INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, A PROPÓSITO DE UN CASO

Natalia Domínguez Juárez; Natalia Sanz Torres; Vanesa Delgado Cano
Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones de Barcelona, Parc de Salut Mar (PSMAR), Barcelona, España.
XL Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental / AEESME.

INTRODUCCIÓN

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un trastorno que surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante que causa malestar generalizado[1]. Las personas con esta afección presentan diferente sintomatología a nivel conductual, cognitivo y del estado de ánimo, produciéndose a su vez un aumento basal de la ansiedad.

La intervención está dirigida a una paciente con TEPT que presentaba elevados niveles de ansiedad a raíz de violencia de género que fue el evento traumático. Por lo que además del tratamiento farmacológico, se opta por realizar una intervención basada en medidas no farmacológicas con la finalidad de dotar a la paciente de herramientas para poder fomentar la gestión de la ansiedad[2].

OBJETIVOS

- Describir intervenciones de enfermería (NIC) para la gestión de la ansiedad en pacientes con TEPT por violencia de género[3].
- Realizar educación en técnicas de relajación para favorecer la disminución en la ansiedad en pacientes con TEPT.

METODOLOGÍA

Se realiza una búsqueda bibliográfica de la literatura científica disponible en las bases de datos: CINAHL, MEDLINE y PUBMED. Se añadieron como filtro dos idiomas: castellano e inglés. En esta búsqueda se añadieron los términos *"gender violence", "post-traumatic stress disorder", "anxiety", "nursing" OR "nursing care".*

Además, se empleó en Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DM5; el Clasificación Internacional de enfermedades y el Manual de diagnósticos enfermeros NANDA.

DESARROLLO

El trastorno de estrés postraumático se manifiesta a través de diferente sintomatología predominando en toda ella un aumento basal de la ansiedad que interfiere en diferentes aspectos de la vida diaria como en la alteración de los biorritmos, en el aumento del estado de vigilancia, en sueños o pensamientos intrusivos relacionados con el evento traumático, etc[2].

Las mujeres víctimas de violencia de género y que padecen un TEPT, presentan un mayor nivel de ansiedad respecto a personas con vivencias de otros eventos traumáticos, por el temor a la repetición de episodios traumáticos.

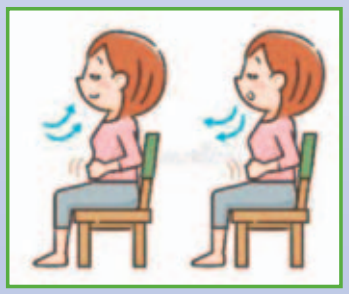
Con la finalidad de elaborar una intervención para conseguir la reducción de la ansiedad, acudo al Manual de diagnósticos enfermeros NANDA, y hago una propuesta de intervención de enfermería asignando el diagnóstico de **Síndrome postraumático**[3]. Se asignan sus resultados NOC junto con sus intervenciones NIC, de las que extraigo "*Disminución de la ansiedad*".

La propuesta consiste en realizar una intervención psicoeducativa individual a pacientes con clínica ansiosa con diagnóstico de TEPT por violencia de género para lograr la adquisición de herramientas para gestionar la ansiedad.

Para lograrlo, propongo actividades a realizar:

✓ Ejercicios de respiración:

- Respiración profunda



- Respiración rítmica controlada
- Respiración contada
- Respiración alternada

- Ejercicios con aparatos

✓ Entrenamiento en auto instrucciones.

✓ Relajación progresiva de Jacobson

CONCLUSIONES

Se ha visto que el trastorno de estrés postraumático causa altos niveles de discapacidad social, ocupacional y física en pacientes que han sido víctimas de violencia por parte de su pareja[4]. Por esto, un abordaje multidisciplinar es fundamental para poder fomentar el bienestar integral en las personas que padezcan este trastorno. Haciendo referencia a la intervención, las enfermeras especialistas en salud mental tenemos las herramientas para poder poner en práctica intervenciones que resulten beneficiosas en pacientes con TEPT y así dar herramientas que le ayuden a gestionar su ansiedad[5].

BIBLIOGRAFÍA

1. eCIE-Maps - CIE-10-ES Diagnósticos [Internet]. Gob.es. [citado el 10 de febrero de 2023]. Disponible en: https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/index_10_mc.html
2. Guerrero-Vaca D, García-Ramos D, Peñafiel-Salazar, Villavicencio-Narváez L, Flores Fernández V. Trastorno de estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia.Una revisión. Dom. Cien. [internet] 2021 [consultado el 10 de febrero]; 7 (3): 667-688.
3. NNNConsult [Internet]. Nnnconsult.com. [citado el 10 de febrero de 2023]. Disponible en: https://www.nnnconsult.com/
4. Aguierre P, Cova F, Domanarchi P, Garrido C, Mundaca I, Rincón P et al. Estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica. Rev Chil Neuro-Psiquiat [Internet] 2010 [consultado el 10 de febrero del 2023]; 48(2): 114-122.
5. Kim H-S, Kim EJ. Effects of relaxation therapy on anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. Arch Psychiatr Nurs [Internet]. 2018;32(2):278–84. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.015

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona