



ENFERMERÍA: PROFESIÓN LLAMADA A MANTENER Y PROMOVER LA SALUD MENTAL DESDE EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN.



Carlos Luis Cruz Mora¹

ENSAYO
REFLEXIVO

Resumen

Las enfermedades mentales, en la actualidad van en aumento a nivel mundial y nuestro país no se escapa de esta situación, por lo que es necesario que el personal de salud organice medidas a favor de la salud mental.

El presente ensayo de corte reflexivo busca establecer a la figura de enfermería como promotor de las acciones preventivas de la salud mental, específicamente desde el primer nivel de atención, generando reforzamientos o cambios en las conductas de las poblaciones intervenidas que pueden llegar a presentar este tipo de enfermedades. Además se mencionan algunas teorías y modelos de enfermería, con características propias del quehacer enfermero como la comunicación o la misma creación de estrategias educativas que pueden contribuir al mejoramiento de la prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental.

Palabras claves (DECs): Enfermería, promoción de la salud, salud mental, primer nivel de atención, educación en enfermería, enfermería y teoría de enfermería.

Abstract

Mental disorders, are currently increasing worldwide and our country doesn't escape this situation, which is why the organization, by health personnel, of actions related to mental health are necessary.

The present reflexive essay seeks to establish the figure of nursing as a promoter of preventive actions of mental health, specifically from the first level of health, generating reinforcements or changes in the behavior of the intervened population that may present this type of disease. In addition, some nursing theories and models are mentioned, with characteristics that are specific for nursing work such as communication or the creation of educational strategies that can contribute to the improvement of disease prevention and the promotion of mental health.

Keywords (DECs): Nursing, health promotion, mental health, first level of health, nursing education, nursing and theory of nursing

¹ Estudiante de pregrado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica y del TC-505 "Estrategias para la promoción de la salud mental en la sociedad costarricense", 2019. Correo electrónico: carlosluiscm96@gmail.com



Introducción

La ciencia de la Enfermería tiene como objeto de estudio, el cuidado y como sujeto de disertación a la persona, mientras que la salud mental desde esta disciplina es vista como el eje fundamental en la obtención del bienestar y desarrollo personal. Es por esto, que la enfermería y la salud mental deben ir de la mano, en beneficio de todos los seres humanos.

Los datos epidemiológicos a nivel mundial indican que los problemas mentales, neurológicos o del comportamiento, afectan alrededor de 450 millones de personas en todo el mundo, es decir, una de cada 10 personas, a pesar de esto, solo el 1% del personal sanitario total, presta sus servicios en la área de la salud mental, siendo la falta de acceso a los servicios de salud uno de las principales limitantes, que afectan y atentan contra el derecho a la salud que tienen las personas (1,2).

En nuestro país, se calcula que los desórdenes neuropsiquiátricos contribuyen al 26.3% de la morbilidad, además de que la depresión es la primera causa de incapacidades, teniendo un costo para la CCSS de 3.000 millones de colones, asimismo otras investigaciones señalan que para el 2030, el 35% de la carga económica de los países será debido a enfermedades mentales, de aquí la importancia de trabajar de manera interdisciplinaria para la prevención de estos padecimientos (2,3).

La salud mental, si no es tratada correctamente, puede ocasionar problemas crónicos

e incluso la muerte, por lo que el abordaje temprano será siempre fundamental para este tipo de padecimientos. Es así, como la enfermería desde el primer nivel de atención toma un papel fundamental en cuanto a la educación de las distintas poblaciones, ya que todos estamos anuentes a padecer algún tipo de problema o desequilibrio psiquiátrico, tomando en cuenta el contexto como tal en el que se desarrolla el individuo.

Salud Mental desde la disciplina de la Enfermería

La salud mental acompaña al ser humano en todas sus etapas de vida y esto ha sido así desde la antigüedad, sin embargo el concepto como tal, no es manejado correctamente por la mayoría de la población y nuestro país no se escapa de esto, lo que lleva en muchos casos a la aparición o detección ya tardía de una enfermedad, que quizás pudo haber sido abordada de mejor manera si se hubiese dado la educación correspondiente.

