



“ENFERMERÍA: PROFESIÓN CLAVE PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL COSTARRICENSE”

Kevin Antonio Jiménez Alcócer¹

REVISIÓN
DESCRIPTIVA

RESUMEN

Con la aparición de más personas con enfermedades psiquiátricas tanto en la población costarricense como en el mundo, se crea la necesidad de establecer mayores medidas alrededor de la salud mental y sobretodo en su promoción. Este ensayo de corte reflexivo busca establecer a la figura de enfermería y su especialización en salud mental, como pieza fundamental hacia el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que sufren o que pueden llegar a sufrir de este tipo de enfermedades especialmente desde el primer nivel de atención. Además desde las teorías y modelos de enfermería, la disciplina busca contribuir al mejoramiento de la prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental.

Palabras Claves (DECs): Promoción de la salud, salud mental, atención en enfermería, enfermería psiquiátrica, educación en enfermería, enfermería y teoría de enfermería.

ABSTRACT

In nowadays, more people are diagnosed with psychiatric illnesses both in the Costa Rican population and in others parts on the world, so that necessity is created to establish greater measures around mental health and especially in its promotion. This reflective essay try to establish the figure of nursing and the specialty of mental health, as a fundamental piece towards the improvement of the quality of life of the people who suffer or who may suffering this type of diseases especially from the first level of attention. In addition, from nursing theories and models, the discipline seeks to contribute to the improvement of disease prevention and promotion of mental health.

Keywords (DECs): Health Promotion, mental health, nursing care, psychiatric nursing, education and 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”, 2018. Correo electrónico: alco0525@gmail.com



Introducción

Tanto la enfermedad como la salud mental acarrear en sí mismos varios estereotipos que son visibles a nivel social, que desencadenan miedo, incertidumbre y diversos pensamientos por falta de información. Sin embargo, dichas enfermedades empiezan a afectar y formar parte de la población costarricense y mundial poco a poco al ir pasando el tiempo.

La epidemiología mundial indica que los problemas mentales, neurológicos o del comportamiento, afectan a 450 millones de personas en todo el mundo, se estima que alrededor de un 25 % de la población mundial podría padecer algún trastorno mental a lo largo de su vida ⁽¹⁾.

Asimismo, se prevé que los trastornos mentales lleguen a ser la principal causa de años de vida perdidos ajustados por discapacidad, fundamentalmente a costa de los trastornos depresivos⁽¹⁾. Además en nuestro país, se estima que los desórdenes neuropsiquiátricos contribuyen al 26.3% de la morbilidad en Costa Rica ⁽²⁾.

Para poder sobrellevar todo lo anterior, en el campo de la salud mental se tienen muchas áreas de participación que trabajan por el bienestar común, como lo son la psicología, la psiquiatría y la enfermería en salud mental. Esta última poco conocida en la población hasta por los mismos profesionales de la salud, pero que puede realizar aportes desde la visión enfermera, que lleguen a contribuir en temáticas de promoción de la salud mental en la ciudadanía costarricense ⁽³⁾.

¿Qué es la Salud Mental?

El concepto de salud mental no está totalmente claro para la población en general y se asocia la mayoría de las veces a la aparición de una enfermedad, escenario que lo aleja de su verdadero significado.

Es por eso que una de las definiciones más conocidas acerca de la salud es la que brinda la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde la establece como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” ^(4,5). Desmintiendo, que la salud es solo la ausencia de algún padecimiento sino que incorpora otras variables para alcanzar ese estado de plenitud, entre ellas la salud mental.

Por lo tanto, la salud mental se puede entender a la luz de la Política Nacional en Salud Mental 2012 – 2021 para Costa Rica, como “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” (p.34) ⁽⁶⁾.

Donde dicho concepto tiene como propósito que la persona pueda sentirse bien consigo misma logrando un bienestar subjetivo, en el cual pueda satisfacer de manera eficaz y autónoma sus necesidades. Además, donde la autorrealización tanto intelectual como emocional esté presente para la obtención de una máxima calidad de vida posible.



