

PROMOCIÓN DE LA ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL EN UNA PERSONA CON TRASTORNO DEPRESIVO RECURRENTE: INTERVENCIÓN DE LA ENFERMERA DE SALUD MENTAL

Autores

Lopes Pereira, Pedro Miguel; Gonçalves Pinto, Inês; Araújo Ferreira, Carla Alexandra; Ribeiro Silva, Bárbara Catarina; Dos Santos Sousa, Filomena



INTRODUCCIÓN

La alfabetización en salud mental hace referencia al conocimiento, actitudes y habilidades que permiten a las personas reconocer, gestionar y prevenir problemas de salud mental, así como buscar apoyo profesional de manera adecuada. La evidencia muestra que niveles bajos de alfabetización están asociados a mayor estigma, demora en la búsqueda de ayuda y menor adherencia terapéutica. La enfermera de salud mental desempeña un papel clave en la identificación de estas barreras y en la implementación de intervenciones psicoeducativas.

OBJETIVOS

- Evaluar el nivel de alfabetización en salud mental en una persona con diagnóstico de trastorno depresivo recurrente.
- Diseñar y aplicar una intervención educativa centrada en mejorar su comprensión sobre el trastorno, el tratamiento y los recursos disponibles.
- Analizar el impacto de dicha intervención en su autonomía, adherencia al tratamiento y autogestión de la salud mental.

METODOLOGÍA

Estudio de caso realizado durante cuatro meses, en el contexto de consulta de enfermería de salud mental en atención comunitaria.

Instrumentos utilizados:

- Entrevista semiestructurada
- Test de conocimientos EMHL (reconocimiento de problemas mentales y conocimientos en salud mental).
- Registro de observación y evolución de enfermería.
- Diario reflexivo de la paciente

Se desarrolló una intervención estructurada en cuatro sesiones quincenales:

- Educación sobre la depresión: síntomas, causas y curso clínico.
- Estigma: percepción social y estrategias de afrontamiento.
- Uso adecuado de la medicación y terapias complementarias.
- Fomento del autocuidado, señales de alerta y redes de apoyo.

DESARROLLO

Mujer de 54 años, profesora jubilada, con historia de varios episodios depresivos y frecuentes interrupciones del tratamiento. Mostraba desconocimiento sobre su diagnóstico, dificultades para reconocer síntomas de recaída y sentimientos de vergüenza para buscar ayuda.

En la evaluación inicial presentó un bajo nivel de alfabetización en salud mental. Tras la intervención, se observaron mejoras significativas: mayor comprensión del trastorno, mayor adherencia al tratamiento prescrito, reducción de sentimientos de culpa y aumento en la participación en actividades comunitarias, incluyendo un grupo de caminata local.

Además, comenzó a identificar de forma precoz los síntomas de recaída y solicitó cita espontáneamente para ajustar su plan de cuidados, lo que indica un avance en su autonomía y empoderamiento.

CONCLUSIONES

La intervención educativa realizada por la enfermera de salud mental permitió mejorar significativamente la alfabetización en salud mental de la paciente, lo que se tradujo en un mayor control sobre su estado emocional, mejor adherencia terapéutica y reducción de la dependencia de servicios de urgencia.

Este estudio de caso demuestra el impacto positivo y directo que puede tener la enfermera de salud mental en la promoción de la salud mental y la prevención de recaídas, a través de intervenciones individualizadas centradas en la persona. Reforzar la alfabetización en salud mental debe ser una prioridad dentro de los cuidados comunitarios, promoviendo así la autonomía y la calidad de vida de las personas con trastornos mentales.

BIBLIOGRAFÍA

