

13/01/2022

Día Mundial de la lucha contra la depresión

"Sin la acción enfermera en el tratamiento de la depresión no es posible llevar a cabo cuidados de calidad"

El presidente de Aeesme, Francisco Megías, explica que es difícil realizar cuidados de calidad al prescindir, en ciertos contextos, de enfermeras especialistas en Salud Mental.



Angustia, ansiedad, nerviosismo, estrés postraumático, insomnio..., son algunos de los síntomas que aparecen cuando algo falla en la salud mental de una persona.

Alicia Serrano

Jue, 13/01/2022 - 08:00

Según la OMS, hay aproximadamente **280 millones de personas en el mundo con depresión**, lo que supone un 3,8% de la población (un 5% de los adultos la sufren).

En España, más de 2,1 millones de personas sufren algún cuadro depresivo y el 5% tiene diagnosticada ansiedad.

"Esto significa un problema de salud de primer orden que rezuma un sufrimiento humano de gran envergadura y que afecta a la cotidianidad de muchas personas en su vida familiar, en su trabajo y en su vida social. Ello requiere de un compromiso serio por parte de los gobiernos para proveer recursos, sobre todo humanos, y por parte también de los profesionales sociosanitarios y docentes, entre otros, para activar todos los medios a su alcance y ejercer su tarea con gran imaginación", explica a este periódico **Francisco Megías Lizancos**, presidente de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME).

Las enfermeras especialistas en Salud Mental dirigen su actividad a preservar la máxima autonomía de las personas diagnosticadas con depresión, potenciando su reinserción social

Recuerda que hay tratamientos eficaces (no todos son farmacológicos) para la depresión en sus distintas formas: leve, moderada y grave, y que los profesionales de la salud y las enfermeras en el ámbito de la Salud Mental en particular, ofrecen atención y cuidados con una perspectiva psicológica y psicosocial que **posibilita dar una respuesta integral a las demandas de la población con este tipo de padecimiento**. En su opinión, estas enfermeras especialistas juegan un papel relevante y fundamental en la prevención de los trastornos mentales (en este caso de la depresión), así como en la promoción para una salud mental positiva desde los distintos ámbitos de la vida diaria. También destaca como actividad enfermera el acompañamiento terapéutico de estas profesionales.



Francisco Megías Lizancos, presidente de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (Aeesme).

P: El manejo personas con un cuadro depresivo debería incluir la coordinación con todos los profesionales involucrados en la recuperación del paciente depresivo. ¿Se cuenta con las enfermeras?

R: Efectivamente, en el tratamiento **se debe dar una respuesta integral, eficiente y de calidad** a los requerimientos de salud de las personas con un cuadro depresivo y sus familias. Está más que evidenciada la importancia de la participación de diferentes profesionales y el carácter secuencial de las actuaciones, dando continuidad a la atención en coordinación con los distintos niveles asistenciales. En este proceso, **la presencia de la enfermera especialista en Salud Mental es esencial** coordinando el Programa de Continuidad de Cuidados.

Sin embargo, se observa la **dificultad para llevar a cabo cuidados de calidad al rescindir en determinados contextos de la acción enfermera**. La OMS señala que las principales barreras al tratamiento efectivo de la persona con un trastorno depresivo son el déficit de recursos, la falta de profesionales entrenados o el estigma asociado, pero también habría que añadir la falta de coordinación y trabajo en equipo, **aspectos que se han acrecentados con la actual pandemia de la covid-19**, debilitando el sistema público de salud y provocando problemas de acceso al derecho a la salud, sobre todo para las personas más vulnerables.

P: ¿Es tarea de la enfermera explicar a la población en qué consiste la depresión, cómo puede prevenirse y tratarse? ¿Os dejan educar en salud?