Además, a nivel teórico se presentan 4 determinantes que permiten vislumbrar que el concepto de salud mental, posee factores no solo físicos que lo determinan para su desarrollo.

Existe primeramente un determinante biológico, que es un elemento estrechamente ligado a la salud física y mental, relacionado con el desarrollo de la enfermedad. Por otro lado, existe el determinante ambiental, donde el espacio que rodea a cualquier ser humano influye en su salud ⁽⁶⁾.

Igualmente, el determinante social – económico – cultural, que hace referencia a todos aquellos aspectos donde se desenvuelve la persona y los grupos sociales, tomando en cuenta a su vez estilos de vida saludables, hábitos alimenticios, uso de medicamentos, religión, familia entre otros aspectos que pueden llegar a tener un efecto positivo o negativo sobre la salud mental del individuo ⁽⁶⁾.

Y por último está el determinante relacionado con sistemas y servicios de salud, vinculado con el acceso, equidad, cobertura de atención, personal de salud mental, insumos médicos, medicamentos y organización de los servicios ⁽⁶⁾.

Por consiguiente, no importa si existe o no una enfermedad mental de fondo, cualquier persona sin importar su sexo o género podría tener una inadecuada salud mental que lo predisponga a un padecimiento, por lo que mejorar las vías hacia la promoción de la salud mental es de vital importancia para

la prevención y detección temprana de la enfermedad, al mismo tiempo de que se debe educar a la población para ir eliminando malas concepciones alrededor del concepto.

Promoción de la Salud Mental desde la Visión de Enfermería

En muchas ocasiones, se hace referencia a la promoción de la salud como una estrategia que busca fomentar en el individuo adecuadas prácticas en su vida cotidiana que lo lleven a la prevención de la enfermedad, empoderándolo para que controle su salud o la llegue a mejorar a corto, mediano o largo plazo.

Donde además de lo personal y lo conductual, tiene en cuenta como estrategia cuatro componentes básicos: la construcción de políticas públicas saludables, la creación de entornos o ambientes favorables, el fortalecimiento de la actividad comunitaria y el desarrollo de habilidades individuales para el fomento de la salud (7).

Es importante enfatizar, que cuando se habla de promoción en el campo de la salud pública, la temática de salud mental no es pieza fundamental de análisis, ya que se sigue relacionando con la enfermedad mental y sobretodo enfocándose en un abordaje de tercer nivel de salud como lo son los hospitales especializados que en muchas ocasiones se centran solo en la enfermedad.

Sin embargo, se debe llegar a pensar a la salud mental desde una perspectiva más incluyente. Actualmente como un fenómeno



más vinculado a las condiciones de vida de los pueblos, a las estructuras sociales y a la vida cotidiana de las personas⁽⁸⁾.

Desde la visión de enfermería, la promoción de la salud se puede interpretar a la luz del “Modelo de Promoción de la Salud” planteado por Nola J. Pender, licenciada en enfermería de la Universidad de Michigan, Estados Unidos. Donde menciona que promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía priorizarse a las acciones preventivas en salud⁽⁷⁾.

Nola Pender dentro de su modelo, señala que los factores cognitivos – perceptuales de los hombres y mujeres, son modificados por factores situacionales, personales e interpersonales. Mirando al individuo como un ser integral donde analiza los estilos de vida, las fortalezas, la resiliencia, las potencialidades y las capacidades de las personas en la toma de decisiones con respecto a su salud y vida⁽⁹⁾.

Sin embargo, también la persona podría tener barreras relacionadas con su cultura, edad, género, clase o nivel socioeconómico, grado de urbanización, autoestima y estados emocionales; entorpeciendo la adquisición de hábitos saludables en pro de su calidad de vida⁽⁷⁾.

Por lo que, sin tener la ciencia enfermera un modelo o teoría enfocado propiamente a la promoción de la salud mental, desde la visión de Pender, una deficiencia en la autoestima y los estados emocionales que son ejes

transversales de la salud mental de cualquier hombre o mujer, son de importancia para la adquisición de estilos de vida saludables dejando en evidencia que la salud mental es imperante dentro de la promoción de la salud en cualquier etapa de la vida.

