



## PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR COSTARRICENSE: IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

Vivianne Marie Padilla Quirós<sup>1</sup>

ENSAYO

### Resumen

La sociedad actual ha transformado mucho del estigma hacia las enfermedades mentales y lo ha convertido en empatía. Sin embargo, la promoción y prevención de dichas condiciones continúa siendo un reto debido a la predominancia de un sistema que se centra en el tratamiento de la enfermedad más que en la promoción de la salud. El propósito del siguiente ensayo de corte reflexivo es el de describir brevemente el modelo de atención primaria en salud mental en la persona adulta mayor costarricense y la relevancia que posee la intervención del profesional de enfermería en este grupo poblacional. Además, se pretende ilustrar algunas realidades nacionales en cuanto al abordaje de morbilidad mental, prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental a un nivel general y específico hacia el adulto mayor.

**Palabras claves (DECs):** Salud mental, enfermería, cuidado, educación en enfermería, promoción de la salud, teorías de enfermería y atención primaria en salud.

### Abstract

Today's society has transformed much of the stigma towards mental illness and has turned it into empathy. However, the promotion and prevention of these conditions continues to be a challenge due to the predominance of a system that focuses on the treatment of the disease rather than the promotion of health. The purpose of the following reflexive essay is to briefly describe the model of primary care in mental health in the elderly Costa Rican adult and the relevance of the intervention of the nursing professional in this population group. In addition, it is intended to illustrate some national realities regarding the approach to mental morbidity, disease prevention and promotion of mental health at a general and specific level towards the elderly.

**Keywords (DECs):** Mental health, nursing, nursing education, care, health promotion, nursing theories, primary health care.

<sup>1</sup> Estudiante de pregrado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica y del TCU-505 "Estrategias para la promoción de la salud mental en la sociedad costarricense", 2019. Correo electrónico: vivip214@gmail.com.



## Introducción

El proceso de envejecimiento ha variado a lo largo de los años ya que con el aumento de la tecnología hay una mayor supervivencia poblacional. Sin embargo, la presencia de enfermedades mentales en medio de la persona adulta mayor (PAM) puede darse en dicho transcurso. En la realidad de nuestro presente, existe una población con una mayor esperanza de vida y tratamientos a su disposición. Lo anterior puede significar un aumento inevitable en la necesidad de atención, de recursos, de personal y de cuidado que va a requerir dicho grupo poblacional <sup>1</sup>.

Según lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la primera vez en la historia que la esperanza de vida de la mayoría de la población ronda por los 60 años o más. Se prevé que para el 2050, el porcentaje de estos habitantes se va a duplicar y llegará a un 22%, lo cual significa un reto para el resto de la población, pero especialmente para el sistema de salud y los profesionales que lo conforman <sup>1</sup>.

Asimismo, junto con el aumento en el envejecimiento poblacional es esperable que se presente un incremento en los procesos demenciales <sup>1</sup>. Gran parte de las morbilidades en el adulto mayor se encuentran relacionadas a su salud mental, lo cual llega a reducir su calidad de vida y además se convierte en un elemento de sobrecarga familiar debido a las demandas que pueden presentar las personas afectadas <sup>2</sup>.

El cuidado que ejerce enfermería juega un papel crucial en el abordaje de la promoción de la salud mental y la prevención de enfermedades mentales en la PAM por medio de estrategias que promuevan el cuidado y el enfoque en las respuestas humanas de dicha población <sup>3</sup>. Por ende, el profesional de enfermería se vuelve fundamental en cuanto a la intervención en el primer nivel de atención en salud mental y más aún en grupos vulnerables.

El propósito del presente ensayo de corte reflexivo es concienciar a las lectoras y lectores sobre algunas realidades que se viven en Costa Rica con respecto a las enfermedades mentales en general y además recalcar el cuidado que brinda el profesional de enfermería desde su disciplina y su relevancia en la implementación de intervenciones para la promoción de la salud mental en la PAM.

