

TERAPIA MINDFULNESS PARA PACIENTES CON TRASTORNO LÍMITE DE PERSONALIDAD. APLICACIÓN ENFERMERA

Autor principal:

VIRGINIA
RETUERTA
ESCRIBANO

Área temática:

Calidad y prácticas seguras en el área de Enfermería en Salud Mental

Palabra clave 1:

Mindfulness

Palabra clave 2:

DBT

Palabra clave 3:

Mindfulness TLP

Palabra clave 4:

Mindfulness Borderline

Resumen:

Las terapias basadas en el mindfulness van ocupando lugar poco a poco en nuestra práctica asistencial. Investigaciones demuestran grandes beneficios de esta técnica en pacientes con trastorno límite de personalidad, No obstante, aun queda un largo camino debido a la escasa bibliografía y falta de datos de investigaciones, concretamente en nuestro papel como enfermeros. El objetivo de este trabajo es indagar en la bibliografía sobre investigaciones y prácticas de esta técnica en España aplicado específicamente a este tipo de pacientes de la mano de la enfermería, aumentar el conocimiento de este campo para abrir camino a un futuro trabajo de investigación más amplio que justifique una implantación de esta técnica.

Antecedentes/Objetivos:

Cada vez más las terapias basadas en mindfulness (o atención plena) van adquiriendo lugar en nuestra práctica diaria. En el ámbito sanitario John Kabat-Zinn a finales de los años 70 en el centro médico de la Universidad de Massachussetts, configuró un programa basado en ejercicios de la tradición Vipassana y el yoga para el tratamiento de distintos trastornos físicos asociados al estrés. De forma paralela Marsha Linehan, procedente del mundo de la psicoterapia cognitivo-conductual, diseñó la TDC para el tratamiento específico de la sintomatología del TLP. No obstante, su investigación en esta ciencia, aunque en los últimos 10 años va cogiendo consistencia, sigue siendo una asignatura pendiente para reafirmar su práctica generalizada. El objetivo de este trabajo es un estudio descriptivo de búsqueda bibliográfica del uso de la técnica mindfulness en el trastorno de personalidad límite en España y del papel de enfermería, a través de bases de datos de referencia en nuestra práctica como PubMed, Cuiden para justificar un posible aumento e implantación de esta terapia en nuestra práctica profesional y la

necesidad de realización de estudios de investigación futuros en este grupo poblacional específico.

Descripción del problema - Material y método:

Para este estudio realicé una búsqueda bibliográfica online entre noviembre de 2015 y marzo de 2016 en bases de datos de rigor científico como PubMed, Cuiden, Cochrane Plus, escritas en inglés y español con las palabras clave: Mindfulness, Mindfulness Borderline, Mindfulness TLP, DBT (Terapia Dialéctico- Comportamental). Seleccionando los artículos/tesis con antigüedad no superior a 5 años

Clasifiqué la bibliografía en papel representativa en el tema seleccionado teniendo en cuenta el año de publicación no superior a una antigüedad de 7 años.

Resultados y discusión:

El trastorno límite de personalidad (TLP) es el trastorno de personalidad más prevalente. Se estima que entre el 1 y el 2% de la población general lo sufre. Es más frecuente en mujeres con una proporción de 3:1 y se suele detectar entre los 19 y 34 años. Se define como un patrón permanente de inestabilidad emocional, en las relaciones interpersonales, afecto, autoimagen y escaso control de impulsos. Además deben cumplir cinco o más criterios según el DSM-IV-TR: esfuerzos frenéticos por evitar el abandono real o imaginado. patrón de relaciones interpersonales intensas e inestables caracterizado por la alternancia de idealización y devaluación, alteración de la identidad; autoimagen inestable, impulsividad potencialmente dañina para sí misma (consumo de drogas, conducción temeraria, atracones de comida, conducta sexual, etc.), intentos o amenazas suicidas recurrentes o automutilación, inestabilidad afectiva debida a una notable reactividad del estado de ánimo, sentimientos crónicos de vacío, ira inapropiada o intensa con dificultad para controlarla, ideación paranoide transitoria relacionada con el estrés o síntomas disociativos graves.

