

Prevención de los trastornos de la salud mental

M. C. Fernández-Alonso, F. Buitrago-Ramírez, R. Ciurana-Misol, L. Chocrón-Bentata, J. García-Campayo, C. Montón-Franco y J. Tizón-García

Grupo de Prevención de Salud Mental del PAPPS

La OMS definió la salud mental como «un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad».

La salud mental figura entre los objetivos prioritarios en salud en el ámbito europeo, priorización justificada por el impacto epidemiológico, social y económico que los trastornos mentales comportan:

- La alta prevalencia de la enfermedad mental es bien conocida y se sabe que una de cada cuatro personas en Europa padecerá a lo largo de su vida algún trastorno mental. En un trabajo realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Banco Mundial y la Universidad de Harvard en 1996¹, se concluye que todas las enfermedades mentales, incluyendo el suicidio, constituyen la segunda causa de carga de enfermedad en las sociedades con economías de mercado. Si se consideran las enfermedades de forma aislada, la depresión mayor unipolar ocupa igualmente el segundo lugar.
- La enfermedad mental se asocia a niveles significativos de discapacidad y a un elevado uso de servicios sanitarios y sociales².
- Los trastornos mentales tienen una gran repercusión negativa en la salud y en la calidad de vida de las personas que los sufren y suponen una importante carga para sus familias.
- Los costes de los problemas de salud mental se ha estimado que oscilan entre el 3 y el 4% del producto nacional bruto en los países del entorno europeo².

Sin duda, estas razones justifican el creciente interés que la salud mental ha cobrado para organizaciones y gobiernos de los países de nuestro entorno, estando cada vez más presente en las prioridades en política sanitaria, al menos a nivel teórico. Sin embargo, en la práctica aún estamos lejos de hablar de intervenciones activas que aseguren una actuación integrada que aborde el problema desde la promoción, la prevención, la detección precoz, la asistencia al proceso, la reinserción y el apoyo social a los enfermos y a las familias desde una perspectiva sociosanitaria, en la que se contemplan la coordinación y la integración de cuidados.

En el momento actual existen dos situaciones que pudieran parecer paradójicas:

1. Muchas personas con enfermedad mental grave no reciben tratamiento a pesar de que existen tratamientos eficaces para dichos procesos, y es frecuente la ruptura en la continuidad de cuidados y el abandono terapéutico en pacientes con trastorno mental grave, con las consecuencias que la desestabilización lleva consigo.
2. Psiquiatrización de la vida cotidiana: cada vez más personas no son capaces de afrontar eficazmente las situaciones estresantes de la vida cotidiana (fracasos, rupturas, reveses o contrariedades) y recurren a trata-

mientos farmacológicos no justificados, con la consiguiente medicalización de estas circunstancias vitales.

La primera situación es más frecuente en entornos desfavorecidos socialmente, bien en el origen o bien sobrevenidos como consecuencia de la propia enfermedad mental, y la segunda en entornos de mayor estatus socioeconómico y cultural donde cada vez es más baja la tolerancia a la frustración, en una sociedad donde la competitividad es casi la regla y el éxito, un mandato social.

Ante estas situaciones, las posibles estrategias para mejorar la salud mental de las personas y prevenir la enfermedad mental serían:

- **La promoción de la salud mental** y la prevención de los trastornos mentales como estrategia eficaz para reducir la incidencia de los trastornos mentales, conservar la salud y contribuir al desarrollo social y económico.

La promoción de la salud mental tiene como objetivo la protección, el apoyo, el soporte emocional y el bienestar social, así como crear las condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el desarrollo psicofisiológico óptimo, con el mayor respeto por la cultura, la equidad, la justicia social y la dignidad personal.

La prevención de la enfermedad mental mediante intervenciones educativas orientadas al aprendizaje del afrontamiento de situaciones vitales estresantes (evitando la medicalización de la vida cotidiana) en cualquiera de las etapas vitales, especialmente en la infancia y adolescencia y en la mujer durante el embarazo, parto y puerperio.

- **Detección precoz del trastorno mental e intervención temprana** tan cerca del domicilio y del entorno del paciente como sea posible.
- **Atención integral y coordinada**, asegurando la continuidad de los cuidados y la integración de los servicios, y orientándolos a la promoción de la autonomía personal y a la reinserción social y laboral.

Para conseguir estos objetivos, la OMS aboga por la integración de la salud mental en la Atención Primaria (Informe OMS-WONCA)³, donde el primer nivel de atención puede resultar determinante en la prevención de los trastornos mentales y en la promoción de la salud mental, colaborando en la educación de la familia y la comunidad. Por otro lado, puede desempeñar un papel importante en la continuidad de cuidados y en el seguimiento terapéutico, así como constituir un elemento de enlace entre la comunidad y los servicios de salud mental. La accesibilidad, el conocimiento de la familia y del contexto por parte de los profesionales de Atención Primaria pueden favorecer esta función coordinadora con los servicios especializados y los servicios sociales muy importantes para este tipo de pacientes.

