



VERSIÓN DE PRUEBA
SOBRE EL TERRENO

Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad

Programa Mundial para Superar
las Brechas en Salud Mental (mhGAP)

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

VERSIÓN DE PRUEBA
SOBRE EL TERRENO

Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad

Programa Mundial para
Superar las Brechas en Salud
Mental (mhGAP)

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

Versión oficial en español de la obra original en inglés
mhGAP community toolkit: field test version
© World Health Organization 2019
ISBN 978-92-4-151655-6

Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad: versión de prueba sobre el terreno

© Organización Panamericana de la Salud, 2021

ISBN: 978-92-75-32463-9 (pdf)

ISBN: 978-92-75-32462-2 (impreso)

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).



Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

Adaptaciones: si se hace una adaptación de la obra, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: "Esta publicación es una adaptación de una obra original de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Las opiniones expresadas en esta adaptación son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los criterios de la OPS".

Traducciones: si se hace una traducción de la obra, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: "La presente traducción no es obra de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La OPS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción".

Forma de cita propuesta: Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad: versión de prueba sobre el terreno. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275324639>.

Datos de catalogación: pueden consultarse en <http://iris.paho.org>.

Ventas, derechos y licencias: para adquirir publicaciones de la OPS, escribir a sales@paho.org. Para presentar solicitudes de uso comercial y consultas sobre derechos y licencias, véase www.paho.org/permissions.

Materiales de terceros: si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, como cuadros, figuras o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. Recae exclusivamente sobre el usuario el riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros.

Notas de descargo generales: las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la OPS, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. Las líneas discontinuas en los mapas representan de manera aproximada fronteras respecto de las cuales puede que no haya pleno acuerdo.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la OPS los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan letra inicial mayúscula.

La OPS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

NMH/MH

Índice

Agradecimientos	vi
Léase primero: Acerca de las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad	viii
<hr/>	
Parte 1:Guía para directores o gerentes de programas	2
Introducción	2
Definición de la salud mental y de los trastornos de salud mental	2
Brecha existente en el tratamiento de la salud mental y la función de las comunidades	3
La plataforma comunitaria	6
Definición de la plataforma comunitaria	6
Ámbitos de la plataforma comunitaria	7
Prestadores de servicios de la plataforma comunitaria	9
Gama de intervenciones	10
Planificación de los servicios de salud mental en su comunidad	12
Marco de servicios comunitarios de salud mental para evaluar las necesidades y la disponibilidad	12
Elaboración de un mapa de los servicios en su comunidad	13
Colaboración intersectorial	14
Capacitación y supervisión	16
Ejercicios prácticos	18
Bibliografía y lecturas recomendadas	23
Herramientas y recursos adicionales	24
<hr/>	
Parte 2:Manual del mhGAP para el prestador de servicios de la comunidad	26
Introducción	26
<hr/>	
Módulo 1:Cómo hablar sobre la salud mental	29
1.1 Cómo hablar sobre la salud mental en su comunidad	29
1.2 Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social	32
1.3 Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad	35
Ejercicio práctico	37
Herramientas y recursos para el módulo 1	38
<hr/>	
Módulo 2:Cómo promover la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental	39
2.1 Estilos de vida saludables	39
2.2 Competencias para la vida	44
2.3 Fortalecimiento de las competencias para los cuidados	47
2.4 Prevención del suicidio	50
2.5 Prevención del consumo de sustancias psicoactivas	54
2.6 Autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad	58
Ejercicio práctico	62
Herramientas y recursos para el módulo 2	63

Módulo 3: Cómo apoyar a personas con trastornos de salud mental	65
3.1 Promoción de los derechos humanos	65
3.2 Identificación de los trastornos de salud mental	66
3.3 Participación y creación de relaciones	69
3.4 Prestación de intervenciones psicológicas	74
3.5 Remisión a otros servicios y asistencia	76
3.6 Apoyo a cuidadores y familias	78
Ejercicio práctico	81
Herramientas y recursos para el módulo 3	82
Módulo 4: Cómo promover la recuperación y la rehabilitación para personas con trastornos de salud mental	83
4.1 Seguimiento en la comunidad	83
4.2 Apoyo vocacional, educativo y de vivienda	85
4.3 Recuperación y conexiones sociales	87
4.4 Autocuidado y apoyo de pares	88
Ejercicio práctico	90
Herramientas y recursos para el módulo 4	91
Módulo 5: Consideraciones adicionales acerca del trabajo en la comunidad	92
5.1 Trabajo con personas con comorbilidades físicas y trastornos de salud mental	92
5.2 Trabajo con niños y adolescentes	93
5.3 Trabajo con mujeres embarazadas o mujeres que han dado a luz recientemente	96
5.4 Trabajo con personas mayores	97
5.5 Trabajo en contextos de emergencias o conflictos	99
Herramientas y recursos para el módulo 5	101
Lecturas sugeridas	102
Glosario	105

