



GOTZONE JAUREGUI

ENFERMERA ESPECIALISTA
EN SALUD MENTAL

“Nuestra labor consiste en escuchar, validar el relato de quienes sufren, y proporcionarles ayuda”

Hoy, lunes, 1 de septiembre, se conmemora el Día de la Enfermera de Salud Mental, una fecha que busca dar visibilidad a la labor de las y los profesionales que acompañan a personas con problemas de salud mental y adicciones, y que todavía continúa siendo poco reconocida socialmente.

Con más de **35 años de experiencia** en diferentes ámbitos asistenciales y actualmente en la **Red de Salud Mental de adultos (Adicciones y CSM Ondarreta)**, la enfermera especialista **Gotzone Jauregui** comparte su recorrido, reflexiones y los retos de una profesión que, como ella misma afirma, “no está lo suficientemente visibilizada a pesar de ser esencial para el bienestar de la sociedad”.

¿Cómo comenzó tu trayectoria hasta llegar a ser enfermera especialista en Salud Mental? ¿Qué te motivó a especializarte en este ámbito?

Empecé en 1990, hace 35 años, trabajando en el entonces Hospital Provincial como correturnos, y me destinaron a psiquiatría. No sabía el impacto que iba a tener en mí. Aunque era un centro de agudos, también se veía mucha cronicidad. Me quedó pendiente entender lo que veía, los porqués y cómo se clasificaba la enfermedad mental.

Hasta 1999, con la primera promoción EIR, no podía cursarse la especialidad. Tras el examen, elegí Madrid. Desde entonces he trabajado en agudos adultos, infanto-juvenil y actualmente en la Red de Salud Mental adultos (Adicciones y Centro de Salud Mental Ondarreta). También pasé por Neonatos, Medicina Interna y durante años en Oncología/Hematología.

¿Qué competencias específicas aporta la especialidad en el abordaje de personas con adicciones o trastorno mental?

La enfermería en Salud Mental aporta, ante todo, la capacidad de crear una relación terapéutica basada en la empatía, en la que la persona se sienta escuchada en un espacio seguro, tranquilo y sin interrupciones.

Nuestra labor consiste en **escuchar y validar el relato de quienes sufren**, ayudándoles a reorganizar rutinas diarias, recuperar actividades de disfrute y promover el abandono de hábitos no saludables como el tabaquismo, el consumo de drogas, bebidas energéticas o una alimentación inadecuada. También insistimos en los beneficios del ejercicio físico adaptado a cada situación. En el ámbito de las adicciones, además de acompañar la administración de tratamientos sustitutivos, **ofrecemos un soporte terapéutico que valida a la persona en su contexto**, sin emitir juicios de valor. Otro aspecto clave es ayudar a identificar si el malestar que refieren está relacionado con efectos secundarios o interacciones de la medicación, y colaborar con los psiquiatras en los ajustes necesarios.

Atendemos también a las familias, que suelen ser el principal sostén en casos de trastorno mental grave, y ofrecemos atención en momentos de crisis, ya sea de manera presencial o telefónica.

¿Y cómo la intervención enfermera supone un cambio en la vida de una persona con adicciones?

La dependencia es un fenómeno complejo, ligado a la genética, los circuitos cerebrales y la historia de cada uno...



Un ejemplo fue la coordinación con una enfermera comunitaria para que una persona con lesiones por inyección iniciara un programa de curas continuado. Otro caso fue la colaboración con la Unidad de Enfermedades Infecciosas para que un paciente retomara su tratamiento frente al VIH.

¿Cuáles son los principales retos en tu día a día y cómo los afrontas?

En 1990 la comunicación sobre el paciente se hacía sin su autorización y sin su presencia. Hoy hemos avanzado en reconocer el papel protagonista de la persona en la toma de decisiones.

Aun así, seguimos teniendo el reto de unificar registros clínicos entre profesionales y ámbitos asistenciales, siempre con la autorización del paciente. La recogida de datos cualitativos, así como el trabajo basado en evidencia, son clave para seguir mejorando.

“Osasun mentala ez da gorputzetik ateratzen: laguntza eskatzea da beti lehen urratsa”

¿Qué habilidades emocionales y de comunicación consideras imprescindibles en esta especialidad?

La contención, el autoexamen, la reflexión, la paciencia, la motivación, la discreción y el respeto. También mirar a los ojos, escuchar de forma activa, intervenir solo cuando es necesario y mantener la neutralidad.

¿Cómo ves la evolución del rol de la enfermería en salud mental y en adicciones en los próximos años?

A lo largo de la vida, todas las personas atraviesan periodos de crisis internas y externas. Por ello, creo que cada vez será más necesario ampliar el papel de la enfermería en Salud Mental también a pacientes con enfermedades graves o crónicas, como el cáncer u otras patologías degenerativas, que podrían beneficiarse de consultas específicas de apoyo en este ámbito.

En el caso de las adicciones, el alcohol sigue siendo el gran protagonista en nuestro entorno social, presente en la mayoría de celebraciones y momentos de comunicación. Desde la infancia, los niños observan cómo vinculamos la felicidad al consumo de alcohol, lo que supone un reto de salud pública. Otra adicción que debería preocuparnos seriamente es el uso abusivo de tranquilizantes.

De cara al futuro, considero fundamental **potencial los grupos terapéuticos bien estructurados**, que son una

“El alcohol sigue siendo el gran protagonista en nuestro entorno social y supone un reto de salud pública”



GOTZONE JAUREGUI,
enfermera especialista
en salud mental

herramienta clínica muy eficaz, **así como actualizar nuestros conocimientos sobre las diferentes culturas de la población inmigrante**, teniendo en cuenta sus costumbres y creencias.

Finalmente, **la prevención y la información en centros educativos y culturales** debe convertirse en una línea estratégica de trabajo para acercar la salud mental a la sociedad y reducir el estigma.

¿Qué es lo que más satisfacción te da de tu trabajo? ¿Y cómo definirías tu profesión en una sola frase?

Ser útil a las personas a las que debo mi sueldo y que me agradezcan el apoyo. Como me dijo una compañera: “Eres muy enfermera”.

¿Está suficientemente reconocida la labor de las enfermeras de Salud Mental?

No. La enfermera de Salud Mental sigue invisibilizada. En catástrofes se reclama a psicólogos y personal sanitario, pero nunca a nuestro colectivo. Ni siquiera la cultura social conoce realmente qué hacemos, y el estigma sigue presente.

¿Qué mensaje te gustaría transmitir a quienes no conocen esta especialidad?

- Que la Salud Mental no se separa del cuerpo.
- Que no debemos escondernos.
- Que pedir ayuda es SIEMPRE el primer paso.



“Nuestra labor consiste en escuchar y validar el relato de quienes sufren, en un espacio seguro y sin juicios”