



ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES



Yirlanny Moreira Rodríguez¹

ENSAYO

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo la revisión bibliográfica para encontrar información relevante en el tema de salud mental en la población adulta mayor. Además de ligarlo a la práctica del cuidado y la intervención por parte de profesionales de enfermería.

La salud mental es un factor importante en la calidad de vida de las personas adultas mayores y por esto, debe ser abordado mediante distintas técnicas propias de enfermería. En este artículo se detalla la importancia del cuidado de la salud mental en esta población y el rol que cumple o debería de cumplir enfermería.

Palabras claves: Salud mental, adultos mayores, enfermería, cuidado.

Abstract

The objective of this article is to review the literature in order to find relevant information on the topic of mental health in elderly population. In addition to linking it to the practice of care and intervention by nursing professionals.

Mental health is an important factor in the quality of life of older adults and, therefore, it must be approached through different techniques specific to nursing. This article details the importance of mental health care in this population and the role that nursing fulfills or should fulfill.

Keywords: Mental health, elderly adults, nursing, care.

¹ Srita. Yirlanny Moreira Rodríguez, Estudiante de Enfermería y del TC-505 "Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos" de la Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica (2019). Correo electrónico: yirla.0407@gmail.com



La salud mental en personas adultas mayores

La salud mental en la población adulta mayor, es un tema de gran relevancia actualmente. Esto porque, en Costa Rica, las personas mayores de 60 años representan cerca del 8% de la población, porcentaje que aumentará sistemáticamente en los años venideros. De este 8%, se ha encontrado que existe un 16.4% con severo deterioro cognitivo y, en cuanto al estado anímico, el 10% se categorizó como deprimido (1).

Estas son problemáticas que están directamente ligadas a la enfermería, puesto que es una ciencia dirigida al cuidado de las personas. Madeleine Leininger indica que la enfermería es un arte y ciencia humanística que centra su conducta en cuidados personalizados (individuales y en grupos), con funciones y procesos dirigidos hacia la promoción y el mantenimiento de conductas de salud y la recuperación de enfermedades que tienen significación psicocultural y social (2). Entonces, esta profesión debe proponer acciones directas para promocionar la salud mental y prevenir las enfermedades mentales.

Así también, la enfermería engloba 4 conceptos en su metaparadigma: persona, entorno, salud y cuidado. El concepto de persona contempla a un individuo, familia o comunidad e implica una comprensión del ser humano como ser global, con componentes físicos, psicológicos, socio-culturales y

espirituales. El entorno se refiere a todas las condiciones, circunstancias e influencias externas que afectan a la persona y con las cuales interactúa. Se concibe al ser humano como un ser “relacional” o “social” que comparte y necesita de los demás. La salud se concibe como un estado de equilibrio o armonía entre las distintas dimensiones del ser humano. El cuidado es la función que define a la enfermería como profesión y este debe darse integralmente, contemplando a la persona como ser global (bio-psico-social-espiritual) en interrelación con su entorno (3).

La visión humanista y holística que tiene enfermería con respecto a la persona como ser integral es lo que permite el abordaje en todos los aspectos que están ligados a la calidad de vida que tienen los individuos. Además de la contemplación del entorno como aspecto indispensable que influye en la salud de la persona.

Los adultos mayores en Costa Rica presentan los problemas de salud, físicos y mentales propios de esta población y probablemente en la magnitud que se ha observado en otros países de la región (1). El deterioro gradual de las condiciones de salud física y mental que acompañan al proceso de envejecimiento, plantea enormes retos a la capacidad y voluntad de los sectores social y de la salud en proporcionar sistemas coordinados de atención con el propósito de prolongar la esperanza de vida sin discapacidad para los adultos mayores (1). Enfermería tiene la responsabilidad de



actuar en torno a actividades educativas, preventivas y de detección temprana para aquellos adultos mayores que no tienen ninguna afectación y de rehabilitación y cuidado para aquellos que sí, esto utilizando como base los conocimientos teóricos específicos de la disciplina.

El proceso de envejecimiento genera cambios importantes en el estilo de vida de la población y tiene repercusiones significativas en el volumen y distribución de la carga social de la enfermedad y en la calidad de vida. La calidad de vida se va a definir como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto multidimensional y complejo que incluye aspectos personales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales, entre otros (4).

La calidad de vida resulta de una combinación de factores objetivos y subjetivos. Donde el aspecto objetivo depende del individuo (utilización y aprovechamiento de sus potenciales: intelectual, emocional y creador) y de las circunstancias externas (estructura socioeconómica, socio-psicológica, cultural y política) que interactúan con él. El aspecto subjetivo viene dado por la mayor satisfacción del individuo, el grado de realización de sus aspiraciones personales y por la percepción que él o la población tenga de sus

condiciones globales de vida, traduciéndose en sentimientos positivos o negativos (4).