La técnica del mindfulness está todavía en sus comienzos en nuestro país, aunque poco a poco se empiezan a introducir su práctica. Dentro de esta técnica están surgiendo las llamadas terapias de tercera generación en el que destacamos la Terapia Dialéctico Comportamental (DBT) siendo la más usada para el tratamiento de los trastornos de personalidad, en especial, del trastorno límite. Se caracteriza por su capacidad para aliviar el sufrimiento y encontrar sentido a la realidad, además de ayudar al aprendizaje de la regulación de las emociones, algo muy deficitario en estos trastornos.

Las habilidades del mindfulness en la DBT se basan en la filosofía oriental Zen y su objetivo es experimentar completamente el momento presente para que los pacientes tomen el control de sus mentes en vez de que sus mentes les controlen a ellos. Consiste en aceptar la experiencia presente con actitud abierta, de contemplación y sin juzgar, ya que las personas con trastorno de personalidad, especialmente los límite, tienden a escapar de sus experiencias, sobretodo emocionales, ya que han aprendido que son muy dolorosas.

Se trata de ejercicios de corta duración y sencillos, siendo conveniente la práctica progresiva de los mismos y sin centrarse en primera instancia en aspectos muy dolorosos. Es aconsejable empezar por observar sensaciones que llegan desde el mundo exterior, luego empezar a observar sensaciones internas como la respiración y, paulatinamente, introducir la atención a las emociones. La duración y la frecuencia de su práctica no están determinadas, al aceptarse que algunos individuos no quieren o no pueden meditar de forma intensa.

En España, existe experiencia enfermera en este campo en Barcelona. Se aplicó estas técnicas en consulta de seguimiento individual y al principio de las sesiones de un grupo psicoeducativo

en personas con TLP, junto con técnicas de relajación. A pesar de que su experiencia ha sido reducida, la valoran positiva, porque numerosas pacientes han verbalizado haber disminuido notablemente su ansiedad e incluso alguna de ellas manifestó haber notado una disminución en la impulsividad.

Aparte de lo citado, no existe constancia en la bibliografía de ninguna otra práctica ni estudio de la técnica (más específicamente DBT) en personas con TLP por enfermería. En cambio, sí existen otros estudios dirigidos por Dr. Soler (2001,2005,2009) En el Hospital Sant Creu y San Pau (Barcelona) corroborando los beneficios del uso de la técnica en estos pacientes.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

Una mejora en la calidad de los cuidados beneficia a la seguridad de los pacientes. Así, con este estudio se demuestra la falta de investigación hacia este campo abriendo un camino futuro de investigación que, según lo demostrado en los estudios, anticipa unos buenos resultados en la práctica asistencial con mejora de la sintomatología, especialmente el estrés y ansiedad en este colectivo propuesto cada vez más amplio en nuestro país.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

El mindfulness va adquiriendo importancia en nuestro país, aunque continúa tímidamente en el ámbito sanitario y específicamente de la mano de profesionales de enfermería. La bibliografía afirma los buenos resultados del uso de esta técnica con pacientes con trastorno límite de personalidad, no obstante, las investigaciones y puesta en marcha continúan siendo escasas, necesitando, por lo tanto, de un aumento de las mismas para corroborar su práctica generalizada y la inclusión de la misma en la cartera de servicios para aumentar de este modo la calidad de los servicios.

Bibliografía:

-Referencias bibliográficas

-Binks CA, Fenton M, McCarthy L, Lee T, Adams CE, Duggan C. Terapias psicológicas para personas con trastorno de la personalidad borderline (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.bibliotecacochrane.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2008 Issue 3. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).

-Feliu-Soler, A., Elices, M., Ruiz, E., Martín-Blanco, A., Pascual, J. C. & Soler, J. El cambio en las habilidades de mindfulness y su relación con la mejoría afectiva en pacientes con Trastorno Límite de la Personalidad. X Congreso Nacional de Trastorno de la Personalidad, Barcelona, Abril 2014

-Perroud, N., Nicastro, R., Jermann, F. & Huguelet, P. (2012). Mindfulness skills in borderline personality disorder patients during dialectical behavior therapy: preliminary results. *International Journal of Psychiatry and Clinical Practice*, 16(3), 189-196.

-García Palacios A. Mindfulness en la Terapia Dialéctico Comportamental. *Revista de Psicoterapia*. 2006. Vol. 17(66/67): 121-132

-Álvarez Tomás I. Guía de práctica clínica sobre trastorno límite de personalidad. Barcelona: Àgencia d'Informació, Avaluació i Qualitat en Salut; 2011
