy severa. Una vez obtenidos los niveles de ansiedad estos fueron comparados con las características sociodemográficas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Características sociodemográficas de los investigados

De los 50 investigados, 25 son de sexo masculino que corresponde al 50% y los otros 25 son de sexo femenino que corresponden al 50%. En cuanto a la edad, 29 investigados que corresponden al 58% estuvieron entre los 22 a 32 años, 11

de ellos que corresponde al 22% están entre los 33 y 43 años de edad, 5 investigados es decir el 10% están entre los 55 y 65 años de edad y finalmente un 10% (5 investigados) de 55 a 65 años. En cuanto a la ocupación, 16 investigados que corresponde al 32% son empleados privados, 11 de ellos que corresponden al 22% son empleados públicos y en igual proporción (11 investigados-22%) son propietarios de sus propios negocios, 8 de los participantes en la investigación que corresponden al 16% se dedican a los quehaceres domésticos y 4 es decir un 8% son estudiantes. En cuanto al estado civil la mayoría (52%) son solteros, un 32% casados, un 10% vive en unión libre y el 6% es divorciado.

Niveles de ansiedad

En cuanto a la escala de Hamilton se describe las frecuencias y niveles de ansiedad general reportados en los participantes.

Tabla 1 Niveles de ansiedad

Niveles de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Leve	7	14,0
Moderada	20	40,0
Severa	11	22,0
Muy severa	12	24,0
Total	50	100,0

Ansiedad somática y síquica

Se describen las dimensiones de ansiedad psíquica y somática reportados en los participantes. Considerando para ello, puntuaciones de 0 a 5 como Ausencia de ansiedad, de 6 a 14, Moderada y puntuaciones que superen los 15, como ansiedad Severa.

Tabla 1 Dimensiones: psíquica y somática

Dimensión	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Somática	Leve	2	4,0
	Moderada	40	80,0
	Severa	8	16,0
Psíquica	Moderada	33	66,0
	Severa	17	34,0

Asociación de las características socio-demográficas y niveles de ansiedad

En la siguiente tabla se presentan los resultados de la asociación entre las características sociodemográficas como son sexo, edad, ocupación y estado civil de la población y los respectivos niveles de ansiedad: leve, moderado, severo y muy severo.

Tabla 2 Características sociodemográficas y ansiedad

Variables	Categorías	Leve	Moderada	Severa	Muy severa	Total
Sexo	Mujeres	3 12,0%	14 56,0%	2 8,0%	6 24,0%	25 100,0%
	Hombres	4 16,0%	6 24,0%	9 36,0%	6 24,0%	25 100,0%
Edad	22 a 32	2 6,9%	9 31,0%	8 27,6%	10 34,5%	29 100,0%
	33 a 43	2 18,2%	7 63,6%	1 9,1%	1 9,1%	11 100,0%
	44 a 54	1 25,0%	1 25,0%	1 25,0%	1 25,0%	4 100,0%
	Mayor a 55	2 33,3%	3 50,0%	1 16,7%	0 0,0%	6 100,0%
Estado civil	Soltero	1 3,8%	8 30,8%	8 30,8%	9 34,6%	26 100,0%
	Casado	4 25,0%	7 43,8%	2 12,5%	3 18,8%	16 100,0%
	Unión libre	2 40,0%	2 40,0%	1 20,0%	0 0,0%	5 100,0%
	Divorciado	0 0,0%	3 100,0%	0 0,0%	0 0,0%	3 100,0%
Ocupación	Estudiante	2 12,5%	10 62,5%	2 12,5%	2 12,5%	16 100,0%
	Quehaceres	2 18,2%	4 36,4%	2 18,2%	3 27,3%	11 100,0%
	Propietario	0 0,0%	1 9,1%	7 63,6%	3 27,3%	11 100,0%
	Empleado privado	2 50,0%	1 25,0%	0 0,0%	1 25,0%	4 100,0%
	Empleado público	1 12,5%	4 50,0%	0 0,0%	3 37,5%	8 100,0%

Cuidados de enfermería que reciben las personas

A continuación, se describen los cuidados más frecuentes de enfermería que reciben las personas con ansiedad.