Para entender mejor el concepto de la Salud Mental, es importante manejar el concepto general de Salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS), establece la definición como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (4,5).

Bajo esta misma línea la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la define como “un fenómeno que va a tener implicaciones sociales, económicas y políticas, pero sobre todo, un derecho fundamental” (6).



Es decir que la salud, va mucho más allá de la no aparición de un padecimiento, sino que trae consigo una serie de variables, entre ellas la salud mental, en pro de alcanzar ese estado. Además de señalar que la misma debería estar, de alguna forma, a disposición de todas las personas.

Partiendo de lo anterior, la salud mental, es definida por la OMS como “la base para el bienestar y el funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad., visto de manera interdependiente con las áreas físicas y sociales” (7). Por lo que se debe fomentar la salud mental, teniendo como meta la satisfacción, subjetiva eso sí, de cada persona. De la mano con esto, en nuestro país y específicamente en la Política Nacional en Salud Mental 2012-2021, se indica que es “un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos” (8).

Por lo que, para su correcta intervención, se debe conocer a fondo a la persona, sus prioridades, intereses y necesidades, para que en un trabajo mutuo sean abordadas y satisfechas, buscando la calidad máxima de vida posible.

Bajo la misma línea de la Política Nacional, ya señalada, se tienen cuatro determinantes para la comprensión del concepto de la salud mental: biológico, social-económico-cultural, ambiental y por último el relacionado a los sistemas y servicios de salud.

El determinante biológico, en primera instancia, es un elemento que va de la mano con la salud física y mental, además de estar relacionado con el desarrollo de la patología. Por otro lado, el determinante social – económico – cultural, hace referencia a todos a algunos aspectos que giran en torno a la persona o grupos sociales, el lugar donde se desenvuelve, los estilos de vida saludables en los que se vive, hábitos alimenticios, la utilización o no de medicamentos, su religión, familia entre otras características que llegan en ocasiones a tener un efecto positivo o negativo sobre la salud mental de las personas (8).

Muy similar al anterior, se encuentra el determinante ambiental, basado en el espacio que rodea a cualquier ser humano y la influencia que este llega a tener en la propia salud. Por último se tiene el determinante relacionado con sistemas y servicios de salud, el cual hace referencia a la equidad, el acceso y la cobertura de atención, así como la atención del personal de salud mental, los mismos insumos médicos, la medicación respectiva y la organización de los servicios (8).

Con lo anterior, queda reflejado como todos los seres humanos, nos encontramos propensos a sufrir de problemas por el inadecuado manejo de la salud mental y como todos y todas necesitamos de una correcta educación, para evitar las malas concepciones ya apuntadas, así como de una oportuna promoción de la salud mental que evite las futuras enfermedades en este sentido, las cuales en muchas ocasiones o no son tratadas o lo son, pero de manera tardía.



La relevancia de Enfermería en el primer nivel de atención

Enfermería ha sido vista, a través de la historia, como una profesión dedicada a la atención de la persona enferma en Hospitales, dejando de lado la promoción de acciones saludables desde el primer nivel de atención. Sin embargo, como lo indica Martha Rogers, teórica enfermera, la profesión además de ser “una ciencia y un arte; es también una ciencia humanística dedicada, con compasión, a mantener y promover la salud, prevenir la enfermedad, así como asistir y rehabilitar al enfermo y discapacitado” (9)

Ahora bien, los niveles de atención se definen como una forma ordenada y estratificada de organizar los recursos, con el fin de satisfacer las necesidades de la población y existen tres. Cuando se habla del primer nivel de atención en salud se dice que es el más cercano a la población, es decir, el nivel del primer contacto (10).

A partir de este, se busca la organización de los recursos que solucionen las necesidades básicas de atención, así como las más frecuentes, que pueden ser resueltas por actividades de promoción de salud, prevención de la enfermedad y procedimientos de recuperación y rehabilitación (10).

Por lo que está íntimamente ligada con el quehacer de enfermería y es que en nuestro país, según el perfil del profesional, realizado por el Colegio de Enfermeras de Costa Rica, esta profesión cuenta con cuatro áreas de función específicas del primer nivel:

administración, educación, atención directa e investigación (11).