## La salud mental y el adulto mayor

El concepto de salud mental se ha atribuido por muchos años como algo distante o que solamente tiene que ver con grupos poblacionales selectos. Sin embargo, es un tema que forma parte de la salud integral de todo ser humano y que debe de cobrar interés de manera general, ya que su promoción y prevención tiene que ver con todas las personas <sup>4</sup>.

Dicho concepto establecido por la OMS se define como “un estado de bienestar en



el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad <sup>4</sup>.” Por lo consiguiente, se puede inferir que un estado fuera de esta definición implica un riesgo en cuanto a la salud mental.

Naturalmente, la población geriátrica suele calzar dentro de los grupos que no se acoplan totalmente a un modelo idóneo de salud mental. La vulnerabilidad que ellos poseen se debe a un proceso normal de envejecimiento que, debido a la acumulación de daños celulares, produce un detrimento de las capacidades tanto físicas como mentales. Además, los procesos de abandono, la muerte de seres queridos o la falta de motivación los convierte en un blanco fácil para enfermedades mentales. Esto supone que las PAM son una carga para la sociedad, lo cual da lugar a estigmas que pueden ser obstáculos en el desarrollo y la promoción de la salud integral del adulto mayor <sup>1</sup>.

Se estima que un poco más del 20% de las personas mayores de 60 años sufren de algún tipo de trastorno mental o neurológico. Además, los trastornos de salud mental se relacionan con un 6,6% de la discapacidad que se genera en dicho grupo poblacional <sup>5</sup>. Este deterioro ocasionado por morbilidades mentales se presenta como un reto para el sistema de salud y los profesionales que lo componen, pues se debe velar por brindar una atención adecuada que permita paliar dichas

condiciones <sup>6</sup> pero, desafortunadamente, no es lo que predomina en nuestro país.

### **Atención primaria de la salud mental en Costa Rica**

De acuerdo a lo estipulado en la Declaración de Alma-Ata de 1978, se define la Atención Primaria en Salud (APS) como:

“La asistencia sanitaria esencial basada en métodos y tecnologías prácticas, científicamente fundados y socialmente aceptables, puesta al alcance de todos los individuos y familias de la comunidad mediante su plena participación y a un costo que la comunidad y el país puedan soportar, en todas y cada una de las etapas de su desarrollo con un espíritu de autorresponsabilidad y autodeterminación” <sup>7</sup>.

No obstante, la APS se puede entender desde un punto de vista definitorio hasta uno relacionado a servicios o políticas. Lo esencial es comprender que su enfoque se dirige hacia los problemas primarios que la comunidad posee en cuanto a su salud y además hacia la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación que pueden prestar los servicios para tratar dichas problemáticas <sup>7</sup>.

Si bien en nuestro país se han implementado algunas estrategias en cuanto a prevención de enfermedades



mentales, se han realizado pocos estudios epidemiológicos formales al respecto <sup>8</sup>. Lo anterior despierta una inquietud, ya que sin hechos precisos sobre la situación actual costarricense en cuanto a desórdenes de salud mental, habrán mayores obstáculos para desarrollar e implementar medidas adecuadas que promuevan hábitos saludables y prevengan la morbilidad mental.

En Costa Rica, a partir de la década de los ochenta se fomentaron medidas preventivas y diagnósticas para enfermedades de salud mental en un nivel primario de atención. De acuerdo con la Política Nacional de Salud Mental, estas medidas han evolucionado de tener solamente un enfoque tradicional biomédico con un impacto social del 20% a sumarle uno de promoción de la salud, con un impacto social del 80% <sup>9</sup>. Entre los dos abordajes se puede lograr un mayor alcance en la población, especialmente en grupos vulnerables como lo son los adultos mayores.

Referente a la población geriátrica del país, la mayor prevalencia de trastornos psiquiátricos se concentra en los padecimientos de tipos depresivo <sup>10</sup>. Con base en los datos anteriores, un ideal sería prevenir la aparición de morbilidades como la depresión bajo intervenciones de APS que se enfoquen en fortalecer rasgos saludables y factores protectores en el adulto mayor por medio de un enfoque en respuestas humanas y cuidado, tal y como es posible abordar desde la disciplina de enfermería.

