



LAURA MOLINA MARTÍNEZ

Enfermera especialista en salud mental del Programa de Atención Domiciliaria Intensiva (PADI). Centro de Salud Mental de Adultos Nou Barris. Barcelona



ALONSO PÉREZ TORIBIO

Enfermero especializado en salud mental. Unidad Salud Mental L'Hospitalet. L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona).

#yonoato: ANTES SÍ LO HACÍA, AHORA YA NO. MOVIMIENTO EN PRO DE LA ATENCIÓN BASADA EN LOS DERECHOS

RESUMEN

El movimiento #yonoato surge como respuesta a la necesidad de reducir y eliminar el uso de las contenciones mecánicas en psiquiatría y otras especialidades sanitarias. Estas prácticas generan un ambiente hostil y dificultan la construcción de una relación terapéutica sólida entre pacientes y profesionales sanitarios.

Una buena relación terapéutica y el uso de técnicas de desescalada verbal son fundamentales en el manejo del paciente agitado y, en consecuencia, en el uso de contenciones mecánicas. Numerosos estudios han demostrado los efectos negativos que estas prácticas tienen tanto en pacientes como en profesionales sanitarios.

El proyecto #yonoato busca la humanización de los cuidados y se enfoca en la atención basada en los derechos. A través de una newsletter enviada regularmente, se difunde contenido de interés que invita a la reflexión, utilizando el storytelling como forma de comunicación.

Los objetivos del proyecto incluyen la divulgación y concienciación sobre las buenas prácticas asistenciales, empoderar a los profesionales sanitarios como agentes del cambio y promover una alianza terapéutica sólida con los pacientes. También se busca ayudar a las instituciones sanitarias a eliminar las contenciones mecánicas evitables.

En resumen, #yonoato busca un cambio de cultura laboral en el ámbito de la salud, promoviendo prácticas más respetuosas, concienciando, empoderando y proporcionando herramientas a través de la formación que permitan eliminar las contenciones mecánicas y mejorar la atención, tanto en la salud mental como en otras especialidades sanitarias.

Palabras clave: #yonoato, contención mecánica, relación terapéutica, humanización de los cuidados, desescalada verbal.

Correspondencia: Alonso Pérez Toribio
Correo electrónico: alonperez11@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Es muy frecuente que los servicios para las personas con trastorno mental recurran a la coerción, a la sobremedicación y al internamiento. Esta situación es inaceptable, dado que puede seguir reforzando la estigmatización y la impotencia, tanto entre los usuarios como entre los profesionales de los servicios de salud mental. Muchos de estos servicios recurren con regularidad al aislamiento y a la contención física y mecánica en casos de crisis emocionales y malestar grave¹.

Las contenciones mecánicas en el ámbito de la psiquiatría han sido una práctica controvertida y preocupante durante décadas. Aunque se ha utilizado como último recurso para controlar el comportamiento agresivo o peligroso de los pacientes, su aplicación ha generado un debate ético y ha planteado interrogantes sobre la efectividad y el impacto en el bienestar de los individuos. En los últimos años, ha surgido un creciente consenso en la comunidad científica y en los profesionales de la salud mental sobre la necesidad de reducir drásticamente el uso de las contenciones mecánicas y buscar alternativas más respetuosas con los derechos del paciente.

Diversos estudios han demostrado que las contenciones mecánicas no son eficaces a largo plazo en la gestión de la agitación o la violencia en el ámbito psiquiátrico. Estas intervenciones no abordan las causas subyacentes del comportamiento agresivo, sino que simplemente actúan como una medida de contención temporal. Además, las contenciones mecánicas pueden generar un ambiente de hostilidad y desconfianza entre los pacientes y el personal sanitario, lo cual dificulta la construcción de una relación terapéutica sólida y la colaboración en el proceso de tratamiento².

Es ampliamente conocido que una adecuada relación terapéutica y el uso de la desescalada verbal son factores clave en el manejo del paciente agitado y, en consecuencia, en la posibilidad de reducción del número de contenciones mecánicas. Además, existen importantes estudios que reflejan los numerosos efectos negativos que acompañan a las contenciones mecánicas, tanto para los pacientes como para los profesionales sanitarios implicados³.

La falta de experiencia o formación de los profesionales sanitarios en el manejo de la agitación, el miedo, la percepción de falta de métodos alternativos para mantener la seguridad, los entornos físicos poco adaptados de las unidades hospitalarias, entre otras cosas, influyen de forma considerable en las intervenciones llevadas a cabo ante un paciente agitado y, por tanto, en el uso de las contenciones mecánicas⁴.