También es necesario, además de la formación en salud mental que un médico de familia debe tener, la sensibilidad y el compromiso en el abordaje psicosocial. La OMS recuerda: «La atención a la salud mental, a diferencia de otras mu-

chas áreas de la salud, no precisa, en general, tecnología costosa. Lo que requiere es el trabajo sensible de personal debidamente formado en el uso de fármacos relativamente baratos y de las habilidades de soporte psicológico en el ámbito extrahospitalario»⁴.

En una de las últimas publicaciones de la OMS⁵, «Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental», se evalúan de nuevo las prioridades en esta área en función de la carga que representan en cuanto a mortalidad, morbilidad o discapacidad, a los elevados costos económicos o a su eventual asociación con las violaciones de los derechos humanos. El área valorada de los trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias está constituida por un gran número de problemas. Las condiciones priorizadas según los criterios establecidos son, en cuanto a salud mental se refiere: la depresión, la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos, el suicidio, la epilepsia, la demencia y los trastornos debidos al consumo de alcohol, por consumo de drogas ilícitas y los trastornos mentales infantiles.

Todos ellos son comunes en los países donde se ha examinado su prevalencia, y afectan sustancialmente a la capacidad de aprender de los niños y a la capacidad de los adultos de desenvolverse en el ámbito familiar, laboral y social.

Dado que son muy prevalentes, persistentes y generadores de discapacidad, contribuyen de forma importante a la carga total de morbilidad. La discapacidad es la responsable de la mayor parte de la carga atribuible a estos trastornos. La revisión de todas ellas en nuestro medio será objeto del próximo trabajo del Grupo desde la perspectiva de cualquiera de los ámbitos de la prevención.

Desde el Grupo de Prevención de los Trastornos de la Salud Mental del PAPPS, de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) pensamos que la Atención Primaria de Salud (APS) puede desempeñar un papel relevante en el nuevo concepto de abordaje de los problemas de Salud Mental considerado por la OMS, en el que la prevención y el abordaje precoz son retos necesarios en los que el primer nivel de atención puede tener un papel clave; del mismo modo, la corresponsabilización de los profesionales de la salud mental y de Atención Primaria en el seguimiento de estos pacientes permitirán su tratamiento en contextos más integrados en la familia y la comunidad.

Las características de la Atención Primaria hacen de este nivel de atención el lugar idóneo para la detección de factores de riesgo, y situaciones de vulnerabilidad, como son las crisis psicosociales o situaciones vitales estresantes y conflictos, potencialmente generadores de problemas de salud mental y permiten intervenciones anticipatorias, objetivo fundamental de nuestro programa de intervención.

Existe evidencia suficiente para afirmar que es mucho lo que se puede ofrecer a las personas en riesgo para prevenir trastornos mentales futuros. La experiencia clínica y la investigación han demostrado que la intervención precoz en determinados casos, no sólo desde los profesionales sanitarios, sino también de los recursos de asistencia social y/o institucional, y comunitaria, puede evitar trastornos psicosociales graves.

El objetivo del PAPPS es «integrar las actividades de promoción y prevención en la práctica asistencial de las consultas de Atención Primaria» y el concreto de nuestro Grupo es ofrecer recomendaciones de prevención en salud mental para su utilización por los profesionales, tanto médicos como enfermeras o trabajadores sociales de este ámbito asistencial. Las recomendaciones se basan en revisiones de los estudios sobre la efectividad de distintas intervenciones y en recomendaciones emitidas por organizaciones nacionales e

internacionales que trabajan en prevención. Dichas recomendaciones se revisan y se actualizan periódicamente.

Las recomendaciones están dirigidas a todos los usuarios de los Centros de Atención Primaria, y el ámbito del programa es, no sólo los centros de salud y profesionales adscritos que atienden a una población de más de 8 millones de personas, sino a todos los usuarios y profesionales del ámbito de la Atención Primaria de España.

En algunos programas se ofrecen, asimismo, recomendaciones para los usuarios, familiares y a veces para la administración sanitaria. Todavía hoy se puede constatar que las propuestas en este sentido son escasas, tanto a nivel nacional como internacional, pero poco a poco estas medidas se van incorporando a la práctica clínica aunque aún no se ha logrado la implantación deseable del programa.

En éste se incluyen:

- Recomendaciones para los pacientes y los familiares.
- Pautas para la entrevista.
- Recomendaciones para la administración, en algunos casos.
- Un orden de priorización para la puesta en práctica de las actividades propuestas.