Toda la población debería de tener acceso a servicios de salud mental, ya que se están medicalizando poco a poco problemas en salud que no son del todo medico sino de índole social. En el mejor panorama, la promoción de la salud mental desde un primer acercamiento debe enseñar a la población en cómo lidiar con eventos estresantes que se pueden generar en el ambiente; por ejemplo promoviendo habilidades para la vida, aumentando su autoestima, inteligencia emocional y diversos factores, que podrían llegar a instrumentalizar a las personas para el control de su salud.

Si no se logrará lo anterior, intentar reducir el efecto de los elementos estresantes a través del diagnóstico precoz y de un tratamiento eficaz de los síntomas de la enfermedad, a partir de la terapia psicosocial y el uso de medicamentos. Y por último, devolver el bienestar después del tratamiento o durante el mismo si es una condición crónica, para que pueda vivir en calidad de vida y pueda experimentar su salud mental a la mayor plenitud.

Por otro lado, hablando propiamente de Costa Rica, para promocionar la salud metal se debe partir de una política que sustente las acciones de la misma. Por lo que se estableció la Política Nacional en Salud Mental 2012 –



2021 para Costa Rica, la cual tiene como lema principal “De la atención hospitalaria a la atención comunitaria” ⁽⁶⁾.

Donde se evidencia una propuesta de reformulación de prácticas sociales de salud y acciones para fomentar integralidad en el cuidado de la salud, con dimensiones ligadas a la calidad de vida y al ajuste social de las personas. Con un enfoque holístico del ser humano, donde la mente y el cuerpo son ejes inseparables del mismo ⁽¹⁰⁾.

Lo anterior, se empieza a ver reflejado, ya que los dos hospitales especializados en psiquiatría empiezan hacer cambios importantes en convertirse centros que no mantengan usuarios por 30 años internados, sino que realmente se rehabilite a las personas para que puedan llegar a ser independientes por medio de un trabajo interdisciplinar.

Sin embargo, la creación de entornos o ambientes que favorezcan la salud mental de las personas en múltiples escenarios y el fortalecimiento de la actividad en salud mental en la comunidad en general; son a simple vista, muy alejados de la realidad costarricense donde a su vez desde que son muy pequeños o en etapas claves como lo es la adolescencia ⁽¹¹⁾; no se logra del todo inculcar habilidades individuales para el fomento de la salud mental, que permita el desarrollo de las personas ⁽⁷⁾.

Por lo tanto, la promoción de la salud mental tiene el potencial para proponer acciones conjuntas que superen el hacer tradicional de los servicios médicos, sociales y de los

equipos de salud. Es vital un cambio en la formación de los profesionales en salud, para hacer frente a los nuevos retos que la etapa contemporánea proyecta, esto en el marco de transformaciones políticas que flexibilicen el cuidado de la salud como una acción cotidiana y difundida ⁽¹⁰⁾.

Importancia de la Enfermería en la Promoción de la Salud Mental

La ciencia enfermera está respaldada por un grupo de conocimientos que establecen la relación sujeto – objeto la cual ha determinado que Enfermería cuente con dos proposiciones importantes: dirigir el desarrollo del conocimiento de la disciplina y trabajar en ideas que unan la visión de los usuarios y la enfermería para integrarlo a la labor conjunta con otras ciencias de la salud ⁽¹²⁾.

Sin embargo, la enfermería posee una imagen ante el mundo la cual ha sido permeado por el paradigma positivista que ubica la labor de enfermeros y enfermeras desde un sentido técnico y de seguimiento de ordenes médicas, sin embargo, donde como ciencia trata de voltear la mirada hacia las experiencias humanas y los significados que tienen para las personas esas experiencias ⁽¹²⁾.

Por lo que existe una revolución científica dentro de la enfermería, ya que el mundo tiene nuevas prioridades en salud que obligan a un replanteamiento de la disciplina sobre su praxis en un nuevo contexto donde las enfermedades infectocontagiosas quedan de lado para darle paso a las enfermedades crónicas no transmisibles ⁽¹²⁾.



