**Prevención y promoción de la salud mental**

[María Paula Rojas](https://neuro-class.com/author/mariapaularojas/)

abril 6, 2020

**https://neuro-class.com/prevencion-y-promocion-de-la-salud-mental/**

Los avances científicos en temas relacionados a la salud nos han abierto las puertas para el manejo, prevención y tratamiento de diversas enfermedades; dándonos la cura para patologías físicas que aún no conocíamos. Este **conocimiento le abrió la puerta a un modelo de manejo de salud física, donde no prima la cura de la enfermedad, sino la prevención de la misma, y l**[**a promoción de la salud**](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf) **integral.**

Sin embargo, en el caso de la **salud mental**, el manejo de los trastornos y sus respectivas consecuencias es un proceso más largo y complejo. Asimismo, en muchos países, la salud mental no se toma en cuenta como una prioridad. Por el contrario, en algunos de ellos se puede llegar hasta estigmatizar el asistir al [psicólogo](https://neuro-class.com/neuropsicologia-bases-conceptuales/) o al psiquiatra. Aun así, con el paso del tiempo se está iniciando **la implementación de tal modelo de prevención y promoción para la salud mental**. No obstante, el camino es largo y presenta muchas dificultades para una correcta ejecución.

**Implicaciones de los problemas de la salud mental**

Para comenzar, es importante aclarar que **las enfermedades mentales son comunes, discapacitantes y crónicas**.

Steel et al., (2014) realizaron un metaanálisis de 174 encuestas en 65 países diferentes sobre la incidencia de estas enfermedades. Dentro de los resultados encontraron que **1 de cada 5 personas habían sufrido de una enfermedad mental en algún momento**. Este número corresponde al **17,6% de población**. Como resultado, se evidenciaron principalmente [trastornos del estado de ánimo](https://neuro-class.com/depresion-cuidando-nuestra-salud-mental/) en mujeres y [abuso de sustancias](https://neuro-class.com/sindrome-wernicke-korsakoff-causas-y-efectos/) en los hombres.

Por otro lado, Irarrázaval et al., (2016) indicaron que los principales trastornos en adultos son: las fobias, el trastorno depresivo mayor y el abuso de alcohol. Por otra parte, en los niños son más frecuentes el [TDAH](https://neuro-class.com/tdah-como-entenderlo-y-evaluarlo/), [trastornos de comportamiento](https://neuro-class.com/trastorno-negativista-desafiante/) y [trastornos ansiosos](https://neuro-class.com/que-hacer-frente-a-la-ansiedad-infantil/). Además, este estudio reflejó las grandes **dificultades de acceso a tratamientos adecuados**.

Asimismo, se ha encontrado que estas patologías no solo afectan el ámbito de salud. Es decir, se observó un costo importante a nivel social y económico. Entre estos se deben incluir problemas de desempleo, reducción de la productividad, dificultades en familia y comunidad, muertes prematuras, entre otras.

Esto nos indica **no solo la alta incidencia de las enfermedades mentales sino la importancia y urgencia de realizar una adecuada promoción y prevención de la salud mental**.

**Tratamientos actuales para el manejo de la salud mental**

En la investigación realizada por Irarrázaval et al. (2016) se indica que actualmente el modelo usado para el manejo de las enfermedades mentales está siendo insuficiente. Una de las grandes críticas es que **los tratamientos son paliativos y enfocados principalmente hacia el uso de medicamentos**.

Un ejemplo de ellos es la [esquizofrenia](https://neuro-class.com/esquizofrenia-como-se-afecta-la-teoria-de-la-mente/). En este caso, el uso de fármacos antipsicóticos es el principal tratamiento ya que reduce los síntomas psicóticos. No obstante, se está dejando de lado el tratamiento de otros déficits asociados como los cognitivos y la disfunción propia de la enfermedad.

En el caso de otras enfermedades, el panorama de tratamiento no cambia. La mayoría de las veces, se enfocan principal, y casi exclusivamente, en el tratamiento farmacológico. En consecuencia, se tratan solo algunos síntomas y, en muchos casos, sin la efectividad esperada.

Como resultado, se **dejan de lado otro tipo de terapias asociadas como pueden ser las** [**intervenciones psicológicas**](https://neuro-class.com/activacion-conductual-una-nueva-terapia-para-la-depresion/) **y sociales**. Estas últimas pueden ayudar a mitigar los síntomas y a reducir los posibles avances y recaídas en los trastornos.

**Importancia de la prevención y promoción de la salud mental**

La implementación de la promoción en salud integral lleva a **crear condiciones sociales, individuales y del entorno que permiten un desarrollo psicofisiológico para mejorar la vida de las personas**. Por otro lado, la **prevención en salud mental está dirigida a minimizar los factores de riesgo y consolidar lo factores protectores útiles a lo largo de la vida**. Con esto, se pueden modificar procesos que contribuyen a desarrollar o agudizar la enfermedad mental.

Con el uso de este modelo, se puede ayudar a tener un adecuado funcionamiento en las actividades de la vida diaria. Además, sirve de apoyo para que las personas puedan estar capacitadas para resolver y mantenerse libres de problemas cognitivos, de conducta y emocionales que pueden afectar su funcionamiento general.

