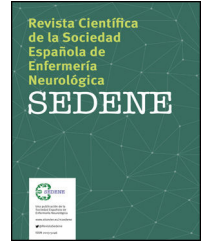




Enfermería Neurológica

www.elsevier.es/rcsedene



EDITORIAL

Cuidado psicoemocional de las enfermeras neurológicas. Claves para el descifrar el enigma del bienestar emocional

Psycho-emotional care of neurological nurses. Keys to deciphering the enigma of emotional well-being

José Manuel Párraga Sánchez

Profesor Universidad de Extremadura. Centro Universitario de Plasencia Enfermero Centro de Salud Plasencia III. Servicio Extremeño de Salud



Descifrar el enigma de la salud emocional y poner en marcha las estrategias que nos ayuden a desarrollarnos de manera integral es un primer paso casi definitivo para encontrar ese Bienestar que es tan necesario para caminar por este mundo en el que vivimos y ofrecer lo mejor de nosotros mismos. Pero en ocasiones resulta difícil maniobrar cuando la actividad laboral te consume y se añaden las dificultades personales. La enfermera en el ámbito de los cuidados neurológicos aborda las necesidades de pacientes con difícil desempeño como son las neuropatías, tanto en la fase aguda como crónica. Y para ofrecer unos cuidados de calidad no solo se necesita un conocimiento adecuado de la fisiopatología de la enfermedad y una práctica asistencial basada en la evidencia sino que es necesario que nuestra actitud como profesionales sea la más adecuada tanto desde el punto de vista técnico como psicológico.

Estos pacientes necesitan de la presencia de una enfermera experta en cuidados neurológicos, porque de esta manera se facilita la toma de decisiones compartidas, se mejora la adherencia y la satisfacción de la persona al obtener resultados de valor para ella, genera una mejor calidad de vida y una actitud proactiva en el autocuidado y se

mejoran los resultados en salud, el trabajo en equipo, la satisfacción y la calidad de los servicios ¹.

Pero estos pacientes también necesitan que estas enfermeras expertas en cuidados neurológicos se sientan bien. . .

Por ello, la primera pregunta que deseo hacerte es la siguiente: ¿Qué haces tú para sentirte bien? Es importante actuar, ponerte en marcha, sentir, emocionarte, pensar. . . y tomar una decisión en forma de pregunta. ¿Cuál es mi elección? Si elegimos sentirnos bien, todos los días nos sobrarán motivos para sentirnos bien, si elegimos sentirnos mal, todos los días nos sobrarán razones para sentirnos mal. Tal vez descubramos que lo importante y decisivo no es lo que pasa fuera sino lo que hacemos que suceda dentro de uno mismo, y que no son los otros, las cosas o los acontecimientos los que nos hacen sentir mal, sino nuestro modo de vivir frente a todo. . . pero a veces, la vida te hace daño y es difícil digerir la tristeza, el egoísmo, el dolor, la rabia, el miedo, la injusticia. Y ¿qué hacer en esos momentos? VIVIR, aferrarte a los amigos, a esa gente maravillosa que tienes a tu lado, caminar, leer, descubrir nuevos mundos, creer en la magia. . . pero sobre todo. . . “creer en ti mismo/a” ².

Sé consciente de que en este momento estás creando tu presente que estará basado en lo que sientes y piensas. Eso es lo que es real, al menos tu realidad. Tus emociones son fruto del momento que vives ahora y de las circunstancias que viviste o que has de vivir. La confianza, la motivación,

Correo electrónico: jparraga@unex.es

<https://doi.org/10.1016/j.sedene.2024.500171>

2013-5246/© 2024 Publicado por Elsevier España, S.L.U. en nombre de Sociedad Española de Enfermería Neurológica.

el autocontrol, la autoestima, así como puede ser el arte, la creatividad o los sueños, nunca provienen de tener todas las preguntas, sino de estar abierto a todas las respuestas ².

Aferrarnos al lenguaje que mantenemos con nosotros mismos, intentando que sea un discurso positivo en nuestro interior; afianzar nuestra actitud ante la vida, provocando que sea lo más positiva posible; esforzarnos en que aparezcan emociones con sentido de bienestar; conseguir aceptar nuestros pensamientos negativos... provoca que extrañamente pudieran ser entendibles como estrategias vitales. Pero es imprescindible darle un sentido científico para abrir primero los ojos, después los sentidos y finalmente todo tu ser en pos de encontrar un camino por el que te sea más fácil caminar y sobre todo disfrutar del viaje que sin duda has de recorrer durante toda tu vida. Eso sí, no es sólo creencia, es hacer real lo que es posible... encontrar tu Bienestar Emocional ². La búsqueda de ese bienestar emocional contribuye a conseguir dos objetivos: sentirnos mejor y conseguir que los demás también lleguen a sentirse mejor.

