

# **PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE INTERVENCIÓN GRUPAL PRE-CIRUGIA BARIATRICA**

**UMAIO. Hospital General Universitario de Alicante  
Unidad de Psicología Hospitalaria**

# PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

- **Ubicación:** HGUA, Planta 5ª, Cardiología. Aula 5.
- **Horario:** Lunes o Jueves, 12:00 →14:30h. **Asistencia obligatoria.**
- **Sesiones pre- cirugía: 6.**
  - 1ª parte) Intervención psicológica (1ª hora)
  - 2ª parte) Información- educación sobre nutrición, dietética y sobre la intervención quirúrgica.
- **Sesiones de seguimiento post- cirugía:** a 3, 12, 24 y 36 meses.
- **“Grupos de expertos”:** primer miércoles de cada mes, 12 h.

# INTERVENCION PSICOLOGICA: OBJETIVOS

1. Entrenamiento en **Relajación Muscular Progresiva** (RMP) de Jacobson. Control de la ansiedad. Prevenir complicaciones.
2. **Autorregistros**. Identificación de los pensamientos inadecuados relacionados con la ingesta y con la intervención quirúrgica.
3. **Apoyo psicológico**. Cambios en el estilo de vida.
4. **Evaluación psicológica**. Antes y después de la intervención.
5. **Nosotros**: evaluar el programa que hacemos (de momento, ...éxito).

# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: PRIMERA SESIÓN

1. Presentación de los integrantes del equipo y del programa.
2. Explicación de la realización del aprendizaje de la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson (Fase I), para comenzar su práctica.
3. Entrega de cuestionarios.
4. Preguntas.

# 1. EQUIPO UMAIO

## **Psicólogos:**

- . Carlos van der Hofstadt

## **Endocrinos:**

- . Víctor González
- . Ángel Abad González.

## **Enfermeras endocrino:**

- . Trini Castillo García.

## **Enfermera cirugía:**

Esther Moncho Domenech (sesión 2)

## **Cirujanos:**

- . José Luís Estrada Caballero
- . Sergio Ortíz.

## **Psiquiatra:**

- . Enrique Pérez Martínez.

# Unidad de Psicología Hospitalaria

*La Unidad de Psicología Hospitalaria, presta servicios asistenciales, docentes y de investigación en el Hospital General Universitario de Alicante. Este blog esta diseñado para poner a disposición de pacientes y personas interesadas los materiales y técnicas empleados para el desarrollo de los programas de intervención.*

[Programas de intervención](#) / [Técnicas](#) / [Noticias](#) / [Investigación y Publicaciones](#) / [Fotografías](#) / [Enlaces de Interés](#) / [Sobre nosotros](#)



## Próximas Actividades

[Personalizar](#) [Editar](#) [Estadísticas](#) ...

⚠ Para disfrutar de una mejor experiencia en Facebook, actualiza tu navegador.

TUS PÁGINAS



CONTACTOS



Unidad de Psicología Hospitalaria

Crear nombre de usuario de la página

Inicio

Información

Servicios

Fotos

Videos

Eventos

Publicaciones

Comunidad

Opiniones

Promocionar

Administrar promociones



👍 Me gusta 📡 Seguir ➦ Compartir ⋮

Enviar mensaje ✉

📷 Escribe algo... 🗨



Compartir una foto o un video



Anunciar tu negocio



Crear una oferta



Iniciar un video en vivo



Recibir mensajes



Crear un evento



Escribir una nota

Empresa médica

Consejos para páginas

Ver todos

📊 ¿Cómo funcionan los anuncios de Facebook? Llega a todas las personas adecuadas allí donde se encuentran e interactúan.

💡 Atrae personas a tu sitio web Agrega la dirección de tu sitio web a la página para que las personas lo encuentren más fácilmente.

📍 Administra fácilmente tu página desde cualquier lugar Obten la aplicación Administrador de páginas para publicar y responder a los visitantes de la página, estés donde estés.

Ver todos los consejos para páginas 3

Las publicaciones visuales aumentan la interacción

ⓧ Crea una publicación con imágenes de tu página para establecer relaciones más estrechas con tus clientes.

👤 Activa el chat para ver quién está disponible.

## 2. RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- Entrega de la hoja “**Entrenamiento en relajación muscular**”
- ¿En qué consiste...?
- Contenido de la hoja: 4 fases de relajación más enlaces de interés.

Fase I (16 grupos musc. 30’): esta semana.

Fase II (8 grupos musc. 20 m.)

Fase III (4 grupos musc. 12 m.)

Fase IV (relajación rápida).



## 2. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

➤ **FASE I:** tensar- relajar 16 grupos musculares (30')

1. Mano derecha. Apretar puño	9. Hombros, pecho, espalda
2. Brazo derecho: doblar. Biceps	10. Abdomen. Meter barriga
3. Mano izquierda. Apretar puño	11. Muslo derecho. Apretar.
4. Brazo izquierdo: doblar. Biceps	12. Pie derecho: punta a la cara
5. Frente. Levantar cejas.	13. Pie derecho: punta a la izda
6. Apretar párpados. Arrugar nariz	14. Muslo izquierdo. Apretar.
7. Boca. Sonrisa forzada.	15. Pie izquierdo: punta a la cara
8. Cuello. Barbilla al pecho.	16. Pie izquierdo: punta a la dcha

**Entrenar una o dos veces diarias durante esta semana.**

# RECOMENDACIONES PREVIAS PARA LA PRACTICA DE RMP

- ✓ Sitio tranquilo, temperatura agradable, luz tenue.
- ✓ Sillón cómodo o cama.
- ✓ Ropa cómoda y suelta.
- ✓ Concéntrese en el momento presente.
- ✓ No luche contra pensamientos que vengan a su mente.

## MÁS RECOMENDACIONES...

- ✓ No juzgue. Déjese llevar por sus sensaciones.
- ✓ Centre su atención en su relajación y disfrútela.
- ✓ No realice los ejercicios tras las comidas. Espere de 1-2 horas. Tampoco conviene antes de dormir.
- ✓ No se exija un rendimiento al realizar los ejercicios
- ✓ Cualquier nivel que consiga es adecuado.

# ACTITUDES IMPORTANTES

- Es más importante la dirección que la velocidad.
- No hay resultados negativos, sólo resultados de los que podemos aprender.

**“PARA CONSEGUIR  
APRENDER A RELAJARNOS CON  
FACILIDAD ES NECESARIA LA  
PRÁCTICA REGULAR.”**

### 3. EVALUACIÓN PSIOLÓGICA

- Todos están ya seleccionados para ser intervenidos.
- Cumplimentar los cuestionarios
  - 1.- **BDI**: Inventario de depresión de Beck reducido.
  - 2.- **STAI**: Cuestionario de Ansiedad estado-rasgo.
  - 3.- **OP**: Problemas relacionados con la obesidad.
- El STAI en la sala.
- BDI y OP en casa.

## 4. PREGUNTAS

- Todas las preguntas son buenas, no existen las malas preguntas.
- Este es un espacio para solventar dudas o problemas que surjan, hablar de nuestras experiencias...

**Empecemos a convertir las ideas en realidad.  
¡PODEMOS HACERLO!**

# CONTACTOS WEB Y FACEBOOCK

- ✓ Unidad de Psicología Hospitalaria.  
Página de Facebook.

## Grupos Facebook

- ✓ “Bariátrica Alicante”
- ✓ “Grupo operados y sin operar de cirugía bariátrica Alicante”.

¡Gracias por vuestra atención!

