

DIARIO MÉDICO 11/04/22

<https://www.diariomedico.com/enfermeria/salud-mental/congresos/megias-lizancos-en-espana-hay-8000-enfermeras-especialistas-en-salud-mental-y-habria-que-triplicar-este-numero.html>

- XXXIX Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental

Megías-Lizancos: "En España hay 8.000 enfermeras especialistas en Salud Mental y habría que triplicar este número"

El presidente de Aeesme recuerda que la salud mental ha caído en picado desde la pandemia y que hacen falta más especialistas.



La enfermera María Teresa Lluch y Francisco Megías-Lizancos, presidente de Aeesme.

Alicia Serrano. Madrid
Lun, 11/04/2022 - 13:01

Bajo el lema *Cuidado integrado en Salud Mental: personas, práctica y política*, la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (Aeesme) ha celebrado su XXXIX Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental en Pamplona.

A este congreso, con **más de 900 enfermeras inscritas del ámbito de la salud mental principalmente, y también algunas gestoras e investigadoras**, se han presentado 22 proyectos de investigación de enfermeras residentes de Salud Mental, más de 500 pósters y cerca de 140 comunicaciones orales.

La clausura ha estado a cargo de Francisco Megías-Lizancos, presidente de Aeesme; al que han acompañado Isabel Iturrioz, presidenta del Colegio de Enfermería de Navarra, y Paloma Grau, vicerrectora de Investigación y Sostenibilidad en Universidad de Navarra. También, con el apoyo de la Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, se ha instaurado **el 1 de septiembre como Día Internacional de la Enfermería de Salud Mental**, conmemorando el nacimiento de Hildegard Peplau.

Durante el congreso, la Aeesme también ha rendido un homenaje a **María Teresa Lluch**, por su larga trayectoria profesional y dedicación a la causa de esta asociación por sus investigaciones en salud mental positiva, siendo a su vez **la primera enfermera catedrática en España por la Universidad de Barcelona**.

Megías-Lizancos ha querido hacer balance de la XXXIX edición de este congreso, después de dos años de pandemia en el que se ha tenido que celebrar de manera virtual,

PREGUNTA: ¿Por qué se ha elegido para este congreso el lema ‘Cuidado integrado en Salud Mental: personas, práctica y política’ para el congreso de este año?

RESPUESTA: El lema **pretende señalar la virtud de los cuidados que por definición son integrales**, contemplando a las personas desde los aspectos biopsicosocial, cultural y espiritual. Este es el ámbito de la práctica diaria de las enfermeras y enfermeros. Estos conceptos deben ser de interés, y en este congreso se hace hincapié, para los gestores en la política de gestión de los servicios enfermeros, y todo ello va a tener que ver con la **provisión de plazas de enfermeras especialistas en salud mental** en todos los ámbitos de la atención sociosanitaria.

P: ¿Qué avances en los cuidados enfermeros en Salud Mental se han presentado en este congreso?

R: Los avances más importantes tienen que ver con la exploración de cuidados enfermeros como son **el recurso terapéutico de la biblioterapia; así como los cuidados con adolescentes** desde la prevención y la intervención, etapa de la vida en la que tras la pandemia, se observa un

aumento de los trastornos de la conducta alimentaria, adicciones a las redes sociales, y la atención y seguimiento de la conducta suicida.

Se ha instaurado el 1 de septiembre como Día Internacional de la Enfermería de Salud Mental, conmemorando el nacimiento de Hildegard Peplau

También se ha avanzado en lo que hemos venido a denominar el lenguaje científico enfermero en salud mental, teniendo en cuenta nuestro ámbito cultural; y unido a ello, se ha insistido en la necesidad de **asumir de manera clara y sin ambages, las competencias enfermeras**, lo que compromete a las mismas, con un cambio de paradigma.

P: ¿Han aumentado los intentos de suicidio y suicidios entre los adolescentes?

R: Sí. Las autolesiones, los intentos de suicidios y los suicidios consumados han aumentado considerablemente entre los adolescentes. De hecho, **los pensamientos suicidas entre jóvenes de 15 a 29 años se incrementaron en un 250% debido a la crisis de la covid-19.**

Con la pandemia, se produjo una evidente **limitación de las herramientas de socialización para el desarrollo de los adolescentes**, que dejaron de llevar a cabo actividades compartidas, no solo de recreo, sino que también vieron interrumpidas todas sus actividades de la vida cotidiana, como es el ir a clase. **Este aislamiento ha provocado en muchos jóvenes síntomas de tristeza y desesperanza**, han visto todo negro alrededor de su vida y han pensado que no tenían otra alternativa, lo que les ha llevado a tener ideas suicidas.

Su única forma de socializar se vio reducida a las redes sociales y al uso de nuevas tecnologías, lo que ha creado en ellos importantes **problemas de adicciones.**

"Tras la pandemia, se observa un aumento de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes, adicciones a las redes sociales y conducta suicida"

P: ¿Cómo está en estos momentos la salud mental en España?

R: La pandemia de la covid se ha convertido es una de las etapas más duras para las personas en la historia reciente, no solo por el confinamiento y la convivencia ininterrumpida a la que nos hemos visto todos obligados durante un tiempo como medida para controlar la propagación del virus, sino también **por la modificación de hábitos y costumbres que hemos tenido**

que asumir, la incertidumbre, el miedo, los fallecimientos y los cambios que se impusieron en nuestros rituales de despedida, o también las pérdidas de empleos, entre otros.