En un estudio llevado a cabo por Pérez-Toribio *et al.*⁵, quedó reflejado que la desescalada verbal no fue utilizada en más del 40 % de los episodios de contención mecánica ocurridos en una unidad de hospitalización de agudos. Por lo que podemos afirmar que existe un gran desconocimiento sobre el empleo de técnicas en desescalada de la agitación.

DESARROLLO

El proyecto #yonoato surge ante esta necesidad expresa de un cambio de cultura laboral que mejore la satisfacción de todos, profesionales y pacientes. Es un movimiento en pro de la humanización de los cuidados

dirigido a la atención basada en los derechos. Este proyecto busca lograr un cambio en la atención a la persona en escalada de agitación, tanto en salud mental como en el resto de especialidades sanitarias, dado que ningún ámbito está exento de incidentes de este tipo.

Se centra en la calidad y humanización de los cuidados y la alianza terapéutica, tratando de promover una reflexión crítica y un cambio de paradigma en la atención psiquiátrica, impulsando una práctica más empática, centrada en la recuperación y libre de contenciones mecánicas siempre que sea posible.

Se difunde a través de una *newsletter*, que se envía por correo electrónico dos veces por semana, con contenido de interés que proporciona información y, a la vez, invita a la reflexión.

El contenido se divulga en forma de *storytelling*. Esta técnica se basa en contar historias de una forma impactante y cautivadora, de manera que se despierte una respuesta emocional en el lector. Se busca conmover al lector, creando una conexión emocional y personal que genere un impacto en su pensamiento y perspectiva. Las historias que se cuentan son realistas, por lo que el lector puede identificarse con frecuencia con los personajes, inspirando cambios, generando conciencia y promoviendo la reflexión crítica⁶.

La mayor parte de las personas que reciben esta comunicación son suscriptores con interés en el tema, normalmente, profesionales sanitarios, sensibles a la problemática del uso inadecuado de la contención mecánica, con ganas de mejorar su práctica profesional y de que se produzca un cambio de cultura laboral adaptado al paradigma actual.

La invitación a la participación activa de los suscriptores da lugar a numerosas interacciones en forma de respuestas a los correos electrónicos, generando conversaciones y reflexiones basadas en experiencias de todas las partes y propuestas de mejora.

Este cambio de paradigma parte de la propia voluntad de los profesionales sanitarios, apelando a su compromiso personal y convirtiéndose en protagonistas y parte activa de esta transformación y, por ello, se pueden conseguir resultados medibles en la reducción del uso de la contención mecánica, mejorando la satisfacción laboral, aumentando la seguridad de los profesionales, así como la calidad de los cuidados. Los pacientes confían más en sus cuidadores, generando una sólida alianza terapéutica, y las instituciones prestan unos servicios más humanizados⁷.

Son varios los objetivos del proyecto #yonoato. El primero de ellos es divulgar y concienciar sobre las buenas prácticas asistenciales a través de una comunicación adaptada a todos los grupos de interés. En segundo lugar, busca empoderar a los profesionales sanitarios como agente principal del cambio de modelo para la creación de una sólida alianza terapéutica con el paciente. Y, por último, trata de ayudar a las instituciones sanitarias a conseguir su meta de eliminar todas las contenciones mecánicas evitables.

De esta forma, favorecemos cumplir con las exigencias de la Organización Mundial de la Salud, que en 2019 instó al Estado Español a la «impartición a los profesionales del sector de la salud mental de cursos de sensibilización y capacitación sobre los derechos de las personas con discapacidad»¹.

Como respuesta a ese requerimiento, #yonoato complementa el contenido divulgativo, formativo y de sensibilización de la *newsletter* gratuita con otras herramientas de capacitación, como manuales de intervención sin coste y cursos especializados para profesionales en sus propias instituciones sanitarias, los cuales han reportado unos niveles de eficacia y satisfacción sobresalientes.

El movimiento #yonoato defiende que evitar el uso de la contención mecánica y prevenir las agresiones depende en gran medida de la capacidad del profesional sanitario para detectar desencadenantes, saber neutralizar la escalada de agitación y no perder el control para mantener un entorno seguro. Es por esto por lo que en sus programas formativos se trabaja de manera activa el aprendizaje de estas técnicas, a través de una experiencia interactiva basada en la práctica y la simulación, que favorece la asimilación y automatización de las respuestas adecuadas según requiera la situación.

Se camina hacia un horizonte que contemple la supresión de las contenciones mecánicas, humanizando los servicios asistenciales, empoderando al paciente y colocándolo en el centro de la atención, dando apoyo a los profesionales sanitarios para superar las barreras a las que se enfrentan para la eliminación de la contención mecánica.

Asimismo, se hace necesaria la creación de una normativa estatal por parte de los poderes públicos que regule la práctica de la contención mecánica, poniendo los medios necesarios para su efectivo cumplimiento⁸.