Parte de dicho accionar de enfermería desde la APS se encuentra principalmente en la implementación, gestión y planificación del cuidado. En medio de dicha estrategia, el profesional de enfermería debe orientarse en acciones de prevención, promoción de la salud y en la recuperación y la rehabilitación de las personas tomando en cuenta sus respuestas humanas, necesidades, su ambiente y el ciclo vital del individuo <sup>11</sup>.

### **Importancia de la intervención enfermera con el adulto mayor y su salud mental**

La ciencia de la enfermería se centra en proporcionar un cuidado a una persona con base en las necesidades que presente a un nivel integral. Como parte de la atención que el profesional brinda, se utiliza un proceso para planificar y ejecutar los cuidados de una forma efectiva y eficiente por medio del uso de teorías de la disciplina. Esta herramienta impulsa al enfermero a utilizar habilidades cognitivas, psicomotoras y afectivas que le lleven a efectuar las mejores intervenciones <sup>12</sup>.

Con relación a lo anterior, enfermería tiene la posibilidad de promover las capacidades funcionales de la PAM por medio de la aplicación de dicho proceso, así como sus potenciales habilidades para el desarrollo de sus cuidados, la gestión de su salud y la mejoría de su situación actual en medio del proceso de envejecimiento que está viviendo. Por medio de las herramientas que utiliza la enfermería, se puede proporcionar



un soporte integral y holístico a los adultos mayores desde un enfoque de APS y no solamente desde un estado agudo de enfermedad <sup>13,14</sup>.

En cuanto a la salud mental, el profesional de enfermería aborda diversos elementos tales como la atención, percepción, respuesta afectiva, cognición, visión frente a la enfermedad y cultura. Sin embargo, más allá de las intervenciones individuales es esencial rescatar la importancia del trabajo que se realice con la familia de la PAM. La educación que se le brinde a los familiares con respecto al cuidado y a la importancia del apoyo al adulto mayor es una tarea que compete a los enfermeros y que se convierte en un factor protector clave para la salud mental de la PAM <sup>14</sup>.

Algunas intervenciones que se pueden realizar por enfermería de acuerdo a experiencias vividas en el Trabajo Comunal Universitario comprenden desde el fortalecimiento del área social hasta el área cognitiva y emocional. La ejecución de manualidades es una herramienta que se puede convertir en un factor protector en la salud mental de la PAM al fomentar el uso de la creatividad y la motora fina. Además, el promover espacios de conversación y de interacción con otros pueden reforzar el uso de habilidades sociales y comunicativas.

Por otro lado, los espacios educativos para la enseñanza de autocuidado son importantes para fomentar la autonomía de

la PAM. Temas como la higiene personal, la actividad física o la higiene bucodental se vuelven llamativos para este grupo poblacional y además resultan ser de gran relevancia en medio de sus realidades. De igual manera, espacios recreativos que promuevan el roce social se convierte en un espacio de motivación y disfrute para la PAM.

Por otra parte, se habla de la necesidad de una mayor colaboración entre los profesionales de salud y los prestadores de atención de salud mental informales como lo son familiares, líderes eclesiásticos, maestros, grupos de apoyo y organizaciones no gubernamentales, entre otros <sup>2</sup>. Dado lo anterior, es indispensable que enfermería promueva un mayor involucramiento de dichas personas, pues esto contribuye a un abordaje más completo desde la APS en cuanto a las necesidades del adulto mayor. Lo anterior puede llegar a reforzar elementos positivos y proteger su salud mental.

Finalmente, la disciplina enfermera posee un rol determinante en la PAM al tener la capacidad de abordar los diversos factores de riesgo que puedan abrir paso a enfermedades mentales o estados de deterioro psíquico. Estos se pueden prevenir y son altamente modificables por medio de cambios en estilos de vida y constante seguimiento y apoyo a la PAM, lo cual puede darse especialmente en centros diurnos, en hogares de ancianos o familias con redes de apoyo fuertes que se encuentren en un proceso constante con el adulto mayor <sup>15</sup>.



