

***PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS
PROBLEMAS MENTALES DESDE LA
ATENCIÓN PRIMARIA***

*José Angel Arbesú Prieto
Médico de Atención Primaria
Centro de Salud de La Eria
Oviedo*

COORDINADOR GRUPO SALUD MENTAL SEMERGEN

LINEAS DE LA ESTRATEGIA

- *1.Promoción de la salud mental,prevención de la enfermedad y erradicación del estigma asociado a las personas con trastorno mental*
- *2.Atención a los trastornos mentales*
- *3.Coordinación intra e interinstitucional*
- *4.Formación del personal sanitario*
- *5.Sistemas de información en salud mental*
- *6.Investigación en salud mental*

CARTERA DE SERVICIOS EN SALUD MENTAL

ATENCIÓN PRIMARIA

- Actividades de prevención y promoción, consejo y apoyo para el mantenimiento de la salud mental en las distintas etapas del ciclo vital
- Detección, diagnóstico y tratamiento de trastornos adaptativos, por ansiedad y depresivos, con derivación a los servicios de salud mental en caso de quedar superada la capacidad de resolución del nivel de atención primaria
- Detección de conductas adictivas, de trastornos del comportamiento y de otros trastornos mentales y de reagudizaciones en trastornos ya conocidos, y, en su caso, su derivación a los servicios de salud mental.
- Detección de psicopatologías de la infancia/adolescencia, incluidos los trastornos de conducta en general y alimentaria en particular, y derivación en su caso al servicio especializado correspondiente
- Seguimiento de forma coordinada con los servicios de salud mental y servicios sociales de las personas con trastorno mental grave y prolongado

Real Decreto 1030/2006

Características de los trastornos mentales

- Constituyen la causa más importante de carga de enfermedad en Europa
- La OMS estima que un tercio de los años vividos con discapacidad pueden atribuirse a trastornos neuropsiquiaticos
- Elevada incidencia y prevalencia en las consultas de atención primaria
- Gran impacto sobre la calidad de vida de los pacientes y familiares
- Elevado consumo de recursos sanitarios, sociales y bajas laborales
- Más de la mitad de las personas que necesitan tratamiento no lo reciben

NIVELES DE PREVENCIÓN

- ***Prevención primaria o promoción de la salud*** : dirigida a disminuir el riesgo de aparición de nuevos casos:
 - 1.Fomento de la salud mediante medidas de política sanitaria.
 - 2.Protección específica disminuyendo los factores de riesgo psicosociales y promocionando los recursos personales
- ***Prevención secundaria*** :destinada a disminuir el predominio de una enfermedad en la población mediante el diagnóstico y tratamiento precoz
- ***Prevención terciaria***: retrasa la progresión de la enfermedad y limita el grado de incapacidad

Promoción de la salud mental

- Proceso que facilita instrumentos a la gente para ganar el control sobre su salud y mejorarla (OMS,1986)
- Tarea intersectorial y multidisciplinar de varios departamentos que actúen sobre poblaciones diana en entornos concretos
- Intervención sobre el individuo para mejorar el afrontamiento ante el estrés,la autoestima para reforzar la "resiliencia"
- Intervención poblacional con incremento del capital social,promoviendo conductas sanas de crianza y reduciendo el estrés en las escuelas y centros de trabajo

Papel de la familia en la atención a los trastornos mentales

- La familia es la mayor fuente de ayuda en la atención de los trastornos mentales
- La carga familiar recae habitualmente en la mujer que dedica muchas horas al día y durante muchos años al cuidado del enfermo mental
- Los familiares deben vigilar la adherencia terapéutica y las conductas disruptivas sin el apoyo adecuado
- El cuidador/ora experimenta altos niveles de preocupación y estrés con altas tasas de morbilidad psiquiátrica

Situación actual

- Insuficiente desarrollo de programas dirigidos a la promoción y prevención de la salud mental
- Ausencia en algunos territorios de programas específicos de áreas de especial interés en salud mental:
infancia, adolescencia, drogas, psicogeriatría
- Insuficientes recursos de rehabilitación y reinserción social de calidad
- Bajo índice de profesionales dedicados a la salud mental (datos de la OMS)
- Insuficiente coordinación de todos los servicios implicados en el abordaje de los trastornos mentales
- Insuficiente desarrollo comunitario (poca participación de las organizaciones de usuarios)

RECOMENDACIONES

- ***Conductas saludables:***

- Dietas adecuadas del recién nacido y lactante (lactancia materna),del niño y adolescente(obesidad)
- Ejercicio físico,no fumar,evitar el uso excesivo del alcohol y las prácticas sexuales de riesgo.
- Mantener un patrón de sueño regular de 7-8 horas diarias