Y es a partir de los modelos y teorías en enfermería, que se ha tratado de agrupar y ordenar los conocimientos de la disciplina, para buscar un marco conceptual propio de Enfermería como profesión, para disminuir la dependencia de las otras ciencias de la salud pero con el reto de lograr interactuar con ellas a partir de una construcción propia⁽¹²⁾.

Al mismo tiempo, autores como Botero (2016) plantean la importancia de formar profesionales en salud con visión en promoción de la salud, sin embargo, enfermería no solo fundamenta su quehacer en los determinantes de la salud pública, sino que a través de su formación promueve la salud mental a lo largo de la vida.

Propiamente la Enfermería en Salud Mental, es una profesión crítica y analítica que tiene claridad propia. Que desde un punto de vista epistemológico, su fundamento conceptual tiene enfoque de determinantes sociales que ponen en un primer plano la promoción de la salud y no la curación de la enfermedad como tal.

A su vez, promueve la atención comunitaria y que se disminuya la institucionalización de las personas por largo tiempo. También su intervención es guiada por teorías de Enfermería que ponen como eje fundamental los principios de la promoción de la salud mental y la prevención de la enfermedad mental. Algunos ejemplos de teorías o modelos de salud mental desde la perspectiva de enfermería son: el modelo de sistemas de Neuman, la teoría de relaciones interper-

sonales de Peplau y el Modelo de Stuart de Adaptación del Estrés.

Además, que incorpora como cualquier proceso de enfermería las cinco etapas dígase: valoración, diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación. Lo cual, garantiza que la intervención pasa por un proceso de validación independiente de las indicaciones de otros profesionales de la salud y donde el diagnóstico final de enfermería puede validarse desde la evidencia por medio de la Taxonomía NANDA - NIC – NOC.

De esta manera, el proceso de la enfermería en salud mental funciona de una manera distinta a los diagnósticos médicos integrados en el DSM-V. Ya que la enfermería, brinda herramientas para que las personas tomen control de su salud, a partir de la respuesta humana.

A su vez la enfermería puede participar desde 4 ejes transversales los cuales son: el cuidado directo, educación, administración e investigación. Cabe destacar que la educación para la salud es una estrategia inherente a la promoción de la salud, donde es necesario que la población tome conciencia de que las enfermedades mentales pueden llegar a ser controladas y que se puede disfrutar de una plena salud mental ⁽¹⁾.

La labor de enfermería en salud mental no solo se enmarca en el área hospitalaria, ya que su participación en escuelas o colegios podrían ser de utilidad para promocionar salud



mental desde edades muy tempranas. Donde por ejemplo, la promoción de la salud mental en los adolescentes implícita en los cuidados de enfermería constituye una intervención integral dando énfasis al cuidado psicosocial ⁽¹¹⁾.

Por lo que el trabajo de enfermería es asumir la promoción de la salud mental enfocado a las personas que primeramente no padezcan ninguna enfermedad mental, con el objetivo de potenciar sus recursos personales de afrontamiento y adaptación, reforzando su estructura bio-psico-social-espiritual, desde un cuidado integral ⁽¹¹⁾.

Además la enfermería por su conocimiento en medicina, también podría detectar de manera temprana enfermedades mentales y al mismo tiempo realizar la referencia al profesional más competente para que empiece de manera temprana la terapia. Por lo que, invertir en enfermeros y enfermeras no necesariamente con maestrías en salud mental para que estén cerca de la comunidad, sería de utilidad para alcanzar los objetivos de las políticas estatales.

Para finalizar, las actividades de promoción de la salud mental en el primer nivel de atención, deben ser asumidas en su mayoría por el personal de enfermería por su formación en temas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Por ende, sus perspectivas son consideradas valiosas a la hora de tomar decisiones trascendentales en busca de mejoras en la intervención y solución de problemas de salud mental ⁽¹¹⁾.