Esta situación **ha dado lugar a que aparezcan emociones negativas intensas** de rabia, enfado, ira, culpabilidad, soledad, desamparo o incompreensión, que son, ya de por sí, muy difíciles de gestionar y aún más, si tenemos en cuenta la excepcionalidad de la situación a la que nos enfrentábamos y en la que, el aislamiento social al que nos vimos abocados durante el confinamiento, ha hecho que muchas de esas emociones negativas se hayan cronificado.

Así que la respuesta es sí, **la salud mental de la población española ha caído en picado desde la pandemia**. Depresión, estrés, ansiedad, dependencias, autolesiones son problemas de salud mental que se han abierto camino entre la población general a pasos agigantados.

Como antes he dicho, los cuidados han de ser integrales contemplado no solo la esfera física de la persona, sino que han de abordar los aspectos biopsicosocial, cultural y espiritual de la misma. En este sentido, las enfermeras de salud mental han proporcionado atención y apoyo emocional tanto a afectados como a sus familiares, y se han constituido en vehículo de información entre ellos, aliviando la incertidumbre y el estrés... Además, han **realizado una importante labor de propagación de herramientas para gestionar el estrés** y de técnicas, tanto formales como informales, de regulación y descarga emocional, de relajación o escucha compasiva, entre otras.

Los datos señalan que ha **aumentado considerablemente el consumo de ansiolíticos entre población general**, así como las visitas a los servicios de salud por cuadros depresivos y ansiedad.

- **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"**
- **Cuidados enfermeros individualizados y adaptados para pacientes con discapacidad intelectual**

P: ¿Qué pasa con los problemas de salud mental de las propias enfermeras?

R: Las enfermeras, como otros profesionales de la salud, han visto afectada gravemente su salud mental. Se han enfrentado a situaciones excepcionales y muy traumáticas, que les está llevando a continuas bajas laborales por depresión, estrés y ansiedad, y jubilaciones anticipadas.

P: **¿Hay suficientes enfermeras de salud mental para afrontar el incremento de problemas de salud mental en los próximos años? ¿Cuántas enfermeras hay en estos momentos y cuántas hacen falta?**

R: En España se calcula que hay unas **8.000 enfermeras especialistas** y sería necesario triplicar este número para poder atender a las personas y sus cuidados de salud mental, y trabajar en el apoyo a la atención primaria de salud.

Es importante trabajar, también, en la prevención y detección precoz de los problemas de salud mental, lo que además ha evidenciado la necesidad de que exista una coordinación de los servicios de salud mental con los centros docentes.

P: **¿Es costo eficiente invertir en salud mental? ¿Se invierte? Razones**

R: Está claro que la inversión en salud mental es deficiente, y más aún con el rastro que la pandemia está dejando tras de sí. Hay muchísimas personas con problemas de salud mental que requieren ser atendidas por personal especializado.

La inversión en salud mental es deficiente, y más aún con el rastro que la pandemia está dejando tras de sí

Los trastornos de salud mental suponen una elevada y creciente carga para la salud pública y el bienestar socioeconómico, suponiendo **un gran gasto en bajas laborales y un gran sufrimiento para la persona que los padece y sus familias**. Además, la atención a estos problemas de salud mental sigue siendo en la actualidad insuficiente.

Una **mayor inversión en la atención a la salud mental ayudaría a evitar los procesos de estigmatización, discriminación y victimización** de los que son objeto las personas que tienen enfermedad mental; pero no sólo eso, la contribuiría con la reducción de la carga económica que suponen las discapacidades, incapacidades y bajas laborales, por este motivo.

Conclusiones del congreso

La Aeesme ha sacado algunas conclusiones en este congreso para dar un impulso a los cuidados de salud mental, que deben **incluir siempre la perspectiva enfermera** para garantizar una mejor salud y bienestar.

Entre las conclusiones, **reclama como el criterio individual y la responsabilidad de la enfermera en la toma de decisiones**, y **exige las medidas políticas y económicas** necesarias que permitan mejorar las condiciones de trabajo del colectivo enfermero en general, y de las enfermeras especialistas de salud mental en particular, potenciando su figura dentro y fuera de las organizaciones sanitarias.

Respecto a la salud mental de los más jóvenes, la Aeesme recuerda que ha quedado demostrada la necesidad de **proveer a los equipos de Salud Mental Infanto-Juveniles con enfermeras especialistas en salud mental**, como un recurso potentísimo para la prevención a todos los niveles; y demanda la creación de entornos escolares saludables y seguros a través de medidas de prevención, higiene y promoción de la salud mental, y de la salud en general, adaptadas a cada etapa educativa.

En gestión sanitaria, también piden que se cree **una Coordinación de Cuidados en Salud Mental** con capacidad para dirigir y formar comunidades de práctica cooperativa y de aprendizaje interdisciplinario, que utilice la evidencia y procesos de comunicación para facilitar las interacciones oportunas, y la provisión de una atención y cuidado flexible y de calidad, entre otras muchas propuestas.