SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO DEL PERSONAL DE LA SALUD



Jaime Gómez Castañeda
https://notadelautor.com/
gomez.jaime@academicos.udg.mx

Presentación

I. Introducción

II. Concepciones: salud y salud mental

III. Datos y cifras a nivel global y nacional

IV. Estudio piloto en el Estado de Jalisco

V. Alternativas para el cuidado de la salud

Referencias

I Introducción



La invitación



Basta información



Estudio piloto



Salud mental y autocuidado del personal de salud

II Concepciones: salud y salud mental

Salud: "Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 2021).

Salud mental:

> Un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.
>
> (…) La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. (OMS, 2021).

II Concepciones: salud y salud mental

En México, la Secretaría de Salud ha sumado otras características al concepto:

> Salud mental es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad (SS, 2021).

III Datos y cifras a nivel global y nacional

- Los trastornos mentales, neurológicos y por el consumo de sustancias representan el 10% de la carga mundial de morbimortalidad y el 30% de las enfermedades no mortales.
- Alrededor 1 de cada 5 niños, niñas y adolescentes es diagnosticado con un trastorno mental.
- La depresión es uno de los principales trastornos que afecta a la población mundial, siendo una de las causas más importantes de discapacidad.
- Una persona se suicida en el mundo cada 40 segundos aproximadamente.
- Las personas con trastornos mentales graves mueren de 10 a 20 años antes que la población general (OPS, 2020).

III Datos y cifras a nivel global y nacional

A pesar de estas cifras, el gasto en servicios de salud mental en todo el mundo representa un 2.8% del gasto total destinado a la salud.

En países de bajos ingresos el presupuesto asignado a salud mental representa el 0,5% del presupuesto general de salud, mientras que en los países de altos ingresos este porcentaje asciende a 5.1%. Es decir que en los países de ingresos bajos el gasto en salud mental es de menos de 1 dólar per cápita, frente a los 80 dólares per cápita en países de ingresos altos.

Salud mental ↔ $

III Datos y cifras a nivel global y nacional

La pandemia de COVID-19 ha provocado una crisis de salud mental en nuestra Región a una escala nunca antes vista.

Esta pandemia ha expuesto la necesidad de que la salud mental se constituya como un componente central dentro de los planes de respuesta y recuperación de los sistemas de salud y los gobiernos nacionales. Es importante destacar que las políticas de salud mental que adopten los países deben abordar cuestiones que incluyan la promoción de la salud mental y no sólo ocuparse de los trastornos mentales (OPS, 2020).

III Datos y cifras a nivel global y nacional

Estudios

OPS(2020): Australia, Bangladesh, Bulgaria, Bolivia, Canadá, Dinamarca, República Democrática del Congo, Egipto, Etiopía, Grecia, India, Iraq, Italia, Jamaica, Kenia, Laos, Liberia, Marruecos, Myanmar, Países Bajos, Filipinas, Portugal, Ruanda, Sudáfrica, España, Sri Lanka, Suecia, Suiza, Siria, Uganda, Reino Unido y Estados Unidos.

Instrumentos: Cuestionario y entrevista



Guía básica de habilidades psicosociales

III Datos y cifras a nivel global y nacional

Estudios

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

“Problemas de salud mental entre los trabajadores de la salud involucrado con el brote de COVID-19” (Robles et al, 2020).

El estudio se realizó del 20 de abril al 15 de diciembre de 2020. Se tamizó a 15,955 trabajadores de la salud durante las fases 1, 2 y 3 de la pandemia y de los cuales, se dio atención mediante clínicas virtuales a 1,896.

III Datos y cifras a nivel global y nacional

Estudios

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

“Problemas de salud mental entre los trabajadores de la salud involucrado con el brote de COVID-19” (Robles et al, 2020).

La indagación descubrió síntomas de insomnio, depresión, estrés postraumático y ansiedad. Estos padecimientos son similares en el mundo

https://www.youtube.com/watch?v=P9o3SpW2zAU

IV Estudio piloto en el Estado de Jalisco

- **Mayo 13, 2021**: Diplomado Herramientas para el Desarrollo Humano
- **Jornadas de actualización** 2021

  ¿Cómo ha experimentado su salud mental el personal de la salud del Estado de Jalisco durante la pandemia COVID-19?