Tabla 3 Tipos de cuidados de Enfermería

Tipos de cuidados de Enfermería	Frecuencia	Porcentaje
Música	5	10,0
Meditación	5	10,0
Relajación	10	20,0
Caminar	10	20,0
Rumba terapia	5	10,0
Conversar con otros	5	10,0
Apoyo psicológico	4	8,0
Medicación	3	6,0
Leer	3	6,0
Total	50	100,0

Discusión

De las 50 personas investigadas, 7 de ellas, presentó ansiedad Leve, es decir, el 14% y 20 personas, correspondiente al 40%, presentaron ansiedad moderada. Sobre la ansiedad muchos estudios se han realizado alrededor del mundo en todas las áreas, utilizando para ello diferentes muestras y diferentes instrumentos de medida para recabar información, por ejemplo; Hu et al, (2018), reportó resultados similares en su investigación realizada en China con 117 personas sobre ansiedad en cuidadores de personas, reportó un 43,9% de ansiedad moderada, resultados similares encontró Parodi et al, (2022), en su estudio "Time trends and disparities in anxiety among", reportó un 44% de ansiedad moderada en estudiantes de secundaria de 22 Instituciones educativas de los Estados Unidos de Norteamérica, mientras que, Fernández et al, (2022), utilizando la escala de Hamilton, en su investigación "Tipos de personalidad y nivel de ansiedad en residentes de la ortopedia y medicina familiar" realizada en México, con una muestra de 116 participantes, reportó niveles mucho más elevados de ansiedad, así un 29,4% con ansiedad leve y un 70,5% con ansiedad moderada.

En esta investigación se encontró que, la ansiedad somática fue Leve (4%), Moderada (80%) y Severa (16%), mientras que, para la dimensión psíquica: 66% (Moderada) y 34% (Severa), estos resultados son superiores a los reportados por Tirino y Giniebra (2020), en su trabajo de investigación sobre ansiedad, realizado en Ecuador, para lo cual utilizaron la escala de Hamilton para recabar

información. En lo que tiene que ver con la ansiedad somática encontró 40% de ausencia y 60% de ansiedad somática leve, sin reportar presencia de ansiedad severa. En lo referente a la ansiedad psíquica, reportaron 40% de ausencia de ansiedad, 40% de ansiedad moderada y 20% de ansiedad leve, por otro lado, Dávila et al, (2018), en su estudio sobre ansiedad somática y psíquica, realizado en México, reportaron resultados por dimensión de manera general, la mayoría de los investigados presentaron ansiedad psíquica (57,5%) y somática (52,8%). Con el desarrollo de la investigación, en este estudio también se pudo determinar que, la ansiedad se incrementa de acuerdo a ciertas características sociodemográficas, en el caso particular, una edad más joven (22 -33 años), tener un negocio propio y estar soltero fue indicativo de un mayor nivel de ansiedad, mientras que, en el caso del género no se encontraron diferencias significativas, resultados que se asemejan mucho a los encontrados por Losada et al, (2020), en su trabajo de investigación realizado en España, con una muestra de 1501 personas y un rango etario de 18 a 88 años de edad, determinaron que las personas, mientras más mayores, menos puntuaciones de ansiedad presentaban, también son similares a los hallazgos de Goodwin et al, (2020), en la que, la ansiedad aumentó más rápidamente entre los que nunca se casaron y en la población más joven (menores de 50 años), en relación con sus respectivas contrapartes y esta fue semejante entre hombres y mujeres. El estado civil casado y la edad más joven fueron factores asociados también reportados en la investigación de Mawfek et al (2021) en Qatar, sin embargo, en dicha investigación el género femenino si fue predictor de ansiedad con lo cual se contrasta lo reportado en el presente estudio.

En relación con los cuidados de enfermería muestran que estas personas son más vulnerables a padecer cuadros de ansiedad, por cuanto, necesitan intervenciones específicas, en la presente investigación fueron principalmente actividades de relajación (20%) y caminar (20%), escuchar (10%), musicoterapia (10%).

