

XXXIV

CONGRESO DE
COMUNICACIÓN
Y SALUD

GIRONA | 20-21-22 MARZO | 2025

ESCUCHAR PARA
ENTENDER, ENTENDER
PARA ACOMPAÑAR



Abrazando el alma con la naturaleza

Q.Villar Lázaro, G.Grabalosa Grabalosa, L.Teixidor Reixach, F. Campillo López, R. Ramirez Berengue, A.Bach Pagès, G.Bassets Pagès, L. Sadurní Llongueras, J. Roca Reixach

ATENCIÓN PRIMARIA GARROTXA

XXXIV

CONGRESO DE
COMUNICACIÓN
Y SALUD

GIRONA | 20-21-22 MARZO | 2025

ESCUCHAR PARA
ENTENDER. ENTENDER
PARA ACOMPAÑAR



CONGRESOCOMUNI



XXXIV

CONGRESO DE
COMUNICACIÓN
Y SALUD

GIRONA | 20-21-22 MARZO | 2025

ESCUCHAR PARA
ENTENDER, ENTENDER
PARA ACOMPAÑAR



CONGRESOCOMUNI



XXXIV

CONGRESO DE
COMUNICACIÓN
Y SALUD

GIRONA | 20-21-22 MARZO | 2025

ESCUCHAR PARA
ENTENDER, ENTENDER
PARA ACOMPAÑAR



DEPRESIÓN

ANSIEDAD

ESTRÉS



Institut Català de la Salut
**Equip d'Atenció Primària
Olot**



Fundació
HOSPITAL d'OLOT
COMARCAL DE LA GARROTXA



XXXIV

CONGRESO DE COMUNICACIÓN Y SALUD

GIRONA | 20-21-22 MARZO | 2025

ESCUCHAR PARA
ENTENDER, ENTENDER
PARA ACOMPAÑAR



RECEPTA VERDA: Salut i Natura

Desde las áreas básicas de salud se ha iniciado un estudio para implementar la receta verde.

A través del programa “**Retrobar l'Equilibri**” (reencontrar el equilibrio) se ofrece un espacio de relación con la naturaleza para acompañar procesos de transición y cambio en personas **deprimidas ansiosas o que viven con estrés**. Las inmersiones guiadas en plena naturaleza vividas **lentamente y en silencio** facilitan la relajación y aporta calma y bienestar.

Grupos reducidos de 10 personas, 12 sesiones de 3 horas

Programa d'immersions guiades a la natura de Les Preses i Vall d'en Bas



Amb la col·laboració de:

S/ Institut Català
de la Salut

Fundació
HOSPITAL d'OLOT
COMARCAL DE LA GARROTXA

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Ajuntament de
Les Preses

Ajuntament
de la Vall d'en Bas



Objetivos

- Evaluar la efectividad de un programa grupal de inmersiones guiadas en la naturaleza
- Adultos con **DEPRESIÓN, ANSIEDAD o ESTRÉS**
- Disminuir los síntomas de manera sostenida a los seis meses



Métodos

- Ensayo clínico aleatorizado, longitudinal experimental con grupo control
- Atención primaria
- N 166
- Asignación aleatoria consecutiva a grupo intervención/control
- Al grupo control atención grupal o activos de salud



Métodos

- **Objetivo principal** mejoría en la escala de depresión, ansiedad y estrés DASS-21 al inicio, a las ocho semanas y a los seis meses, disminución de al menos 3 puntos
- Análisis estadístico programa R
- Pruebas como la de Fisher, Chi2 y Wilcoxon
- Variables independientes y covariables como nivel de bienestar emocional, apoyo social, antecedentes médicos, actividad física, medicación...
- Variables demográficas



Aplicabilidad

- Poblaciones similares con acceso a espacios naturales cercanos
- La naturaleza como alternativa eficaz o complementaria en el manejo de trastornos mentales comunes
- Sin efectos secundarios
- El estudio podría influir en políticas urbanísticas y de cuidado de la salud



Limitaciones del estudio

- Muestreo consecutivo
- Distancia a los itinerarios
- Factores estresantes durante el año anterior
- Limitaciones estacionales
- Limitaciones climáticas
- Tiempo de entrevista
- Sesgo de la guía de bosques
- Sesgo de intención de tratar
- No tomamos datos fisiológicos
- Tipo de escala DASS-21
- No incluye a menores de 30 años

RETROBAR L'EQUILIBRI - TRÀILER - VOSE - 4K.mp4



Puntos para la discusión

- ¿Cómo os apañáis para hacer investigación en atención primaria, parece que tenemos que competir para poder hacer investigación cuando se nos pide para la carrera profesional?
- ¿Creeís que es importante hacer investigación sobre salud mental en atención primaria?
- ¿Cómo creéis que se podría añadir a la cartera de servicios?

Contacto: Quionia Villar Lázaro: qvillar.girona.ics@gencat