Enfermería puede trabajar en ambos aspectos. En cuanto a los factores objetivos, se puede estimular a las personas a descubrir y aprovechar su habilidad o potencial en los diferentes ámbitos. Además de la determinación de los aspectos externos que lo rodean y el apoyo en la solución de los problemas de entorno que le pueden estar afectando. Con respecto al aspecto subjetivo, enfermería puede detectar la percepción que tiene la persona y orientar la respuesta hacia los sentimientos positivos y el manejo adecuado de aquellos sentimientos que sean negativos.

Por otra parte, existen variables que son más significativas para la calidad de vida en adultos mayores, entre las cuales están: las relaciones familiares y apoyos sociales, la salud general y el estado funcional. Además de aspectos relacionados con la salud; cualquier enfermedad en general afecta la calidad de vida, y en mayor medida los problemas de salud mental: desórdenes de ansiedad, depresivos y afectivos (4).

Salud Mental

Las manifestaciones psicoafectivas más frecuentes en los ancianos dada la incidencia de los factores biopsicosociales son: depresión, ansiedad y estrés; así, al menos la mitad de los individuos mayores de 65 años, tienen alguna alteración psíquica en la que predomina la ansiedad y la depresión.



De hecho, tanto la ansiedad como la depresión pueden ser consideradas como indicadores o síntomas que reflejan la calidad de vida (5). Es aquí donde la enfermería debe actuar en la detección del riesgo de estos factores y prevenir la ocurrencia de los mismos.

En estas manifestaciones van a influir distintos factores, sin embargo, se ha visto que las redes de apoyo que tiene el adulto mayor van a interferir, primordialmente, en su salud mental. El apoyo o soporte que recibe el anciano a través de la red social consta de dos componentes: redes de apoyo primarias y las secundarias.

Las primarias relacionadas con la familia, que sigue siendo la principal fuente de apoyo para los ancianos y la preferida por ellos y a la que acuden generalmente en primera instancia. A pesar de los cambios sociales y de la edad, las redes familiares del anciano permanecen estables si son recíprocas (4).

En las redes secundarias de apoyo social se incluyen los vecinos, los amigos, parientes y grupos comunitarios. Los vecinos no son parte vital de las redes de apoyo afectivo de la persona anciana. Generalmente proporcionan ayuda en momentos de crisis o en emergencias, y se asocia a la asistencia más elemental y de primera mano. Las relaciones con amigos involucran apoyos de mayor intensidad, cohesión, compañía y provisión de servicios o ayuda en actividades cotidianas. Se caracterizan por el apoyo

afectivo, ayudan a mantener una autoestima positiva y potencian, por así decirlo, su espiritualidad y sentido de continuidad espiritual (4).

El papel de enfermería a este nivel es de detectar las redes de apoyo, si las hay, y ver la calidad de estas. Así como el mejoramiento de ellas, tomando en cuenta factores como: la comunicación, la confianza, la transparencia, la seguridad, entre otro. En caso de que la persona no tenga red de apoyo, se trabajaría en la promoción y estimulación de la persona para encontrar personas que puedan formar parte de su red. Estas acciones pueden incluir: la estimulación a pertenecer a grupos sociales, la comunicación con otros, el acercamiento y apertura a otros, encontrar grupos de apoyo, entre otros.

Conclusiones

La salud mental es influyente en la calidad de vida de los adultos mayores y de acuerdo con estudios realizados en esta población, éste es un grupo poblacional cada vez más significativo, pero que en términos generales está expuesto a situaciones de iniquidad, asimetría y exclusión social, lo cual se traduce en que su mayor esperanza de vida no se acompaña de una mejor calidad de vida (4). Por parte de los profesionales en enfermería, se debe abordar esta problemática comenzando por la prevención de enfermedades mentales y la promoción de la salud mental.



Se debe abordar la importancia de que los adultos mayores cuenten con una red de apoyo fuerte con la que puedan contar. Esto va a influir significativamente en la salud mental de ellos y puede intervenir en procesos de desarrollo de situaciones mentales como: depresión, ansiedad y estrés.

Por esto, se recomienda realizar intervenciones educativas en el área de salud sobre el proceso de envejecimiento del adulto mayor, para incrementar los conocimientos y modos de actuación apropiados, que proporcione una salud mental adecuada en los ancianos y, asimismo, estimular las acciones que beneficien la salud mental de los individuos.

4. Botero de Mejía, BE, Pico Merchán, ME. CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD (CVRS) EN ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA. Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2007;12:11-24. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126689002>
5. Rosales Rodríguez R, García Díaz R, Quinones Macías E. Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor. MEDISAN. 2014;18(1).

Referencias Bibliográficas

1. Cáseres Rodas R. Estado de salud, físico y mental de los adultos mayores del área rural de Costa Rica, 2000 [Posgrado]. Universidad de Costa Rica; 2000.
2. Bello Fernández N. Fundamentos de enfermería. Parte I. 1st ed. ECIMED; 2006.
3. Lluch Canut M. Enfermería psicosocial y de salud mental. Barcelona: Publicaciones de la Universidad de Barcelona; 2004.