Conclusión

En salud pública Costa Rica ha reducido con éxito la carga de enfermedades nutricionales e infecciosas, sin embargo, la carga epidemiológica han desplazado las prioridades hacia los trastornos crónicos. Por muchos años no se habían incluido los trastornos mentales dentro de las políticas públicas en vigor, hasta que el ministerio de salud elaboró una Política Nacional de Salud Mental para el periodo 2013 al 2020, donde se hizo evidente la intervención de nuestro país en dichos temas.

Aún con la aparición de dicha política, la salud mental no forma parte de la comunidad en su totalidad, aunque los esfuerzos tanto por parte del Hospital Nacional Psiquiátrico Manuel Antonio Chapuí y Torres y el Hospital Roberto Chacón Paut, de no funcionar como acilos, permite que se empiecen a dar cambios en el sistema de salud costarricense enfocados a realmente rehabilitar y no esconder a la población con problemas mentales.

Sin embargo, el primer y segundo nivel de atención todavía está muy lejos de realmente promover salud mental no solo enfocada a las personas con algún tipo de enfermedad mental sino que realmente se le brinde herramientas a la población para que se empoderen y logren vivir una salud mental plena.

Además, que Costa Rica tiene que invertir más económicamente no solo en la parte



asistencial sino en investigación y generar más datos epidemiológicos alrededor de temas en salud mental, ya que es vital para hacer más visible las necesidades país en dicha temática.

Ya que según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el 2009, señaló que Costa Rica solo invierte el 3% del total de recursos económicos en temas de salud mental⁽¹⁴⁾. Lo cual es poco, considerando la tendencia epidemiológica nacional y mundial en temas de enfermedades alrededor de la salud mental.

Por lo que la figura de enfermería en salud mental no es una idea caprichosa sino que tiene bases claras en las que fundamenta su intervención. Ya que podrían participar en el primer nivel de atención promoviendo salud mental e investigando en comunidad dichas temáticas contribuyendo al desarrollo de esta rama en Costa Rica. Eliminando a su vez el paradigma de que es una profesión técnica y asistencial, donde no puede hacer intervenciones más allá del campo hospitalario.

Tampoco la idea es desmeritar la participación de otros profesionales de la salud, más el pensamiento debe ir dirigido hacia un trabajo interdisciplinar, para que juntos elaboren propuestas según las políticas nacionales para el mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad costarricense.

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. 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 Publica. 2014; 36(4):266- 269.
3. Gómez Álvarez, J. E. *La enfermería como apertura a la interdisciplina*. Revista Latinoamericana de Bioética. 2018; 18(1):191-204.
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. Organización Mundial de la Salud (OMS). *Plan de Acción sobre Salud Mental 2013-2020*. Ginebra; 2013 p. 5 - 49.
6. Ministerio de Salud. *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*. San José; 2012 p. 3 - 135.



7. 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): 128-143
8. Restrepo D y Jaramillo J. *Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública*. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. 2012; 30(2): 202-211.
9. Raile Alligood M, Marriner Tomey A. *Modelos y Teorías en Enfermería*. 7th ed. Barcelona; 2011.
10. Botero JC, Puerta E, Lumertz J, Sonaglio R, Melo R, Rocha C. *Perspectivas teóricoprácticas sobre promoción de la salud en Colombia, Cuba y Costa Rica: revisión integrativa*. Hacia Promoción de la Salud. 2016; 21(2): 59-73.
11. Saavedra Olórtegui G. y Victoria Mori F. *Perspectiva de enfermería sobre la promoción de la salud mental de adolescentes*. Revista Ciencia y Tecnología. 2013; 9(2): 49-63.
12. Vilchez Barboza V y Sanhueza Alvarado O. *Enfermería: una disciplina social*. Enfermería en Costa Rica. 2011; 32(1):85 - 88.
13. Organización Panamericana de la Salud. *Informe de la evaluación del sistema de salud mental en Costa Rica*. San José: OPS; 2008.
14. Sarmiento Suárez M. *Salud Mental y Desarrollo*. Revista Medicina. 2017; 39(3): 246-254.