Estos resultados contrastan con los reportados en la investigación de Noriko, Maiko y Fukahori (2016), en la que tras analizar la atención a pacientes y familias con ansiedad encontró que uno de los principales cuidados de enfermería es la escucha, sobre todo, en el contexto domiciliario, pues, dedicar tiempo par a escuchar especialmente al inicio de la relación permite una mayor comprensión de este padecimiento, facilita la comprensión de su naturaleza y características y optimiza el abordaje para su alivio. Aylett, Small y Bower (2018) por su parte defienden la idea de que la actividad física reduce los estados de ansiedad y que debe ser una de las principales medidas de cuidado para este tipo de pacientes, sin embargo, discrepan en el tipo de actividad física utilizada en la presente investigación que fue la caminata que es considerada de bajo impacto, pues,

asumen que la actividad física intensa es más efectiva que los regímenes de baja intensidad.

Respecto a los cuidados de enfermería con terapia de relajación, en la investigación de Amad, Cánovas y Díaz (2017), se revela que estas reflejan una mejoría de las respuestas de los pacientes con disminución de las dificultades respiratorias, tensión, preocupación, inquietud, irritabilidad, así como de la duración de los episodios de ansiedad, por cuanto también se consideran efectivas en este contexto.

Dada la diferencia en los enfoques de abordaje de la ansiedad, se puede mencionar que en ellas lo importante es mediar la angustia psicológica oportunamente, para evitar complicaciones devastadoras a largo plazo, es por esta razón que, se debe incrementar la conciencia de intervención de enfermería en este campo y las posibilidades de cuidado que garanticen una mejor salud para la persona y su entorno próximo.

CONCLUSIONES

- La población estuvo representada por igualdad respecto al sexo, hubo una mayor prevalencia de edades entre 22 y 32 años, la mayoría fueron solteros y la ocupación, empleado privado predominó por sobre las otras.
- Respecto a la ansiedad se encontró que es prevalente en la población de estudio, porque un 40% de personas, presentaron ansiedad moderada. Los niveles de ansiedad más altos fueron predominantes en la población más joven.
- Respecto a las dimensiones de ansiedad; tanto la psíquica como la somática se encontraron en niveles moderados.
- Los principales cuidados de enfermería reportados en el presente estudio para tratar la ansiedad fueron la relajación, actividad física, escuchar, musicoterapia, son consideradas como efectivas porque logran equilibrar los estados de ánimo al centrar la atención fuera de los factores generadores de ansiedad y al eliminar el flujo de pensamientos negativos con lo cual es posible alcanzar bienestar físico y emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amad, M., Cánovas, M., & Díaz, I. (2017). ¿Cómo ayuda la aplicación del proceso enfermero a las mujeres con diagnóstico ansiedad? *Enfermería Global*, 389-397. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3658/365850359015.pdf>.
- Aylett, E., Small, N., & Bower, P. (2018). El ejercicio en el tratamiento de la ansiedad clínica en la práctica general: una revisión sistemática y un metanálisis. *BMC Health Serv Res.* , 559. Disponible en : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6048763/>.
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23 -36. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>.
- Chávez, B., Martpinez, Y., Contreras, M., Rede, M., & Muñoz, J. (2018). *Enfermería Psiquiátrica: Un pilar en la salud mental*. *CULC y T*, 15(65), 75-84. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7209101>.
- De Arco, O., & Suárez, Z. (2018). Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. *Univ. Salud.*, 20(2), 171 -182. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171.pdf>.
- De Avila-Arroyo ML, López-Méndez EE, Tenahua-Quitl I, Gallegos-Acevedo MG. Manifestaciones psíquicas y somáticas de ansiedad en adolescentes de secundaria. *Sanus*. 2018;3(7): 8 -23. Acceso 07 de nov de 2022; Disponible en: <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/98/77>
- Fernández, et al. Tipos de personalidad y nivel de ansiedad en residentes de ortopedia y medicina familiar. *Investigación educ. médica [online]*. 2021, vol.10, n.38, pp.32 -41. 5057. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.38.20335>
- García, S., & Gallado, V. (2021). Cuidados a un paciente con trastorno de ansiedad generalizada. *Rev. Enferm Salud Ment*, 21(17), 27 -30. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7731000>
- Goodwin, R., Weinberger, A., Kim, J., Wu, M., & Galea, S. (2020). Tendencias en la ansiedad entre adultos en los Estados Unidos, 2008 -2018: aumentos rápidos entre adultos jóvenes. *J Psiquiatría Res.* , 441 -446. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7441973/>

