

20º ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESEME / COMUNIDAD DE MADRID

**LAURA RODRÍGUEZ GOMEZ, ALICIA HATSHEPSUT CUNILLERA LLORENTE, NATALIA MADUEÑO MORENO,
VICTORIA VELASCO CABRERO, YOLANDA MARTINEZ HERNANDEZ**

INTERVENCIÓN DE LA ENFERMERA EN LA NATURALEZA EN SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN

LA INTERVENCIÓN APOYADA EN LA NATURALEZA DESTACA POR SU DEMOSTRADA EFICACIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO FOMENTANDO ACTIVAMENTE LA CONEXIÓN ESENCIAL DEL SER HUMANO CON EL MEDIO NATURAL. ES FUNDAMENTAL INCORPORAR ESTA METODOLOGÍA EN LAS PRÁCTICAS DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL PARA OPTIMIZAR LOS PLANES DE CUIDADOS Y FACILITAR LA RECUPERACIÓN DEL PACIENTE.^{1,2}

OBJETIVOS

REVISAR LA EVIDENCIA CIENTÍFICA RELACIONADA CON EL USO TERAPÉUTICO DE LAS INTERVENCIONES EN ENTORNOS NATURALES EN EL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL.

FUNDAMENTAR LA INCLUSIÓN DE ESTAS PRÁCTICAS COMO UNA COMPETENCIA EN ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL.

PROPONER ÁREAS CLAVE PARA FUTURAS INVESTIGACIONES QUE PERMITAN VALIDAR LA EFECTIVIDAD Y LOS MECANISMOS DE ACCIÓN DE ESTAS INTERVENCIONES.

METODOLOGÍA

SE LLEVÓ A CABO UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE BASES DE DATOS COMO PUBMED, SCOPUS, CINAHL Y PSYCHINFO. LAS PALABRAS CLAVE (MESH/DECS) UTILIZADAS INCLUYERON LOS TÉRMINOS: NATURE-BASED INTERVENTIONS, ECOTHERAPY, GREEN CARE, OUTDOOR THERAPY, MENTAL HEALTH Y PSYCHIATRIC NURSING. SE PRIORIZARON ARTÍCULOS PUBLICADOS DE LOS ÚLTIMOS CINCO AÑOS.

DESARROLLO

LA EVIDENCIA CIENTÍFICA MÁS RECIENTE INDICA CON CLARIDAD LOS NOTABLES BENEFICIOS QUE LAS INTERVENCIONES EN LA NATURALEZA APORTAN A LA SALUD MENTAL.¹ SE HA OBSERVADO UNA REDUCCIÓN SIGNIFICATIVA DEL ESTRÉS PERCIBIDO, LA ANSIEDAD Y LOS SÍNTOMAS DEPRESIVOS, ASÍ COMO UN INCREMENTO GENERALIZADO DEL BIENESTAR DEL INDIVIDUO.^{2,3} ESTOS EFECTOS POSITIVOS TIENEN SU ORIGEN EN UNA COMPLEJA INTERACCIÓN DE PROCESOS QUE OPERAN TANTO A NIVEL PSICOLÓGICO COMO FISIOLÓGICO.¹ EN ESTE SENTIDO, UN METAANÁLISIS RECIENTE CORROBORÓ QUE LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES REALIZADAS AL AIRE LIBRE MEJORÓ NOTABLEMENTE EL ÁNIMO, REDUJO LOS NIVELES DE ANSIEDAD Y POTENCIÓ LA APARICIÓN DE AFECTO POSITIVO.³ TAMBIÉN SE HA DOCUMENTADO UN IMPACTO FAVORABLE EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE PERSONAS QUE CONVIVEN CON ENFERMEDADES CRÓNICAS. EL CONTACTO CON LA NATURALEZA COLABORA EFICAZMENTE EN LA TAREA DE ALIVIAR EL ESTRÉS Y OPTIMIZAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.²

CONSIDERANDO SU FORMACIÓN ORIENTADA AL CUIDADO HOLÍSTICO DE LA PERSONA, LA ENFERMERA ESPECIALIZADA EN SALUD MENTAL ESTÁ CAPACITADA PARA INTEGRAR ESTAS INTERVENCIONES BASADAS EN LA NATURALEZA DIRECTAMENTE EN SU PRÁCTICA ASISTENCIAL DIARIA A TRAVÉS DE DIVERSAS ACCIONES, TALES COMO ORGANIZAR Y GUIAR PASEOS POR ENTORNOS NATURALES O PROMOVER EL ESTABLECIMIENTO Y USO DE JARDINES TERAPÉUTICOS ESPECIALIZADOS.⁴

CONCLUSIONES

SE CONFIRMA LA INFLUENCIA POSITIVA E INNEGABLE QUE EL CONTACTO CON LA NATURALEZA EJERCE SOBRE LA SALUD MENTAL. LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUCRAN LA NATURALEZA SON COMPONENTE ESENCIAL E INTEGRADO EN LOS PROTOCOLOS DE CUIDADOS. ES FUNDAMENTAL INCREMENTAR LA INVESTIGACIÓN EN ESTE CAMPO PARA LOGRAR EVALUAR CON PRECISIÓN LA EFECTIVIDAD REAL DE LOS PROTOCOLOS DE INTERVENCIÓN DISEÑADOS Y APLICADOS POR ENFERMERAS, ASÍ COMO PARA COMPRENDER A FONDO LOS MECANISMOS DE ACCIÓN ESPECÍFICOS DETRÁS DE ESTOS VALIOSOS BENEFICIOS.^{1,4}

BIBLIOGRAFÍA

- 1. HUSSAIN A, PIENIMÄKI M. NATURE-BASED INTERVENTIONS AND PSYCHIATRIC PATIENTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. J PSYCHIATR MENT HEALTH NURS. 2022;29(5):719-30.**
- 2. ZARANDONA J, AGUINAGA-ONTOSO I, GASCÓN-CATALÁN V, BERASATEGI-ZABALA N. EFFECTIVENESS OF GREEN CARE INTERVENTIONS ON MENTAL HEALTH AND WELL-BEING IN ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. INT J ENVIRON RES PUBLIC HEALTH. 2023;20(13):6237.**
- 3. OH B, LEE S, HAN D, LEE J, IN S, CHAE S. EFFECTS OF FOREST THERAPY ON MENTAL HEALTH: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. INT J ENVIRON RES PUBLIC HEALTH. 2023;20(3):2095.**
- 4. LINNELL S, AL-SAHAB B, HEASLIP V. NATURE-BASED INTERVENTIONS FOR MENTAL HEALTH IN NURSING PRACTICE: A NARRATIVE REVIEW. NURS OPEN. 2021;8(4):1872-82.**