Es el momento de comenzar, o continuar, un viaje hacia un mundo diferente, que se desarrollará con las últimas investigaciones científicas en relación a la actitud positiva ³ y las emociones positivas ⁴, a la satisfacción con tu vida ⁵, a la aceptación de los sentimientos negativos ⁶, la neuroplasticidad y su poder para articular nuevas redes de pensamiento ⁷, a la influencia de las palabras positivas ⁸⁻¹⁰ y los recuerdos positivos sobre la salud ¹¹ y por último la relación de la ilusión y el optimismo ¹² como modo de vivir siendo el paso previo a lo que algunos llaman Felicidad (placentera pero efímera) y que yo llamo Bienestar Emocional (sin fecha de caducidad pues sabemos que habrá días buenos y malos). Has leído bien, la neurociencia y el conocimiento del cerebro nos dará el poder más allá de las creencias para cambiar tu vida. De esa manera podremos descifrar el enigma.

Durante los últimos años, se han conseguido avances significativos en la atención y cuidados neurológicos a través de la creación de unidades de ictus, unidades de cefalea, unidades de epilepsia, neuromuscular, neuroinmunología, de patologías del movimiento y centros de neurorehabilitación, entre otros ¹. Esto ha hecho que la enfermera experta en cuidados neurológicos haya derivado en roles profesionales avanzados. Pero esos roles han de completarse con los avances en el bienestar emocional de nuestros pacientes con la última evidencia disponible en relación a los factores interpersonales implicados en la relación enfermera-paciente-familia, que no sólo favorecerán su recuperación sino que harán sentirse mejor a los profesionales de la salud, tales como la comprensión empática ¹³, la escucha activa ^{14,15}, las conversaciones saludables ¹⁶, la apertura al cambio, la confianza, la motivación, la implicación ¹⁷, la experiencia ¹⁸... que sin duda definen nuestra labor como profesionales de enfermería.

Descifrar el enigma de la salud emocional será descifrar el mejor de nuestros presentes. Necesitamos reeducar nuestro cerebro. ¿Y esto qué significa? Significa asumir toda la responsabilidad tanto de nuestras decisiones sobre lo que atendemos, como de las acciones y los resultados que vendrán derivados de ello. ¿Por qué? Porque los resultados dependen de las cosas que hacemos y las cosas que hacemos dependen de las cosas que sentimos y las cosas que senti-

mos de aquello que pensamos... Y lo que pensamos deriva de aquello a lo que le prestamos más atención. Todo está conectado. Por lo tanto, la cuestión más importante de tu vida es decidir a qué le vas a prestar atención a partir de ahora ¹⁷.

Aprender, desarrollar y fortalecer la gestión de tus emociones y de tus pensamientos, es un primer paso casi definitivo para encontrar ese Bienestar que es tan necesario para caminar por este mundo en el que vivimos. No se trata de sobrevivir se trata de Vivir. Se trata de prevenir y proteger tu Salud Emocional que es la llave de la vida que realmente vivimos día tras día. ¿Y si cada día pudieras sentirte mejor? Se trata de desarrollar fortalezas psicológicas y aprovechar las oportunidades que todos y cada uno de los días te puede llegar a ofrecer y que por tu ceguera mental no eres capaz de descubrir. ¿Y si fueras cada día más fuerte? Se trata de ser resiliente y de ver en cada dificultad una oportunidad de ser mejor, más seguro/a de ti mismo/a. ¿Y si a partir de hoy puedes aprender a salir reforzado/a de las situaciones difíciles que todos tenemos? Se trata de aprender a vivir el presente, de disfrutar hoy de pequeñas cosas o de grandes acontecimientos, es poner el foco de atención en lo positivo sin olvidar que debes afrontar lo negativo. ¿Y si descubrieras el inmenso poder que tiene el Ahora? ¹⁷.

Una vez pueda convencerte de las bondades de este viaje, eso sí, a través de la regla de los 3 segundos ¹⁹, de la implicación del GABA ²⁰ y de otras evidencias científicas, estarás en disposición de utilizar todos los recursos y estrategias que seguramente ya tienes y conoces para aplicarlos en tu día a día y en el difícil trabajo que desarrollas en el campo de los cuidados de enfermería en pacientes con patologías y dificultades neurológicas.

Esas serán tus llaves para abrir todas las puertas que deseas. Porque posiblemente mi intención no será la de demostrar ni de enseñarte de que material está hecha la cerradura de tu vida, de tus problemas, de tus ilusiones o de tus miedos. Mi verdadero esfuerzo es y será ayudarte a encontrar la llave que tú posees y que es capaz de abrir todas esas puertas.

