

Documento de posicionamiento Bienestar Emocional



Introducción

El bienestar emocional y la salud mental son aspectos fundamentales para la calidad de vida de las personas y las comunidades. La OMS define el Bienestar Emocional como *«un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad»* y con respecto a la Salud Mental la define como *«un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».*

En ambos conceptos vemos como se hace referencia a la comunidad, concepto que enlaza con el pilar de la **Enfermería Familiar y Comunitaria** y es que es un problema que se percibe por los profesionales y se cuantifica en alza por el aumento en el número de consultas realizadas por uno u otro motivo, sobre todo como consecuencia de la pandemia de Covid-19 en todas las etapas del desarrollo.

Si hacemos referencia a los números, según el Informe BDCAP-Series 2 del 2020, el 27,4% de las personas asignadas a atención primaria presenta algunos de los problemas psicológicos o mentales recogidos en la CIAP2 bajo el epígrafe P-Problemas psicológicos. Por porcentajes, el problema de salud mental registrado con más frecuencia fue el trastorno de ansiedad con un 6.7%, seguido del trastorno depresivo con un 4.1%; además el estudio recoge que el síntoma más frecuente es el trastorno del sueño, que afecta al 5,4% de la población (15,8% en mujeres, 5,1% en hombres), y crece con la edad.

Ante esta situación, la enfermería familiar y comunitaria tiene un papel clave ya que se caracteriza por su enfoque holístico, integral, continuado y centrado en las personas, las familias y las comunidades, considerando sus necesidades, expectativas, valores y recursos; siendo una figura referente del paciente en la comunidad, y puede ofrecer cuidados profesionales que fomenten el autocuidado y la autogestión de la enfermedad, así como la coordinación con otros niveles asistenciales y recursos comunitarios.

Desarrollo

El papel de la enfermera familiar y comunitaria en relación con el bienestar emocional y la salud mental se puede concretar en las siguientes funciones:

- 1. Promover el bienestar emocional y la salud mental de las personas, las familias y las comunidades**, mediante acciones de educación para la salud, sensibilización, participación y apoyo social, dirigidas a mejorar los factores protectores y reducir los factores de riesgo de los problemas de salud mental.
- 2. Prevenir los problemas de salud mental**, mediante la identificación y el abordaje de los determinantes sociales de la salud, las situaciones de vulnerabilidad, las crisis vitales y los eventos estresantes que pueden afectar a la salud mental de las personas y las familias, como la pobreza, el desempleo, la violencia, el aislamiento, el duelo, la migración, la soledad no deseada, el dolor crónico, por ejemplo.
- 3. Detectar los problemas de salud mental**, mediante la realización de una valoración integral, utilizando instrumentos de cribado, escalas de valoración y criterios clínicos, así como la observación de signos y síntomas de alerta, como cambios en el estado de ánimo, el comportamiento, el rendimiento, el sueño, el apetito, etc.
- 4. Intervenir en los problemas de salud mental**, mediante la aplicación del proceso de enfermería basado en la evidencia científica y adaptado a las necesidades, preferencias y capacidades de las personas y las familias. Las intervenciones de enfermería pueden incluir actividades de asesoramiento, educación terapéutica, seguimiento, apoyo, acompañamiento, refuerzo positivo, manejo de síntomas, etc.
- 5. Derivar los problemas de salud mental**, mediante la comunicación y la coordinación con otros profesionales y servicios sanitarios y sociales, tanto del ámbito de la atención primaria como de la atención especializada, cuando la situación lo requiera o la persona lo solicite, garantizando la continuidad de los cuidados y el respeto a la autonomía y la confidencialidad de las personas y las familias.

Conclusiones y recomendaciones

Las enfermeras familiares y comunitarias tienen un papel esencial para mejorar el bienestar emocional y la salud mental de las personas y las comunidades, especialmente en el contexto actual de crisis sanitaria y social provocada por la COVID-19. Para ello, es necesario que desarrolle y aplique sus competencias específicas en el ámbito de la salud mental, y que cuente con el reconocimiento, el apoyo y los recursos necesarios para realizar su labor de forma eficaz y eficiente.

Asimismo, es importante que la enfermera familiar y comunitaria participe activamente en la planificación, la gestión y la evaluación de las políticas y los programas de salud mental, así como en la investigación y la formación continua en este campo.

Por último, se recomienda que la enfermera familiar y comunitaria establezca redes de colaboración y alianzas estratégicas con otros profesionales, instituciones y organizaciones relacionadas con la salud mental, tanto a nivel local, nacional como internacional, con el fin de compartir experiencias, conocimientos y buenas prácticas, y de contribuir a la mejora de la salud mental de la población.

Grupo de trabajo de Salud Mental.

Paula Díaz Gómez

Esmeralda Torralba Molina

Alejandro Ausina Rojo

Alberto Hiciano Guillermo