CONCLUSIONES

La reducción del número de contenciones mecánicas en salud mental es un objetivo prioritario que requiere del compromiso y la implicación de la sociedad en su conjunto, así como de las instituciones y profesionales involucrados en la atención de salud mental. El movimiento #yonoato busca, precisamente, llegar al máximo número de personas para generar conciencia sobre esta necesidad y promover el cambio necesario.

Para lograr este objetivo, es esencial que se produzca un cambio de mentalidad y enfoque en el abordaje de la salud mental. Es necesario que las instituciones y los profesionales reconozcan la importancia de tratar a las personas con dignidad, respeto y humanidad, evitando el uso innecesario de contenciones mecánicas. Esto implica una reflexión crítica sobre las prácticas actuales y un compromiso genuino con el bienestar y los derechos de las personas que reciben atención en salud mental.

El movimiento #yonoato quiere hacer visible esta necesidad y movilizar a los agentes clave para promover el cambio. Proporcionando herramientas y recursos que ayudan a poner en práctica alternativas a las contenciones mecánicas, estrategias de prevención y manejo de crisis, así como buenas prácticas en la atención de salud mental, el movimiento contribuye a hacer la transición hacia un enfoque más humano y centrado en la persona.

Dejar de utilizar contenciones mecánicas depende de nosotros como sociedad. Requiere voluntad y compromiso para abordar los desafíos asociados y buscar alternativas efectivas. Es esencial que los profesio-

nales de la salud mental reciban una formación adecuada, estén informados sobre las mejores prácticas y estén dispuestos a implementar cambios en su trabajo diario.

Por otro lado, las instituciones sanitarias también deben facilitar el acceso a esta formación, así como realizar una revisión integral del modelo de cuidados que aplica, como parte de la estrategia común de poner al paciente en el centro, promover su seguridad y la prevención de riesgos laborales, lo que mejora el clima laboral y el nivel de excelencia en su servicio.

PUNTOS PARA RECORDAR

- Una adecuada relación terapéutica y el uso de la desescalada verbal son factores clave en el manejo del paciente agitado.
- Es esencial que los profesionales de la salud mental reciban una formación adecuada en la desescalada de la agitación.
- Dejar de utilizar contenciones mecánicas depende de nosotros como sociedad.

Además, es importante fomentar la colaboración y el intercambio de conocimientos entre profesionales, investigadores, responsables políticos y personas con experiencia en salud mental. Trabajar juntos puede generar un impacto significativo en la reducción de las contenciones mecánicas y en la promoción de un enfoque más humanizado en la atención de salud mental.

En resumen, para reducir el número de contenciones mecánicas en salud mental, es fundamental el compromiso de la sociedad, las instituciones y los profesionales. El movimiento #yonoato desempeña un importante papel ayudando a generar conciencia y a proporcionar herramientas útiles para promover el cambio. La voluntad y el compromiso son necesarios para adoptar un enfoque más humano y centrado en la persona en la atención de salud mental. Juntos podemos trabajar para eliminar las contenciones mecánicas y mejorar la calidad de vida de las personas que reciben atención en salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

1. Freedom from coercion, violence and abuse. WHO QualityRights core training: mental health and social services. Course guide. Ginebra: World Health Organization; 2019. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329582/9789241516730-eng.pdf>
2. Mental health, disability and human rights. WHO QualityRights core training - for all services and all people. Course guide. Ginebra: World Health Organization; 2019. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329546/9789241516709-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Pérez-Toribio A, Moreno-Poyato AR, Roldán-Merino JF, Nash M. Spanish mental health nurses' experiences of mechanical restraint: a qualitative descriptive study. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2022;29(5):688-97.
4. Brophy LM, Roper CE, Hamilton BE, Tellez JJ, McSherry BM. Consumers and carer perspectives on poor practice and the use of seclusion and restraint in mental health settings: results from Australian focus groups. *Int J Ment Health Syst*. 2016;10:6.
5. Pérez-Toribio A, Moreno-Poyato AR, Lluch-Canut T, Molina-Martínez L, Bastidas-Salvador A, Puig-Llobet M, et al. Relationship between nurses' use of verbal de-escalation and mechanical restraint in acute inpatient mental health care: a retrospective study. *Int J Ment Health Nurs*. 2022;31(2):339-47.
6. Sordo AI. ¿Qué es storytelling? Significado, tipos y estructura. HubSpot. 2023. Disponible en: <https://blog.hubspot.es/marketing/storytelling>
7. #yonoato. Antes sí lo hacía, ahora ya no. 2023. Disponible en: <https://yonoato.com>
8. #yonoato. Manifiesto. Delta Project. 2023. Disponible en: <https://deltaproject.es/manifiesto>