## Conclusiones

La promoción de la salud mental cada vez cobra más fuerza en nuestro país, especialmente en poblaciones vulnerables. Es de esperar que el alcance que tenga impacte de formas positivas y a largo plazo en las personas y más aún en temas de gran relevancia como lo es la salud mental en la PAM. Sin embargo, es parte de la labor de la comunidad y los profesionales en salud que dicho alcance no proporcione solamente una mayor esperanza de vida, sino una mejor calidad de vida a las personas.

El papel de la enfermería en medio de la promoción de la salud mental es fundamental debido al enfoque que la profesión posee en el cuidado de la persona y el abordaje de las respuestas humanas ante la salud o la enfermedad. La intervención del profesional de enfermería se basa en una relación de ayuda con el propósito de reforzar los recursos propios de la persona para brindar un cuidado integral <sup>16</sup>. Al proporcionar un trato terapéutico e intencional hacia las PAM se verán resultados más significativos y positivos en pro a la salud.

En conclusión, a pesar de los esfuerzos que se puedan dar de parte de profesionales en salud, para una adecuada promoción de la salud mental se necesita de la disposición y apoyo de agentes adicionales como la familia o la comunidad que rodea al adulto mayor. Por medio de la sensibilidad, el respeto y un trato afectivo puede generarse un cambio

en la realidad de la población geriátrica costarricense y de factores protectores para su salud mental.

## Referencias bibliográficas:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Envejecimiento y salud. Ginebra; 2018
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Plan de acción sobre salud mental 2013- 2020. Ginebra; 2013.
3. Organización Panamericana de la Salud (PAHO). Enseñanza de la enfermería en salud del adulto mayor. Washington; 2012
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud mental: un estado de bienestar. Ginebra; 2013
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). La salud mental y los adultos mayores. Ginebra; 2017
6. Cáseres R. Estado de salud, físico y mental de los adultos mayores del área rural de Costa Rica, 2000 [Posgrado]. Universidad de Costa Rica; 2004.
7. PAHO/WHO. Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978.



8. Contreras J, Raventós H, Rodríguez G, Leandro M. Call for a change in research funding priorities: the example of mental health in Costa Rica. *Rev. Panam. Salud Pública.* 2014; 36(4): 266–9.
9. Ministerio de Salud. Política de Salud Mental 2012-2021. San José; 2012
10. Bolaños M, Helo F. Depresión en el adulto mayor costarricense y su relación con la autopercepción del estado de salud y desempeño funcional. *Revista Clínica de la Escuela de Medicina UCR – HSJD.* 2015; 5(4): 78-87.
11. Bruno, V., Bustamante, M., Jiménez, A., Maldonado, L., Segura, I., Tuesca, R. Atención Primaria en Salud. Una mirada desde los profesionales de enfermería: Barreras, conocimientos y actividades. Barranquilla, Colombia. *Salud Uninorte.* 2015; 31(2): 295-308.
12. Ramírez Elías A. Proceso de enfermería; lo que sí es y lo que no es. *Enfermería universitaria.* 2016; 13(2): 71-72.
13. Leiton Espinoza E. El envejecimiento saludable y el bienestar: un desafío y una oportunidad para enfermería. *Enfermería universitaria.* 2016; 13(3):139-141.
14. Enríquez, G. y Nájera, S. Enfermería: fomento de la autoestima en padecimientos neuróticos en el adulto mayor. *Rev. Actual de Costa Rica.* 2014; 26, 1-11.
15. Sánchez L, Marín A. Depresión en adultos mayores de Costa Rica: situación y factores de riesgo en centros diurnos. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2015; 1 (2): 74-80.
16. Vílchez, V y Sanhueza, O. Enfermería: una disciplina social. *Enfermería en Costa Rica.* 2011; 32(1): 85 - 88