Bibliografía

1. Sociedad Española de Enfermería Neurológica. Marco de actuación enfermera en el ámbito de los cuidados neurológicos. Edita: Instituto Español de Investigación Enfermera y Consejo General de Enfermería de España. 2024.
2. Párraga Sánchez JM. Te invito a Vivir en Positivo ¿Quieres que te ayude? Guía para el Bienestar Emocional en Tiempos de Crisis. Ed. Independently published. 2020.
3. Kim ES, Hagan KA, Grodstein F, DeMeo DL, De Vivo I, Kubzansky LD. Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study. *Am J Epidemiol*. 2017;185:21-9, <http://dx.doi.org/10.1093/aje/kww182>.
4. Bastian B, Kuppens P, Hornsey MJ, Park J, Koval P, Uchida Y. Feeling bad about being sad: the role of social expectancies in amplifying negative mood. *Emotion*. 2012;12:69-80, <http://dx.doi.org/10.1037/a0024755>.
5. Mateos-Lardiés AM, López-García P, Morillo D, Olaya B, Tobiasz-Adamczyk B, Koskinen S, Leonardi M, Maria Haro J, Chatterji S, Ayuso-Mateos JL, Cabello M, Miret M. Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: estudio observacional europeo [Relationship between healthy lifestyle behaviours

- and subjective wellbeing: an european observational study.]. *Rev Esp Salud Publica*. 2022;96, e202210078.
6. Ford BQ, Lam P, John OP, Mauss IB. The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *J Pers Soc Psychol*. 2018;115:1075–92, <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000157>.
 7. Guadamuz Delgado J, Miranda Saavedra M, Mora Miranda N. Actualización sobre neuroplasticidad cerebral. *Rev. méd. sinerg*. [Internet]. 2022;7:e829.
 8. Méndez-Bértolo C, Moratti S, Toledano R, Lopez-Sosa F, Martínez-Alvarez R, Mah YH, Vuilleumier P, Gil-Nagel A, Strange BA. A fast pathway for fear in human amygdala. *Nat Neurosci*. 2016;19:1041–9, <http://dx.doi.org/10.1038/nn.4324>.
 9. Hidalgo JL, Yoldi D, Castellanos L. *La Ciencia del lenguaje positivo*. Ed. Paidós. 2016.
 10. Newberg A, Waldman MR. *Words Can Change Your Brain*. Editorial Brilliance Audio. 2014.
 11. Redondo RL, Kim J, Arons AL, Ramirez S, Liu X, Tonegawa S. Bidirectional switch of the valence associated with a hippocampal contextual memory engram. *Nature*. 2014;513:426–30, <http://dx.doi.org/10.1038/nature13725>.
 12. Whittemore K, Vera E, Martínez-Nevado E, Sanpera C, Blasco MA. Telomere shortening rate predicts species life span. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2019;116:15122–7, <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1902452116>.
 13. Duque-Ortiz C, Arias-Valencia MM. Relación enfermera-familia en la UCI. Hacia una comprensión empática. *Rev. Cienc. Salud*. 2021;19:124–43, <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10059>.
 14. Albornoz Salamé C. Escucha activa: base de la relación terapéutica con persona mayor por teleenfermería en contexto pandémico. *Notas enferm*. [Internet]. 2022;22:4–12, <http://dx.doi.org/10.59843/2618-3692.v.n.38791>.
 15. Aranda B, Sánchez MF, Sanz L, Alastruey M. Importancia de la comunicación enfermera en los cuidados al final de la vida. *Revista Sanitaria de Investigación*. 2021;2:2. Disponible en: https://revistasanitariadeinvestigacion.com/importancia-de-la-comunicacion-enfermera-en-los-cuidados-al-final-de-la-vida/#google_vignette
 16. Mills A. Promoting health through nurse-led healthy conversations. *Nurs Stand*. 2023;38:46–50, <http://dx.doi.org/10.7748/ns.2023.e11912>.
 17. Párraga Sánchez JM. *Ciencias Psicosociales para profesionales sanitarios de hoy y de mañana: Manual de Habilidades Sociales para unos cuidados más humanos*. 2ª edición. Ed. Independently published. 2022.
 18. Rauber R, Kranstauber B, Manser MB. Call order within vocal sequences of meerkats contains temporary contextual and individual information. *BMC Biol*. 2020;18:119, <http://dx.doi.org/10.1186/s12915-020-00847-8>.
 19. Wang L, Bao Y, Zhang J, Lin X, Yang L, Pöppel E, Zhou B. Scanning the world in three seconds: Mismatch negativity as an indicator of temporal segmentation. *Psych J*. 2016;5:170–6, <http://dx.doi.org/10.1002/pchj.144>.
 20. Schmitz TW, Correia MM, Ferreira CS, Prescott AP, Anderson MC. Hippocampal GABA enables inhibitory control over unwanted thoughts. *Nat Commun*. 2017;8:1311, <http://dx.doi.org/10.1038/s41467-017-00956-z>.