- Estudio piloto
- Cuestionario
- Entrevista abierta

IV Estudio piloto en el Estado de Jalisco

Cuestionario (466)

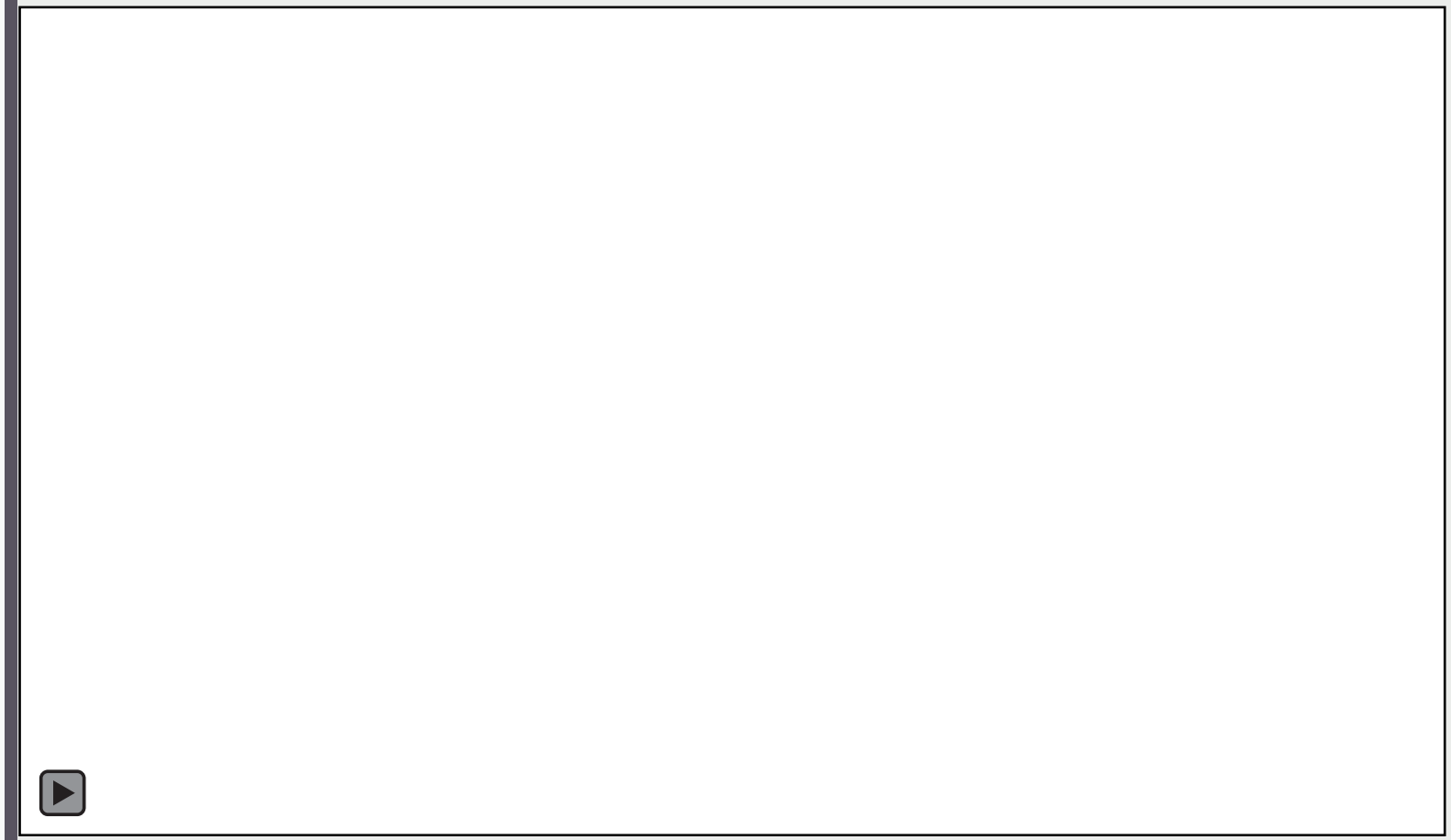
1. Seleccione los síntomas que ha experimentado durante la pandemia?
2. Seleccione los síntomas que ha trabajado y superado con éxito
3. Seleccione el o los tratamientos que le ayudaron a mejorar su salud mental
4. Seleccione los síntomas que aún experimenta y no han sido trabajados o atendidos profesionalmente
5. ¿De qué manera la pandemia ha sido un estímulo para desarrollar aspectos positivos en pro de mi salud mental?

