INTERVENCIÓN ENFERMERA BASADA EN LA TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL PARA REDUCIR LAS AUTOLESIONES EN UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: A PROPÓSITO DE UN CASO

Jesús Sánchez Adsuara, María Fernández Pérez, Israel Guillén Cabrera, Yolanda Martínez Hernández e Irene Pérez Guerrero

INTRODUCCIÓN

El Hospital General Universitario Gregorio Marañón posee un programa de **Prevención del RIesgo SUicida y REintentos (PRISURE)**. Este programa nace a raíz del protocolo ARSUIC de la Comunidad de Madrid, que establece que los pacientes atendidos (en Urgencias, Interconsulta, Centro de Salud Mental…) tras un intento suicida deben recibir una cita para ser vistos en Salud Mental de manera ambulatoria antes de 7 días[1]. Actualmente el programa PRISURE ofrece seguimiento por parte de Psiquiatría, Psicología Clínica y Enfermería Especialista en Salud Mental.

El presente caso trata sobre una paciente con diagnóstico de Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), derivada al programa PRISURE desde Urgencias, tras realizar una sobreingesta medicamentosa con finalidad suicida. Tras la valoración enfermera se detectó consumo de THC fumado semanal, problemas con la alimentación (restricción) y la realización de autolesiones.

Las autolesiones no suicidas son aquellas lesiones (cortes, golpes, quemaduras…), realizadas de manera deliberada sobre la superficie corporal, para afrontar o manejar situaciones emocionales intolerables, sin finalidad suicida[2]. Además del seguimiento ordinario en el programa PRISURE, desde Enfermería se trabajó alternativas a las autolesiones. Esta intervención se basa en la Terapia Dialéctico Conductual (TDC o DBT, por sus siglas en inglés), desarrollada por Marsha M. Linehan para el tratamiento de pacientes con conducta suicida y diagnóstico de TLP. La DBT enseña cuatro habilidades esenciales para reducir la intensidad de las emociones: la tolerancia al malestar, el mindfulness (atención plena o consciente), la regulación emocional y la eficacia interpersonal[3].

OBJETIVO

Disminuir el número de autolesiones en una paciente en seguimiento dentro del programa PRISURE.

DESARROLLO

Intervención: el trabajo en alternativas a las autolesiones consiste en 3 sesiones, de 1 hora de duración, separadas 1 mes entre ellas.
Duración de la intervención: 6 meses en el programa PRISURE, tras remisión de la crisis suicida fue dada de alta.
Resultados: El número de autolesiones al mes, previo a trabajar alternativas, rondaba las 3-4 veces. Tras la finalización del trabajo en alternativas, las autolesiones disminuyeron a 0-1 veces al mes.

METODOLOGÍA

1ª sesión
- Psicoeducación del mecanismo de la autolesión.
- Habilidades para la regulación del malestar.
- Establecimiento de plan de actuación en crisis.

2ª sesión
- Emociones primarias y secundarias.
- Relación entre pensamiento, emoción y conducta.
- **Trabajo en casa: ficha de reflexión en caso de autolesión.**

3ª sesión
- **Preparación de kit de seguridad basado en métodos de atención plena**: guardar en una caja objetos relacionados con los órganos de los sentidos para favorecer la relajación.

CONCLUSIONES

El trabajo en alternativas a las autolesiones realizado en consulta de Enfermería, enmarcado dentro de un programa multidisciplinar de atención al riesgo suicida, ha sido efectivo para reducir el número de autolesiones no suicidas.

REFERENCIAS

1. Jiménez-Sola E, Martínez-Alés G, Román-Mazuecos E, Sánchez-Castro P, De Dios-Perrino C, Rodríguez-Vega B, et al. Implementación de un programa de prevención del riesgo de suicidio en la Comunidad Autónoma de Madrid. La experiencia ARSUIC. Implementación Actas Esp Psiquiatr. 2019;47(6):229-35.
2. Duarte-Tánori KG, Vera-Noriega JÁ, Fregoso-Borrego D. Factores contextuales relacionados a las conductas de autolesión no suicidas: una revisión sistemática. Psicol y Salud. 2020;31(1):51-9.
3. McKay M, Wood JC, Brantley J. Manual práctico de Terapia Dialéctico Conductual. Ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de Mindfulness, Eficacia Interpersonal, Regulación Emocional y Tolerancia a la Angustia. 1a ed. Basauri: Desclée De Brouwer; 2017.