Lista de cuadros, figuras y recuadros

Cuadros

Cuadro 1.	Resumen de la gama de actividades e intervenciones que pueden llevarse a cabo en la plataforma comunitaria	11
Cuadro 2.	Ejemplos del uso del marco de servicios de salud mental de la comunidad	13

Figuras

Figura 1.	Espectro continuo de la salud mental y los trastornos de salud mental.	2
Figura 2.	Pirámide de la OMS de la organización de los servicios para una combinación óptima de los servicios de salud mental.	5
Figura 3.	Dimensiones de la plataforma comunitaria	7
Figura 4.	Prestadores de servicios comunitarios en el sector de la salud y en otros sectores	9
Figura 5.	Actividades e intervenciones de salud mental en la plataforma comunitaria	11
Figura 6.	Marco de servicios comunitarios de salud mental	12
Figura 7.	Método de creación de capacidad para los servicios de salud mental comunitarios	16

Recuadros

Parte 1

Recuadro 1.	Recursos clave del mhGAP de la OMS	4
Recuadro 2.	Reuniones intersectoriales para formar redes	15
Recuadro 3.	Coordinación de esfuerzos para brindar apoyo a una persona	16
Recuadro 4.	Pasos de la capacitación y supervisión de prestadores de servicios de la comunidad	17

Parte 2

Recuadro 1.	Datos clave acerca de los trastornos de salud mental	34
Recuadro 2.	Maneras en las que las personas con trastornos de salud mental o sus familias y sus cuidadores pueden apoyar las actividades de salud mental en la comunidad	36
Recuadro 3.	Cómo ayudar a las personas a iniciar y mantener cambios en su estilo de vida	44
Recuadro 4.	Cómo hablar con alguien acerca de las autolesiones y el suicidio	52
Recuadro 5.	Intervención breve: ejemplos de preguntas que se pueden hacer	56
Recuadro 6.	Consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes	57
Recuadro 7.	Signos comunes de los trastornos de salud mental	68
Recuadro 8.	Ejemplos de servicios comunitarios que puede ser útil tener en una lista o un mapa	78
Recuadro 9.	Funciones de los cuidadores para apoyar a un amigo o familiar que sufre un trastorno de salud mental	79
Recuadro 10.	Consejos de autocuidado para los cuidadores	80
Recuadro 11.	¿De qué forma podemos inspirar esperanza en las personas con las que trabajamos y a las que apoyamos?	85
Recuadro 12.	Manifestaciones comunes de los trastornos de salud mental en los niños y adolescentes	94
Recuadro 13.	Factores de riesgo para los trastornos de salud mental en las personas mayores	98
Recuadro 14.	Ayuda a personas que han sufrido emergencias humanitarias	100

Agradecimientos

Idea y conceptualización

Las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad se han creado bajo la orientación y conceptualización general de Devora Kestel y Tarun Dua, Departamento de Salud Mental y Toxicomanías de la OMS.

Coordinación y edición del proyecto

El equipo que coordinó el desarrollo de las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad, incluida la redacción y corrección, estuvo formado por: Neerja Chowdhary, Kavitha Kolappa, Cassie Redlich, Mark van Ommeren.

Contribuciones técnicas y revisión

Han aportado materiales, ayuda y asesoramiento de inestimable valor el personal técnico de la sede de la OMS, el personal de las oficinas regionales y de países de la OMS, y muchos expertos y revisores técnicos internacionales, incluidos los que participaron en la reunión del grupo del Foro del mhGAP celebrada en 2018 en la sede de la OMS en Ginebra. Estas contribuciones han sido de vital importancia para la elaboración de las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad.

Sede de la OMS

En la sede de la OMS, un equipo formado por personal de la OMS, consultores y pasantes aportó su orientación técnica y apoyo para el proyecto. Participaron en ello las siguientes personas: Sherese Ali, Kenneth Carswell, Alarcos Cieza, Giorgio Cometto, Nathalie Drew, Meredith Fendt- Newlin, Alexandra Fleischmann, Stefanie Freel, Michelle Karen Funk, Jennifer Hall, Zee A Han, Fahmy Hanna, Michal Herz, Xanthe Hunt, Catherine Kane, Berit Kieselbach, Dzmitry Krupchanka, Artin Mahadonian, Aiysha Malik, Brian Ogallo, Anayda Portela, Vladimir Poznyak, Dag Rekve, Katrin Seeher, Chiara Servili, Alison Schafer, Edith Van't Hof, Sarah Emma Watts, Inka Weissbecker.

