I JORNADA RIOJANA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL/AEESME

10 Noviembre 2026
Hospital Universitario San Pedro - Logroño

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

INTERVENCIONES ENFERMERAS NO FARMACOLÓGICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD PREOPERATORIA

Belén Reyes Sánchez - Hospital Universitario San Pedro (Logroño)
Álvaro Rosado Vidal - Hospital Universitario San Pedro (Logroño)

INTRODUCCIÓN

La ansiedad preoperatoria afecta a cerca de la mitad de los pacientes quirúrgicos (prevalencia global estimada del 48%). Se asocia a alteraciones hemodinámicas en la inducción, mayor consumo de anestésicos, más dolor postoperatorio y peor recuperación (1).

Las benzodiacepinas son eficaces, pero pueden favorecer el delirium postoperatorio. Por eso crece el interés por alternativas que la enfermera puede aplicar de forma autónoma (1,2).

OBJETIVOS

- Analizar la evidencia sobre intervenciones enfermeras no farmacológicas para la ansiedad preoperatoria en adultos.
- Describir la eficacia de la música y la realidad virtual y sus recomendaciones prácticas.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica narrativa en PubMed, CINAHL, Scopus y Cochrane Library (2021-2025). Descriptores MeSH: Anxiety, Preoperative Period, Music Therapy, Virtual Reality, Perioperative Nursing, con AND y OR. Se incluyeron revisiones sistemáticas, metaanálisis y ensayos clínicos en adultos con cirugía programada.

DESARROLLO

-5,20 puntos en el STAI-Estado con música frente a cuidados habituales (6 revisiones sistemáticas, 40 estudios primarios) (1).

Música. El efecto fue mayor con sesiones de 20 minutos o más y en menores de 60 años. Lo más usado: música grabada con auriculares el mismo día de la cirugía. No hubo diferencias entre música elegida por el paciente o preseleccionada (1).

Intervenciones enfermeras. Un metaanálisis de autoría española concluyó que la información estructurada, la relajación y la música reducen significativamente la ansiedad preoperatoria (2).

Realidad virtual. En un ensayo con 74 pacientes, la realidad virtual con educación preoperatoria redujo la ansiedad (3). Un metaanálisis de 5 estudios (466 adultos) halló un efecto favorable pero pequeño (4).

CONCLUSIONES

La música es la intervención con evidencia más sólida: barata, segura y fácil de aplicar en el área prequirúrgica, idealmente al menos 20 minutos. La realidad virtual es prometedora, sobre todo con contenido educativo, pero necesita más estudios. La enfermera de quirófano está en una posición privilegiada para valorar la ansiedad e integrar estas intervenciones, situando la salud mental en el centro del proceso quirúrgico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Yang KL, Detroyer E, Niu MM, Hoogma DF, Tian JH, Rex S, et al. Music intervention as a strategy to reduce preoperative anxiety: an umbrella review. BMC Anesthesiology. 2025;25(1):410. doi:10.1186/s12871-025-03120-z.
2. Ruiz Hernández C, Gómez-Urquiza JL, Pradas-Hernández L, Vargas Roman K, Suleiman-Martos N, Albendín-García L, et al. Effectiveness of nursing interventions for preoperative anxiety in adults: a systematic review with meta-analysis. Journal of Advance Nursing. 2021;77:3274-3285. doi: 10.1111/jan.14827.
3. Chiu PL, Li H, Yap KY, Lam KC, Yip PR, Wong CL. Virtual reality-based intervention to reduce preoperative anxiety in adults undergoing elective surgery: a randomized clinical trial. JAMA Network Open. 2023;6(10):e2340588. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.40588.
4. Mbewe AM, Smith Z. Effectiveness of virtual reality interventions to reduce pre-operative anxiety in adult surgical patients in the pre-operative period: systematic review and meta-analysis. Journal of Perioperative Nursing. 2023;36(2):e26-e36. doi: https://doi.org/10.26550/2209-1092.1230.