# CUIDADOS ENFERMEROS DESDE CENTRO DE SALUD MENTAL DE ALCORCÓN A UN PACIENTE CON SÍNTOMAS ANSIOSOS

MARINA CASTILLO AMAYA, NURIA SÁNCHEZ PACHECO, RAQUEL LINDO CANCHADO, PAULA MARTÍN MARTÍN

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un conjunto de eventos estresantes que van a confluir en el tiempo, va a suponer un desafío y requieren de una respuesta. Existen dos tipos de ansiedad; la ansiedad normativa, en la que se obtiene una respuesta adaptativa y útil para resolver los problemas de la vida, es controlable y lógica, y aunque a veces puede ser incomoda, no implica un sufrimiento grave. Por otro lado, la ansiedad considerada como perjudicial, en la que se tiene una respuesta excesiva e inapropiada a esos estímulos, incapacidad para adaptarse y por el contrario dificulta el rendimiento y la adaptación.

## OBJETIVO

Elaborar un plan de cuidados desde una perspectiva global de la paciente con la finalidad de establecer los cuidados necesarios para la mejora de calidad de vida.

## METODOLOGÍA

Se realiza una valoración de enfermería basada en los 11 patrones funcionales de Marjory Gordon y se establece un plan de cuidados utilizando la metodología NANDA, NOC y NIC.

## DESARROLLO

1

**-Descripción del caso.**

Mujer de 33 años que acude a consulta de enfermería tras ser derivada para seguimiento por la enfermera ESM, con el objetivo de control de hábitos y mal descanso nocturno. En la entrevista inicial comenta que lleva unos meses encontrándose peor a nivel anímico, reconociendo lo que ella cataloga como pensamientos intrusivos.

2

**-Patrones funcionales alterados**

Percepción-manejo de la salud: vestimenta inadecuada; hábitos tóxicos: fumadora de 10 cigarros/día.
Nutrición-metabolismo: Apetito disminuido. IMCE: 19,48 kg/m2. No horarios estructurados. Realiza 2 comidas al día.
Actividad/ejercicio: no realiza ninguna actividad en su tiempo libre.
Sueño-descanso: insomnio de conciliación y mantenimiento. Cansancio. Somnolencia diurna e irritabilidad. Toma 2 tilas antes de dormir.
Autopercepción: ansiedad. Constantemente preocupada e inquieta. Refiere cefaleas y agotamiento personal.
Rol- relaciones: divorciada de hace un año. Vive con sus padres. Tiene dos hijos de 5 y 2 años.
Adaptación-tolerancia al estrés: continuamente nerviosa, irritable y preocupada. No consigue controlar la situación.

**-Plan de cuidados**

3

| NANDA | NOC | NIC |
|---|---|---|
| (00146) Ansiedad | [1211] Nivel de ansiedad | [5820] Disminución de ansiedad |
| (00069) Afrontamiento ineficaz | [1302] Afrontamiento de problemas | [5240] Asesoramiento<br>[5270] Apoyo emocional |
| (00095) Insomnio | [0004] Sueño | [6040] Terapia de relajación simple |

## BIBLIOGRAFÍA

Regulación emocional aplicada al campo clínico 1 Focad para División de Psicoterapia [Internet]. 2017 (Citado 28 Octubre 2024); ISSN 1089-3906 Disponible en: https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11- FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf
Herramienta online para la consulta y diseño de Planes de Cuidados de Enfermería. [Internet]. NNNConsult Elservier; 2015 (Citado 27 Ocubre. 2024). Disponible en: http://www.nnnconsult.com/
Blanco C, Estupiñá FJ, Labrador FJ, Fernández-Arias I, Bernardo-de-Quirós M, Gómez L. Uso de técnicas de relajación en una clínica de psicología. An. psicol. [Internet]. 2014 (Citado 27 octubre 2024); 30(2):403-11. Disponible en: https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.2.158451
Izafuirre-Riesgo A, Menéndez-González L, Alonso F. Efectividad de un programa de enfermería en autocuidados y mindfulness, para el abordaje del trastorno mental común, en atención primaria. Elsevier; [Internet] 2020 (Citado el 27 de octubre de 2024); 52(6): 400-409. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656719300010

AEESME
Asociación Española de Enfermería de Salud Mental