Específicamente en el área de educación, se busca que la o el profesional, ejecute y promueva actividades educativas que estén orientadas a la solución, prevención de problemas y fomento de la salud integral de familias y comunidades del primer nivel de atención. Por lo que se debe tomar muy en cuenta la salud mental cuando se diseñen o realicen estas propuestas.

Si nos vamos a la visión propia de enfermería, la promoción se logra interpretar por medio del “Modelo de Promoción de la Salud” planteado por Nola J. Pender, licenciada en enfermería de la Universidad de Michigan, Estados Unidos. La misma menciona la importancia de promover un estado óptimo de salud, tomándolo como un objetivo que debe priorizarse a las acciones preventivas en salud y señalando como los factores situacionales, personales e interpersonales modifican los factores perceptuales de las personas (12).

Por lo que, la intervención de la enfermería a nivel de salud mental en el primer nivel de atención, lejos de ser un lujo, es un deber de todas y todos los profesionales en esta área, brindando así una serie de herramientas que les permita a los individuos o a los grupos poblacionales el correcto manejo ante una posible situación que llegue a interrumpir el equilibrio emocional de cada individuo.

Enfermería: Promotor de la salud mental

En los últimos años, se ha logrado llegar a ver un avance significativo en la disciplina



de enfermería, esto propiciado, en parte, por el desarrollo y la divulgación de modelos conceptuales que sustentan su práctica y la salud mental, para beneficio de los seres humanos, no se escapa de esto (13).

Pero la relación de la salud mental con enfermería data de mucho tiempo atrás, con enfermeras como Mary Davis (fundadora del American Journal of Nursing) y May Kennedy (directora de la Escuela de Enfermería Psiquiátrica del Estado de Illinois), las cuales desde sus publicaciones en 1921, alzaban la voz, expresando la necesidad de que todas las enfermeras recibieran preparación en enfermería psiquiátrica, con el objetivo de mejorar el nivel de comprensión y de intervención integral con diferentes tipos de pacientes en hospitales generales (13).

Desde un punto de vista epistemológico, la enfermería en salud mental va a presentar en su fundamento conceptual una serie de determinantes sociales que ponen en un primer plano la promoción de la salud y no la curación de la enfermedad como tal. Promoviendo además, la atención comunitaria y la disminución de la institucionalización de las personas por un tiempo prolongado (14).

Asimismo, la intervención, está dada por las teorías propias de la profesión, que tienen como base fundamental, los principios de la promoción de la salud mental y la prevención de la enfermedad mental. El Modelo de Sistemas de Neuman, la teoría de relaciones interpersonales de Peplau, la Teoría de Enfermería Humanística de Paterson y Zderad, el Modelo de Joyce Travelbee de Relación

Persona a Persona y el Modelo de Stuart de Adaptación del Estrés, son algunas teorías que brinda Enfermería para la promoción e intervención de la salud mental (13,14).

Las teorías y modelos mencionados anteriormente, tienen ciertas características en común, siendo una de ellas, la debida comunicación entre el o la profesional de enfermería y la persona a la que se interviene, presentándose así, un proceso recíproco de pensamientos, sentimientos y actitudes, por lo que viene siendo un asunto dinámico que influye y afecta el grado de cercanía y es que, es precisamente ahí donde enfermería, apoyada además en la confianza, respeto y compromiso ya obtenido, debe ser un instrumento que puede inducir cambios en la persona (13,14).

La salud mental, es un tema que nos incumbe a todos, sin importar sexo o edad, por lo que la profesión está llamada a llegar a la mayoría de los individuos, a los más pequeños, en las escuelas, por medio de talleres que fomenten sus habilidades para el manejo de situaciones referentes al tema, en los colegios con las y los adolescentes, así como los adultos en sus distintos contextos de trabajo, familia o lugar donde se encuentren que son generadores de problemas tales como el estrés o la ansiedad, que de no ser tratados a tiempo, lleva a la aparición de patologías crónicas y en algunos casos a la muerte. Sin olvidar, claro está a la población adulta mayor, quienes a raíz muchas veces de problemas degenerativos o de estilos de vida, no consiguen llegar al estado de bienestar que se quiere.