IV Estudio piloto en el Estado de Jalisco

Cuestionario (466)

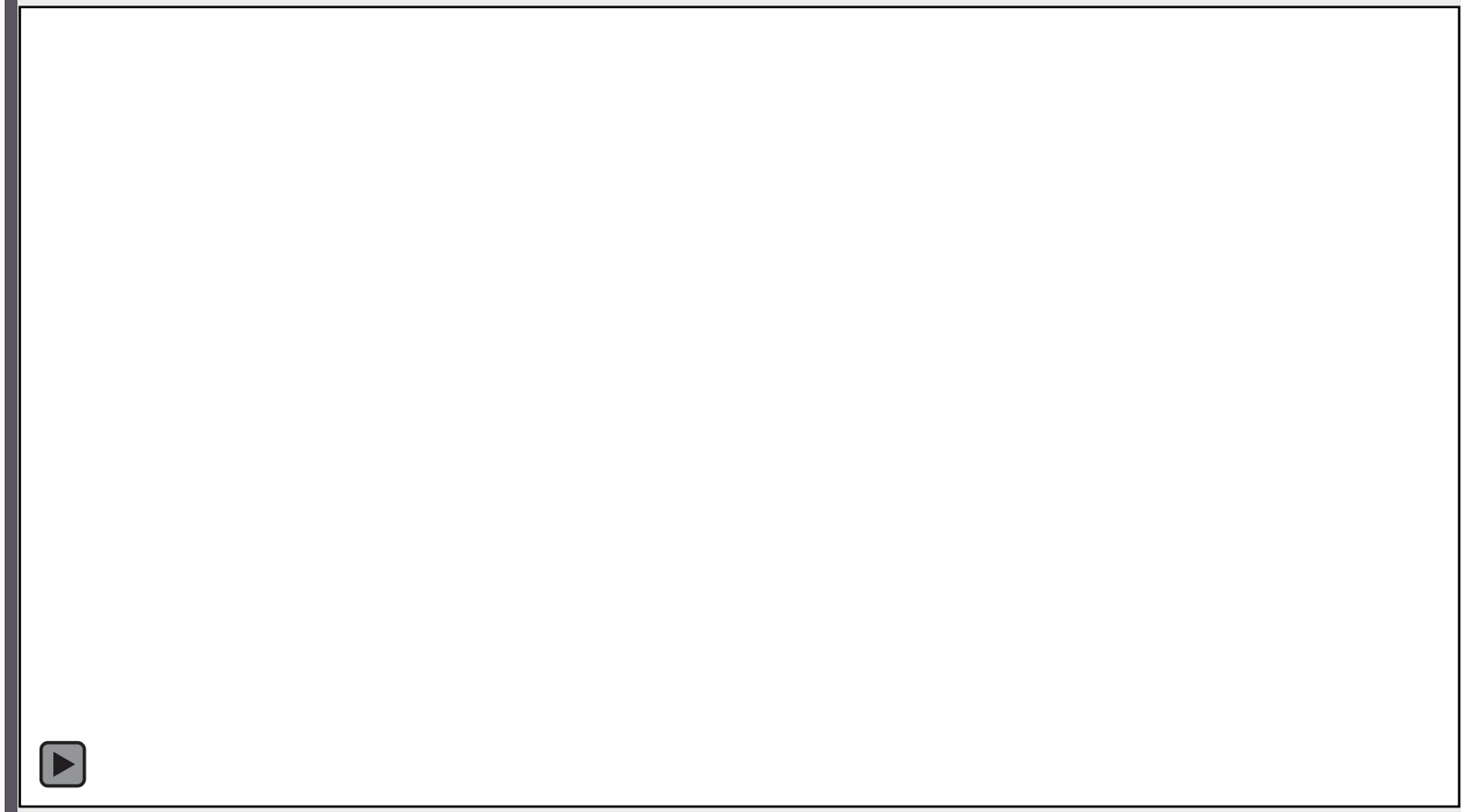
Hallazgos y modesto análisis comparativo con otros estudios.

Instrumentos acertados



IV Estudio piloto en el Estado de Jalisco

Entrevista abierta (20)