- Hu, P., Yang, Q., Kong, L., Hu, L., & Zeng, L. (2018). Relationship between the anxiety/depression and care burden of the major caregiver of stroke patients. *Medicine*, 97(40), e12638. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000012638>
- Kennair, L., Hagen, R., Hjemdal, O., Havnen, A., Ryum, T., & Solem, S. (2022). Depression, Anxiety, Insomnia, and Quality of Life in a Representative Community Sample of Older Adults Living at Home. *Frontiers in psychology*, 13, 811082. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.811082>
- Losada et al, (2022) Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*. Volume 55, Issue 5, 2020, pages 272-278, <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X20300640>)
- Martínez, D. (2020). Desafío para la enfermera de salud mental después del COVID-19. *Revista Ciencia y Cuidado*, 17(3), 122 -129. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2413/2802>.
- Mawfek, S., Amro, I., Bader, L., Woodruff, P., Alabdulla, M., Bellaj, T. M., & Hasan, Y. (2021). Factores asociados a la depresión y ansiedad en la población adulta de Qatar tras la primera ola de COVID-19: un estudio transversal. *Descubre la Psicología volumen*, 1 -14. Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s44202-021-00009-z.pdf>.
- Munir, S., & Takov, V. (2022). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870/>). Generalized Anxiety Disorder. Treasure Island: StatPearls. Obtenido de Generalized Anxiety Disorder.
- Nancima, C., Ramírez, K., Roncancio, M., & Soria, J. (2022). Salud mental y calidad de vida en la población ecuatoriana expuesta a la pandemia Co. *Revista U-Mores*, 1(2), 79-105. Disponible en: <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/ru/article/view/593/638>.
- Noriko, Y., Maiko, N., & Hiroki, F. (2016). Atención a clientes y familias con ansiedad. *Glob Qual Nurs Res.*, 2333393616665503. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415282/>.

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud Mental Perfil del País- Ecuador. Recuperado el 26 de Julio de 2022, de Salud Mental Perfil del País - Ecuador: <https://www.paho.org/es/documentos/salud-mental-perfil-pais-ecuador>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Recuperado el 15 de Julio de 2022, de Trastornos mentales: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). La carga de los trastornos mentales en la región de las Américas. Recuperado el 20 de Julio de 2022, de La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y
- Parodi, K., Holt, M., Greif, J., Porche, M., Koenig, B., & Xuan, Z. (2022). Tendencias temporales y disparidades en la ansiedad entre los adolescentes, 2012 -2018. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* , 127 -137. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8183580/>
- Pego, E., Del Río, M., & Fernpandez, I. (2018). Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Ene*, 12(2), 1 -31. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v12n2/1988-348X-ene-12-02-785.pdf>.
- Penninx, B., Pine, D., Holmes, E., & Reif, A. (2021). Anxiety disorders. *The Lancet*, 397(10277), 914-927. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)00359-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)00359-7/fulltext).
- Santos, D., Ponce, C., Pazos, P., & Moya, T. (2021). Niveles de ansiedad -rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 81 -89. Disponible en: <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/186/37>.
- Yang, X., Fang, Y., Chen, H., Zhang, T., Yin, X., Man, J., & Yang, L. (2021). Carga global, regional y nacional de los trastornos de ansiedad de 1990 a 2019: resultados del Estudio de la Carga Global de Enfermedad 2019. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30(36), 1 -11. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/9ABBDAE4017CDE11476B9DB51F75C32F/S204579>

6021000275a.pdf/global-regional-and-national-burden-of-anxiety-disorders-from-1990-to-2019-results-from-the-global-burden-