Conclusión

Es así como la práctica de la enfermería se basa en la relación persona-profesional de enfermería y se sostiene en una relación de ayuda que requiere de una sensibilidad, respeto y amor hacia la persona cuidada para que tenga un objetivo terapéutico y de trascendencia, en el caso de la promoción de la salud mental, se busca ser un instrumento terapéutico, por medio de la educación en este caso.

El trabajo de enfermería será entonces, asumir, lo que ya es parte de nuestras funciones, la promoción de la salud mental enfocada, en una primera instancia, es decir, a las personas que no padezcan de ninguna enfermedad mental, con el fin de apoyar y enriquecer los recursos propios de cada persona, esto en cuanto al afrontamiento y la misma adaptación, reforzando su estructura biopsicosocial y espiritual, desde el cuidado integral (13).

Ahora bien, hay que aclarar la importancia que tiene el trabajo interdisciplinario, como por ejemplo con psicología y psiquiatría, ya que la sinergia de estas disciplinas es lo que llevará al éxito de la salud mental en los seres humanos.

Sin embargo, no se debe depender, como anteriormente se pensaba de órdenes de otros profesionales, enfermería tiene las herramientas necesarias y el deber como profesión de realizar la correcta promoción de la salud mental en las comunidades, basadas eso sí en el fundamento teórico, que convierte

a enfermería en una ciencia y sobretodo también un arte, donde radica la habilidad de lograr interactuar con las personas y a partir de eso, cambiar vidas en pro de la salud en general y en este caso de la salud mental.

Referencias Bibliográficas

1. Sifuentes Contreras A, Sosa Gil E, Jaimez T, Manzanillo Y. Rol educativo del profesional de enfermería hacia los familiares de pacientes esquizofrénicos. *Enfermería Global*. 2011; 10(24):94 - 102.
2. Colegio de Enfermeras de Costa Rica. Enfermeras (os) en Salud Mental y psiquiatría son pieza clave en los servicios de salud públicos y privados. 2018. En prensa <https://www.enfermeria.cr/index.php/sala-de-prensa/notas-de-prensa/21-prensa/87-enfermeras-os-en-salud-mental-y-psiquiatria-son-pieza-clave-en-los-servicios-de-salud-publicos-y-privados>
3. Contreras J, Raventó H, Rodríguez G, Leandro M. Call for a change in research funding priorities: the example of mental health in Costa Rica. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 2014; 36(4):266- 269.
4. Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la Organización Mundial de la Salud. Invertir en Salud



- Mental. Ginebra: tzhak Levav; 2004 p. 7 – 40. 5.
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). Plan de Acción sobre Salud Mental 2013-2020. Ginebra; 2013 p. 5 – 49
 6. Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/ OMS). La Renovación de la Atención Primaria de Salud en las Américas. Washington, D.C; 2007.
 7. Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de la Salud Mental. Ginebra; 2004 p. 14.
 8. Ministerio de Salud. Política Nacional de Salud Mental 2012-2021. San José; 2012 p. 3 - 135.
 9. Bello Fernández N. Fundamentos de Enfermería. Parte I. Editorial Ciencias Médicas, 2006.
 10. Vignolo J, Vacarezza Ma, Álvarez C, Sosa A. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Arch. Med Int. 2011, vol.33, n.1, pp.7-11. ISSN 0250-3816.
 11. Ramírez Villegas L. Colegio de Enfermeras de Costa Rica. Perfil del y la profesional de Enfermería en el Primer Nivel de Atención. La Gaceta N° 237. San José; 2016 p. 29 – 30.
 12. Giraldo A., Toro M., Macías A., Valencia C., Rodríguez S. La Promoción de la Salud como Estrategia para El Fomento de Estilos de Vida Saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2010; 15(1) p. 128-143
 13. Galvis López, Milena Alexandra. Teorías y modelos de Enfermería usados en la Enfermería Psiquiátrica. Revista CUIDARTE. 2015 p. 1108-1120.
 14. Vílchez Barboza V y Sanhueza Alvarado O. Enfermería: una disciplina social Enfermería en Costa Rica. 2011; 32(1): p.85 - 88.