Los programas incluidos en la actualidad son:

- Infancia-adolescencia:
 - Atención de la mujer y el niño durante el embarazo y el puerperio.
 - Embarazo en la adolescencia.
 - Hijos de familias monoparentales.
 - Retraso escolar.
 - Trastorno en el desarrollo del lenguaje.
 - Antecedentes de patología psiquiátrica en los padres.
 - Maltrato infantil.
 - Trastornos del comportamiento alimentario (TCA).
- Adultos-ancianos:
 - Pérdida de funciones psicofísicas importantes.
 - Atención del paciente terminal y de su familia.
 - Pérdida de un familiar o allegado.
 - Jubilación.
 - Cambios frecuentes de domicilio en el anciano.
 - Violencia doméstica.
 - Malos tratos a los ancianos.
- Común a ambos grupos:
 - Diagnóstico precoz de la depresión y de los trastornos por ansiedad.
 - Prevención del suicidio.

Bibliografía

1. OMS. Fortalecimiento de la promoción de la salud mental. Fact sheet n.º 220. Ginebra, 2001.
2. Lehtinen V, Riikonen E, Lahtinen E. Promotion of Mental Health on the European Agenda. Report. Helsinki: Finnish Ministry of Social Affairs and Health, Dpt. for Prevention and Promotion. 2000. Disponible en: www.who.int/mental_health/media/en/545.pdf
3. Jané-Llopis E, Van Alst S, Anderson P. Promoción de Salud Mental y Prevención de trastornos mentales: una política para Europa. Nijmegen: Universidad de Radboud. Nijmegen, 2005. Disponible en: <http://www.imhpa.net>
4. Integrating mental health services into primary health care. Geneva, World Health Organization, 2007. Mental Health Policy, Planning and Service. Development Information Sheet, Sheet 3. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/policy/services/en/index.html
5. Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental. WHO 2008. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/mhgap/mhgap_spanish.pdf

La documentación elaborada por el Grupo que puede ser de utilidad para los profesionales se aporta en formato electrónico y sus referencias (PDF) y contenido son las que siguen:

- Grupo de trabajo de Salud Mental del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS). *Guía de Salud Mental en Atención Primaria*. Barcelona. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), 2001. Disponible en: http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/guia_Revisada2008-salud-mental.pdf
- Tizón JL, Buitrago F, Ciurana R, Chocrón L, Fernández C, García-Campayo J, et al. Prevención de los trastornos de la salud mental desde la atención primaria de salud. *Aten Primaria*. 2001;28(supl.2):96-160. Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/salud-mental-monografico2001.pdf>
- Tizón García JL, Buitrago Ramírez F, Ciurana Misol R (coordinador del grupo), Chocrón Bentata L, Fernández Alonso C, García Campayo J, et al. Prevención de los trastornos de salud mental desde la atención primaria. *Violencia doméstica-Violencia en la pareja/Maltrato a los ancianos*. *Aten Primaria*. 2003;32(Supl 2):77-101. Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/smpapps-maltrato-mujer-ancianos-monografia2003.pdf>
- Fernández-Alonso MC, Buitrago-Ramírez F, Ciurana-Misol R, Chocrón-Bentata L, García-Campayo J, Montón-Franco C, Tizón-García J. Prevención de los trastornos de salud mental desde atención primaria. Prevención de los malos tratos en la infancia/detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria. *Aten Primaria*. 2005;36(Supl 2):85-96. Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/smapps-maltrato-infantil-monografico2005.pdf>
- Programme of Mental Health Prevention in Primary Care. PAPPS Mental Health Working Group (Buitrago F, Ciurana R, Chocrón L, García-Campayo J, Fernández-Alonso MC, Montón C, Tizón JL). *Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria*. Barcelona: semFYC 2008 (43 p). Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/resumen-programa-ingles.pdf>
- Grupo de Salud Mental del PAPPS (Buitrago F, Ciurana R, Chocrón L, García-Campayo J, Fernández MC, Montón C, Tizón JL). *Fichas-resumen de todos los subprogramas*. Formato electrónico. Barcelona: semFYC 2008. Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/fichas-resumen-salud-mental2008.pdf>
- Fernández-Alonso MC (coordinadora del Grupo), Buitrago-Ramírez F, Ciurana-Misol R, Chocrón-Bentata L, García-Campayo J, Montón-Franco C, et al. Programa de prevención en salud mental en atención primaria. *Aten Primaria*. 2007;39(supl 3):88-108. Disponible en: http://www.papps.org/upload/file/recomendaciones/2007/88-108_salud_mental.pdf

En la web del PAPPS (<http://www.papps.org>) se pueden encontrar:

1. En publicaciones:
 - *Guía de Prevención de los trastornos de la Salud Mental*, en español.
 - *Guía de Prevención de los trastornos de la Salud Mental*, en inglés.
 - Monográfico de la *Revista Atención Primaria*.
 - Fichas resumen de los programas.
2. En recomendaciones:
 - Publicación de las recomendaciones (programas completos).
 - Resumen de las recomendaciones.
 - Presentación en Power Point del programa completo.
 - Recomendaciones para la Promoción de la Salud Mental. (Documento para los usuarios de los servicios de Salud.) Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/consejos-pacientes.pdf>