Oficinas regionales y de países de la OMS

Entre los colaboradores clave de las oficinas regionales y de países de la OMS que revisaron las herramientas y aportaron sugerencias valiosas se encuentran los siguientes:

Nazneen Anwar, Oficina Regional para Asia Sudoriental; Florencia Baingana, Oficina Regional para África; Andrea Bruni, Oficina Regional para las Américas; Claudina Cayetano, Oficina Regional para las Américas; Mónica Chavira, Oficina Regional para las Américas; Daniel Chisholm, Oficina Regional para Europa; Akfer Karaoglan, Oficina de País de la OMS, Turquía; Alisa Ladyk-Bryzgalova, Oficina de País de la OMS, Ucrania; Kedar Marahatta, Oficina de País de la OMS, Nepal; Joseph Mogga, Oficina de País de la OMS, Tonga; Khalid Saeed, Oficina Regional para el Mediterráneo Oriental; Yutaro Setoya, Oficina de País de la OMS, Tonga; Martín Vandendyck, Oficina Regional para el Pacífico Occidental; Eyad Yanes, Oficina de País de la OMS, Siria; Jazmín Vergara, Oficina de País de la OMS, Filipinas.

Revisores expertos

La OMS agradece la contribución de las siguientes personas que han aportado su opinión como expertos y su conocimiento técnico para la elaboración de las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad.

Ugochukwu Amanyeiwe, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), Estados Unidos; Felicity Brown, War Child Holland, Países Bajos; Beverly Buckles, Universidad Loma Linda, Estados Unidos; Cristina Carreño, MSF; Elisabetta Dozio, Action Contre la Faim, Francia; Julian Eaton, CBM y Escuela de Higiene y Medicina Tropical de

Londres, Reino Unido; Michelle Engels, Medecins du Monde, Jordania; Elaine Flores, Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Reino Unido; Cristina Carreño Glaría, MSF, Marlene Goodfriend, MSF; Alla Guekht, Liga Internacional contra la Epilepsia y Centro Clínico y de Investigación de Neuropsiquiatría de Moscú, Federación de Rusia; Charlotte Hanlon, Universidad de Addis Abeba, Etiopía; Mark Jordans, War Child Holland, Países Bajos; Elaine Miller Karas, Instituto de Recursos para Traumatismos, Estados Unidos; Gregory Keane, MSF; Erich Kofmel, Minoría Autística Internacional, Suiza; Brandon Kohrt, Instituto Duke de Salud Mundial, Estados Unidos; Phiona Koyiet, World Vision International, Kenya; Marc Laporta, Universidad McGill, Canadá; Joanne Lee, Organismo de Obras Públicas y Socorro de las Naciones Unidas (OOPS), Territorio Ocupado de Palestina y Ribera Occidental y Gaza; Nagendra Luitel, Organización Psicosocial Transcultural (TPO) de Nepal, Nepal; Crick Lund, Universidad de Ciudad del Cabo y Centro de Salud Mental Mundial, Instituto de Psiquiatría, Reino Unido; Dione Mifsud, Universidad de Malta, Malta; Charles Newton, Instituto de Investigación Médica de Kenya, Kenya; Giovanni Pintaldi, MSF; Pooja Pokhrel, Organización Psicosocial Transcultural (TPO) de Nepal, Nepal; Pramudith D. Rupasinghe, Cruz Roja, Sri Lanka; Ilana Lapidus Salaiz, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), Estados Unidos; Raymond Saner, Centro para el Desarrollo Socioeconómico (CSEND), Suiza; Lichia Saner-Yiu, Centro para el Desarrollo Socioeconómico (CSEND), Suiza; Joshua Ssebunnya, Makerere University, Uganda; Jane Stephens, Green Tara Trust, Reino Unido; Sylvie Fagard Sultan, MSF; Ana María Tijerino, MSF; Graham Thornicroft, Instituto de Psiquiatría, Psicología y Neurociencias del King's College de Londres, Reino Unido; Carmen Valle, CBM International, Tailandia; Pieter Ventevogel, Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, Suiza; Norha Vera, King's College de Londres, Reino Unido; Mohammad Taghi Yasamy, Suiza.