El [Instituto de Medicina](http://www.iom.edu.np/) de Estados Unidos, plantea tres niveles de intervención preventiva, desde los cuales deben surgir **los diferentes tipos de programas de intervención**. Se mencionan a continuación:

* **Universal**: está dirigida al público general o a población no identificada con un riesgo. En este caso, la intervención es deseable para todos.
* **Selectiva**: se centra en las personas o grupos que tiene un alto riesgo de desarrollar algún trastorno mental.
* **Indicada**: este tipo de intervención se enfoca en individuos de alto riesgo identificados con signos o síntomas mínimos pero detectables de un trastorno mental, sin cumplir con los criterios diagnósticos.

Existen múltiples aspectos que hacen útil la aplicación del modelo de prevención y promoción en la salud mental. Uno de ellos es la **detección de los estados mentales de riesgo** como puede ser la presencia de déficits neuropsicológicos o tener a un familiar con algún tipo de enfermedad mental. Otra utilidad es la promoción de estilos de vida saludables a nivel mental. Además, de la **prevención de situaciones de riesgo que incrementan la posibilidad de desarrollar algún tipo de enfermedad**.

**Ejemplos de intervenciones preventivas en la salud mental**

Actualmente, existen programas enfocados en la prevención y promoción de la salud mental. Suelen centrarse en los trastornos específicos más comunes. En este caso, nos enfocaremos en algunas de estas intervenciones utilizadas en niños y adolescentes. Esto se debe a la importancia que tiene un adecuado [aprendizaje emocional](https://neuro-class.com/que-importancia-tienen-las-emociones-en-el-aprendizaje/) en tal etapa de la vida, pues consecuentemente mejorará su calidad de vida.

En primer lugar, hablaremos de algunos **programas a nivel universal**, enfocados principalmente en la prevención. Algunos de ellos son:

* **Programa de capacitación en habilidades para la vida (LST)**: el objetivo de este programa es prevenir el consumo de alcohol, uso de drogas y comportamientos violentos en adolescentes. Está diseñado para enseñar habilidades sociales y de autogestión y resistencia a las drogas.
* **Programa de acción positiva**: diseñado para mejorar el [aprendizaje](https://neuro-class.com/teorias-del-aprendizaje-como-aprendemos/) del comportamiento positivo y socioemocional en niños y adolescentes.

En segundo lugar, tenemos los programas de **intervención a nivel selectivo o indicado**. En este caso, los participantes tienen una muy alta probabilidad de desarrollar algún trastorno mental. Para ejemplificar algunos tenemos:

* **Tratamiento de Cuidado Temporal Oregon (TFCO)**: Intervención para adolescentes con antecedentes de trastornos emocionales, conducta antisocial y delincuencia. En ellos se entrenan a familias para que provean a los adolescentes límites claros, consecuencias apropiadas y [refuerzo positivo](https://neuro-class.com/refuerzos-castigos-y-feedback-en-neuroeducacion/) a las conductas adecuadas.
* **Programa blues**: en este caso, se realiza una intervención cognitivo conductual grupal enfocada en adolescentes con [síntomas prodrómicos](https://es.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%B3dromo) de depresión. Busca dar apoyo social y ayudar a reestructurar los pensamientos desadaptativos. Además, promueve el desarrollo de planes para responder a los futuros factores de estrés.

A pesar de mostrar algunos ejemplos, es importante aclarar que existen muchos otros tipos de intervención. Aun así se debe recalcar que, a pesar de la existencia de estos programas, la aplicación a nivel general es muy limitada.

**Conclusión**

Como ya hemos visto, la salud mental debe convertirse en una prioridad para todos. El mundo en el que vivimos, donde estamos expuestos a niveles de estrés mucho mayores, nos muestra la necesidad de conocer cómo manejarla para que no afecte nuestro desempeño. Asimismo, el aumento de los trastornos mentales relacionados con esta dificultad muestra aún más la importancia de cuidar nuestra mente.

Por lo tanto, cada vez es más indispensable la implementación de un modelo de prevención y promoción de la salud mental. Es decir, un tratamiento que no solo implique el aspecto farmacológico, sino que contemple factores de cuidado como el apoyo psicosocial, fundamental para manejar adecuadamente estos trastornos. Además, enfocarnos en la prevención de estos trastornos puede ayudar a que en un futuro se disminuyan notablemente los casos y consecuencias, mejorando la calidad de vida de todos.

**Referencias Bibliográficas**

* **Irarrázaval, M., Prieto, F., y Armijo, J. (2016)**. Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: Una perspectiva internacional. *Acta bioethica*, *22*(1), 37-50. https://doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100005
* **Jané-Llopis, E. (2004)**. La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, *89*, 67-77.
* **O’Loughlin, K., Althoff, RR., y Hudziak, JJ. (2018)** Promoción y prevención en salud mental infantil y adolescente (Irarrazaval M, Martin A eds. Prieto-Tagle F, Elias N trad.). En Rey JM (ed), *Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP*. Ginebra: Asociación Internacional de Psiquiatría del Niño y el Adolescente y Profesiones Afines
* **Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V., y Silove, D. (2014)**. The global prevalence of common mental disorders: A systematic review and meta-analysis 1980–2013. *International Journal of Epidemiology*, *43*(2), 476-493. https://doi.org/10.1093/i