- ***Factores protectores:***

- Las intervenciones de promoción en las escuelas mejoran la autoestima,las habilidades de la vida,la conducta pro-social y el rendimiento escolar
- Control consciente de los acontecimientos de la vida
- Las relaciones emocionales gratificadoras
- Vínculos seguros y firmes
- Estrategias efectivas para hacer frente a los desafíos

Intervenciones de prevención

- Intervenciones comunitarias en áreas de alto riesgo de exclusión social o marginalidad
- Intervenciones dentro del Plan Nacional de Drogas
- Acciones específicas para disminuir las tasas de depresión y suicidio en grupos de riesgo
- Intervenciones en AP dirigidas a cuidadores de enfermos crónicos con discapacidad
- Acciones de apoyo a los servicios de prevención y comités de salud laboral encaminadas a prevenir el estrés laboral y los trastornos mentales asociados al trabajo
- Intervenciones para prevenir el desgaste profesional

Crisis psicosociales

- ***Infancia:*** pérdida o separación de los padres; pérdida del contacto con el hogar (internados, ingresos hospitalarios)
- ***Adolescencia:*** separación de los padres, del hogar y de la escuela
- ***Adultos jóvenes:*** ruptura matrimonial, nacimiento de niño discapacitado, pérdidas de trabajo, de progenitor; emigración desasistida
- ***Adultos y ancianos:*** jubilación; pérdida de funciones físicas, duelo, pérdida de familiar, enfermedad en la familia

Prevención embarazo y puerperio

- Suplementos nutricionales de yodo y ácido fólico en la mujer embarazada
- Prevención de los cuidados no adecuados de la embarazada y neonatos
- Prevención de la depresión postnatal en las madres
- Enseñar a las madres el monitoreo temprano del crecimiento y el desarrollo de bebés de bajo peso

PREVENCION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- *La capacitación de maestros y padres para la detección de problemas:*
 - consumo de sustancias(tabaco,alcohol,drogas)
 - las conductas agresivas
 - trastornos de la atención e hiperactividad
 - abusos físicos y sexuales
 - intentos de suicidio.
- Las intervenciones preventivas como la terapia cognitivo-conductual y terapias de grupo con base familiar para niños de riesgo reducen la depresión, ansiedad, sentimientos de desesperanza, agresión y conductas delictivas

PREVENCIÓN EN ADULTOS Y ANCIANOS

- Capacitación para el manejo del estrés en el ámbito ocupacional para el personal de riesgo
- Desarrollo de habilidades ante las disfunciones de pareja, dificultades sexuales, separaciones y divorcios
- Prevención del consumo de alcohol y otras sustancias adictivas mediante el consejo e intervenciones breves sanitarias
- Mejorar la capacidad de afrontamiento ante el duelo y la viudez

DETECCION PRECOZ

- ***Síntomas y conductas sugerentes de psicopatología:***
- Pacientes con manifestaciones psicopatológicas
- Pacientes con síntomas somáticos inespecíficos: ***mareos, cefaleas, algias.....***
- Pacientes consumidores habituales de psicofármacos o sustancias psicoactivas
- Pacientes pluriconsultantes y/o frecuentadores

PREVENCION DE LA CONDUCTA SUICIDA

- *MEJORES EVIDENCIAS DISPONIBLES (OMS, 1998):*
- Control de la disponibilidad de sustancias tóxicas
- Detoxificación del gas doméstico y del automóvil
- Tratamiento de personas con trastornos mentales, en especial depresión, alcoholismo y esquizofrenia
- Reducción del acceso a armas de fuego
- Moderación en artículos periodísticos que informan sobre suicidios

Factores de riesgo asociados al suicidio

- Edad mayor de 45 años
- Alcoholismo
- Irritación, ira, violencia
- Conducta suicida previa
- Sexo: varón
- Tratamiento psiquiátrico previo
- Pérdida o separación reciente
- Depresión
- Pérdida de salud física
- Desempleo, jubilación
- Estado civil: soltera, viudo o divorciado

CONCLUSIONES

- Implicar a la atención primaria y a la especializada en tareas de promoción y prevención
- Promover prácticas de vida saludables
- Apoyo a los padres y madres durante la crianza y en las edades iniciales de la vida
- Promover la salud mental en las escuelas y en el trabajo
- Promover el envejecimiento mentalmente saludable
- Atender a los grupos de riesgo para trastornos mentales
- Incrementar las actividades de enlace y cooperación con otros sectores