

# Realitat virtual immersiva per reduir l'ansietat dels professionals d'Urgències

## Segons un estudi de la UdL, l'IRBLleida i l'Arnau de Vilanova amb finançament de Romero Polo

La realitat virtual immersiva (IVR) pot convertir-se en una eina útil per millorar el benestar emocional dels professionals sanitaris en entorns d'alta pressió, segons una recerca de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova (HUAV), la Universitat de Lleida (UdL) i l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida). Els resultats els han resumit en dos articles publicats a les revistes *Cureus* [ <https://www.cureus.com/> ] i *Frontiers in Medicine* [ <https://www.frontiersin.org/journals/medicine> ].

L'estudi -liderat pel professor de la UdL, director clínic territorial d'Urgències i responsable del grup de recerca **ERLab, recerca en urgències i emergències** [

<https://www.irblleida.org/ca/recerca/36/erlab-recerca-en-urgencies-i-emergencies> ] de l'IRBLleida, Oriol Yuguero ha comptat amb el suport financer de l'empresa lleidatana Romero Polo. La recerca ha avaluat l'impacte d'un programa basat en projecció immersiva en professionals d'Urgències, tot analitzant si quatre sessions setmanals de 20 minuts influeixen en els nivells d'ansietat, *burnout* (síndrome d'esgotament professional), estrès percebut i alguns marcadors fisiològics de l'estrès, com ara la freqüència cardíaca i la pressió arterial.

Els resultats indiquen que el programa, anomenat MK360, és assequible i ben tolerat pels i per les professionals que hi van participar. "Tot i que les reduccions en l'estrès percebut no van ser estadísticament significatives, es va observar una tendència de disminució de l'estrès i canvis positius en alguns símptomes de *burnout*: menys cansament i cinisme i major sensació d'eficàcia" ha explicat Yuguero. A més, moltes sessions van mostrar una disminució immediata de la freqüència cardíaca i la pressió arterial sistòlica, ambdós indicadors fisiològics associats a una resposta de relaxació.

De les 198 persones que podien participar a l'estudi, 131 s'hi van inscriure i 67 van completar tot el protocol, que incloïa una fase amb realitat virtual, un període de descans (*washout*) i una fase de control amb descansos habituals. Un 25% dels participants va afirmar sentir-se emocionalment millor després de passar pel programa, i cap d'ells va dir que havia empitjorat.

Els autors subratllen que, degut al disseny pilot i a la mida reduïda de la mostra, calen estudis més amplis per confirmar l'eficàcia i determinar com aquest tipus d'intervencions immersives podrien integrar-se en programes de suport a l'estudiantat. Aquest abordatge combina tecnologia, psicologia i educació per oferir eines addicionals en la lluita contra l'estrès i el *burnout* entre futurs professionals sanitaris. En un context on l'ansietat i el *burnout* afecten de manera significativa els professionals d'Urgències, aquest estudi obre la porta a integrar la tecnologia immersiva com a eina complementària de suport al benestar laboral, conclou Yuguero.



Una sessió de l'estudi amb realitat virtual immersiva. FOTO: Comunicació HUAV

**TEXT: Comunicació IRBLleida**

[  
<https://www.cureus.com/articles/459067-the-use-of-immersive-virtual-reality-in-reducing-anxiety-among-emergen>  
]

**M É S**

**I N F O R M A C I Ó :**

Article *Feasibility of a brief group-based immersive 360° mindfulness program for stress-related outcomes in health sciences students: a 4-week pre-post pilot study* [  
<https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2026.1740585/abstract> ]

Article *The use of immersive virtual reality in reducing anxiety among emergency healthcare professionals* [  
<https://www.cureus.com/articles/459067-the-use-of-immersive-virtual-reality-in-reducing-anxiety-among-emergen>  
]

[  
<https://www.cureus.com/articles/459067-the-use-of-immersive-virtual-reality-in-reducing-anxiety-among-emergen>  
]