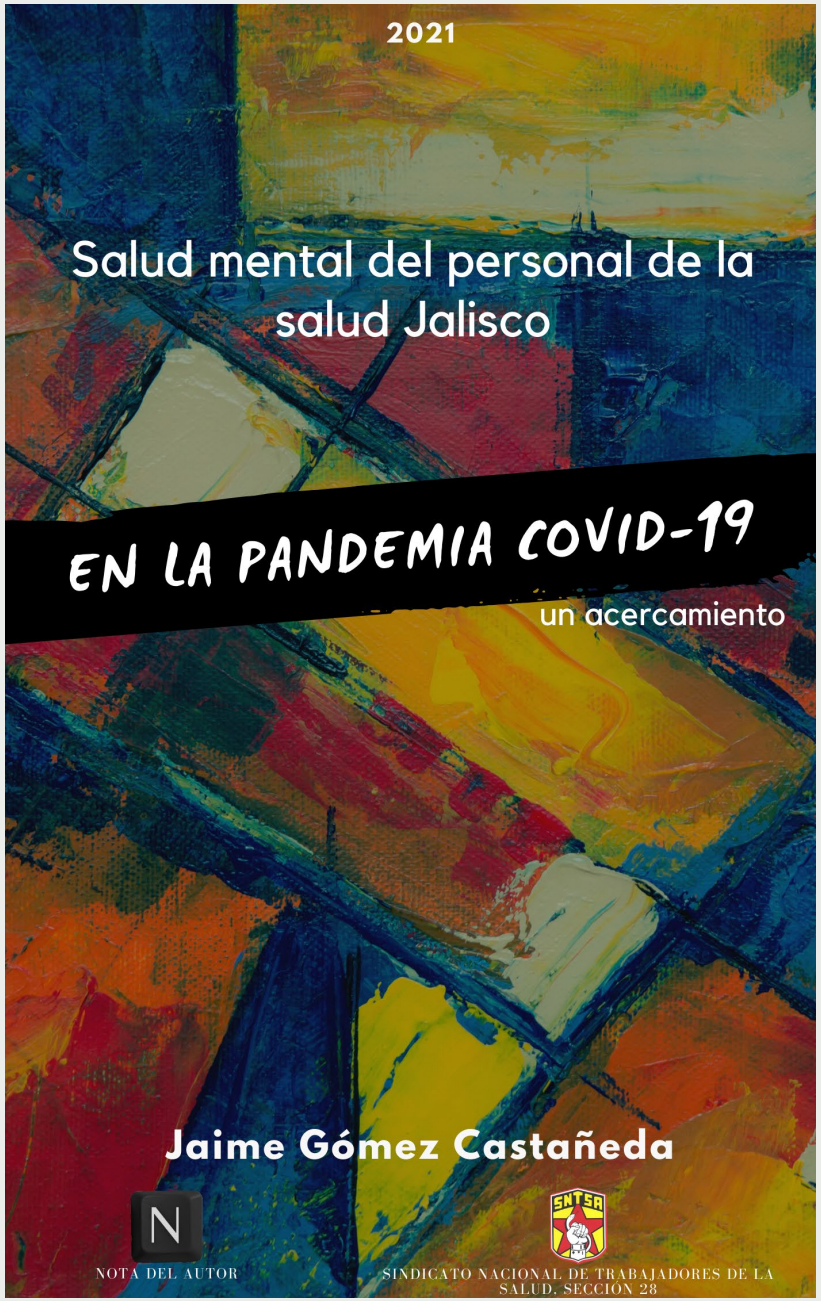
V Alternativas para el cuidado de la salud mental

¿Qué hacer?

V Alternativas para el cuidado de la salud mental

¿Qué hacer?

Referencias



1. Organización Panamericana de la Salud (2020) Cuidando la salud mental del personal sanitario durante la pandemia COVID-19. Recuperado el 9 de septiembre 2021 de file:///C:/Users/Mario/Downloads/Covid19_CuidadoSaludMental.pdf
2. [PAHO TV] (2020). ¿Cómo proteger la salud mental de los profesionales de la salud durante la pandemia por covid-19? [Vídeo] https://www.youtube.com/watch?v=AkakY7jhXN4&t=20s
3. IASC (2020) Guía básica de habilidades psicosociales. Recuperado el 9 de septiembre 2021 de https://www.paho.org/es/documentos/habilidades-psicosociales-basicas-guia-para-personal-primera-linea-respuesta-covid-19
4. [elcolegionacionalmx] (2020) Salud mental del personal de salud en México… (Vídeo) https://www.youtube.com/watch?v=P9o3SpW2zAU
5. [SALUDGDPS] (2020). La salud mental del personal de la salud https://www.youtube.com/watch?v=5WMxHsptpFk
6. Balckburn, E. Epel, E. (2017) La solución de los telómeros. México. Aguilar.
7. Gonzalo, M. Hiriart (2018) ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? Utopía y Praxis Latinoamericana, vol. 23, núm. 83, pp. 86-95, 2018
8. No hay salud sin salud mental (oct 2020), recuperado 6 de septiembre 2021 de https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental
9. Organización Mundial de la Salud, recuperado el 6 de septiembre 2021 de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)
10. Robles, Rebeca et al. Mental health problems among healthcare workers involved with the COVID-19 outbreak. Brazilian Journal of Psychiatry [online]. 2020 [Accessed 22 September 2021] , Available from: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1346>. Epub 18 Dec 2020. ISSN 1809-452X. https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1346.
11. Salud mental web IMSS (2021) Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental https://coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/salud-mental/
12. Salud mental y COVID-19 (2021), recuperado 9 de septiembre 2021 de https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19
13. Secretaría de Salud. Recuperado 6 de septiembre, 2021 de http://imss.gob.mx/salud-en-(vídeo) linea/salud-mental

SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO DEL PERSONAL DE LA SALUD

¡Gracias por su atención!

Jaime Gómez Castañeda
gomez.jaime@academicos.udg.mx
https://notadelautor.com/