R: La enfermera evalúa las necesidades de tipo preventivo de las personas en la comunidad a la que atiende, centrando la atención en los grupos más vulnerables: niños, adolescentes, mujeres, familias con problemas y población anciana. **El enfoque de la prevención se centra en los factores de estrés que provocan la desadaptación** de los grupos de personas anteriormente mencionados.

Las actividades de promoción de la salud y la salud mental se centran principalmente en la creación de condiciones personales, comunitarias y del entorno que permiten un desarrollo óptimo (tanto psicológico como psicofisiológico) para mejorar la calidad de vida de las personas y los grupos de la población. Las enfermeras especialistas en Salud Mental son las profesionales idóneas para participar en esta tarea, pero quiero señalar que **la escasez de las mismas y el mal aprovechamiento de estas tituladas, hacen que estas actividades no se desarrollen como sería lógico de esperar.**

P: ¿Hacen falta más enfermeras especialistas en Salud Mental en atención primaria para promover la implementación de acciones de promoción y prevención en salud mental en la población, así como en la adhesión al tratamiento? ¿Cuántas aproximadamente?

R: Rotundamente sí. Es necesario que las comunidades autónomas y el Ministerio de Sanidad se sensibilicen con los cuidados enfermeros especialistas en Salud Mental y pongan los medios de manera inmediata para que, en el más corto tiempo, se tripliquen en España el número de enfermeras especialistas en Salud Mental. Estas profesionales deben tener un espacio profesional en los equipos de atención primaria, con una función de apoyo al trabajo de dichos equipos, plasmándose principalmente en el **apoyo mediante la interconsulta y la formación continua.**

Hace falta triplicar en España el número de enfermeras especialistas en Salud Mental

Además, todos los centros y servicios de Salud Mental extrahospitalarios deben estar provistos de enfermeras especialistas en Salud Mental. A estas alturas del desarrollo de la Ley General de Sanidad y de la especialización de estas enfermeras, **es incomprendible que se sigan contratando enfermeras sin experiencia en el ámbito de la salud mental** y lo que es mas grave aun y hay que denunciarlo, es que existan equipos de salud mental sin enfermeras. Las personas diagnosticadas de problemas de salud mental adscritas a estos

servicios no tienen la posibilidad de gozar del beneficio de los cuidados enfermeros.

- **Madrid se queda sin 712 enfermeras en el último trimestre de 2021**
- **Aeesme recomienda identificar las emociones del estudiante para cuidar de su salud mental**
- **Aeesme: "Los gerentes deben crear espacios de encuentro para fomentar relaciones de ayuda mutua para mejorar la salud mental"**

P: ¿Y en hospitalización psiquiátrica, faltan enfermeras especialistas?

R: Aquí quiero señalar que el cien por cien de las profesionales enfermeras en los Servicios de Hospitalización de Salud Mental, deben ser especialistas. En España **hay autonomías que se resisten a completar estas plantillas de enfermeras especialistas.**

Es incomprensible que se sigan contratando enfermeras sin experiencia en el ámbito de la salud mental y que existan equipos de salud mental sin enfermeras

P: Se han incrementado los problemas de depresión en estos daños de pandemia...

R: Algunos estudios vienen a señalar que la pandemia y el confinamiento han afectado a la salud mental de la población. Los datos reportados por un estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de 2021 acerca de la salud mental de los españoles durante la pandemia habla de que **un 46% de la población española manifestó un aumento del malestar psicológico durante el confinamiento**, donde más del 50% de la población encuestada reporta haber sentido algún tipo de tristeza o ansiedad.

Angustia, ansiedad, nerviosismo, estrés postraumático, insomnio... son algunos de los síntomas que aparecen cuando algo falla en la salud mental de una persona. Son situaciones que todos podemos vivir en un momento determinado de la vida de las personas y que si no se atienden a tiempo pueden convertirse en un serio problema de salud.

Precisamente por ello, es importante que las personas conozcan que **la depresión, como problema de salud, es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo** y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Y que verdaderamente puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es recurrente y de intensidad moderada a grave.