Nuestro especial agradecimiento a:

Sarah Harrison, Federación Internacional de Sociedades de Cruz Roja y Media Luna Roja (IFRC), Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de Dinamarca, por su estrecha colaboración en la elaboración de las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad.

Agradecemos también los comentarios recibidos de agentes comunitarios de salud, maestros y miembros de los grupos de madres de Chitwan (Nepal), que revisaron apartados de las herramientas.

Apoyo administrativo

Damos las gracias a Grazia Motturi, Jacqueline Lashley y Cecilia Ophelia Riano por el apoyo prestado para la elaboración y publicación de las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad.

Equipo de producción

Damos las gracias al equipo responsable de las diversas contribuciones que han conducido a la producción final de las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad.

Corrección: David Bramley, Suiza

Diseño gráfico y maquetación: L'IV Com Sàrl, Suiza.

Coordinación de la impresión: Pascale Broisin, Frédérique Claudie Rodin, OMS, Ginebra.

Apoyo económico

La OMS quisiera agradecer a CBM y al Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos su apoyo económico para el proyecto.

Revisión técnica del documento en español

Leticia Silvela Coloma, Consultora de Salud Mental (OPS)

Léase primero: Acerca de las *Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad*

Gracias por su interés en las *Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad*. Esperamos que encuentre útil el material de estas herramientas en su labor de promover y abordar la cuestión de la salud mental en su comunidad.

Los trastornos de salud mental son frecuentes en todas las regiones del mundo y tienen una repercusión importante no solo en la salud y el bienestar de las personas afectadas, sino también en la de sus familias, sus amigos y las comunidades en las que viven. Al mismo tiempo, las comunidades disponen de una amplia gama de recursos que pueden usarse para promover la salud mental y para brindar apoyo a la recuperación de las personas que tienen trastornos de salud mental.

Estas herramientas se han creado como parte del Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental de la OMS (conocido como mhGAP, por su sigla en inglés), que tiene como propósito que las personas con trastornos de salud mental reciban servicios de salud mental de alta calidad y basados en la evidencia, que promuevan los derechos humanos, la dignidad y la equidad. También pretende alcanzar la cobertura universal de salud mediante la integración de los servicios de salud mental en el conjunto de la atención primaria, la atención secundaria en centros de asistencia y la atención en la comunidad. En aras de alcanzar estos objetivos, el mhGAP de la OMS proporciona un conjunto de pautas, herramientas y módulos de capacitación para ayudar a los países y las regiones a crear y ampliar sus servicios de salud mental.

Finalidad de las herramientas

La finalidad de las *Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad* es promover la ampliación de los servicios de salud mental más allá del entorno de atención primaria de salud a través de lo siguiente:

- resaltar las oportunidades que existen dentro de las comunidades para promover la salud mental, prevenir los trastornos de salud mental y ampliar el acceso a los servicios de salud mental;
- proporcionar orientación sobre cómo determinar las necesidades locales en materia de salud mental y relacionarlas con actividades en las que se aprovechen los recursos y las oportunidades disponibles, al tiempo que se implica a la comunidad local;
- proporcionar consejos prácticos sobre la forma de llevar a cabo las actividades, programas e intervenciones de salud mental en la comunidad;
- combatir el estigma, la discriminación, la exclusión social y los abusos de derechos humanos que afectan a las personas con trastornos de salud mental.

A quiénes se dirigen estas herramientas

Las *Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad* están pensadas para las personas que deseen promover y abordar la cuestión de la salud mental en su comunidad. Si usted es gerente o director de un programa o se ocupa de la planificación de un servicio en el sector gubernamental o en el no gubernamental, las herramientas le ayudarán a determinar posibles entornos, actividades y prestadores de servicios para satisfacer las necesidades de salud mental de la población local y apoyar los programas de capacitación en la comunidad.

Si usted es un prestador de servicios de la comunidad (por ejemplo, docente, asistente social, agente de policía, agente comunitario de salud), estas herramientas le resultarán útiles en su trabajo cotidiano. También puede estar interesado en utilizar estas herramientas en el puesto que ocupe como miembro de la comunidad (por ejemplo, miembro del grupo de personas ancianas del pueblo, miembro de un grupo confesional o líder de un grupo juvenil) o en su papel personal como cuidador, familiar o amigo de una persona con un trastorno de salud mental.

Cómo utilizar las herramientas

Estas herramientas se dividen en dos partes:

La parte 1 es una guía informativa para los directores o gerentes de programas o los planificadores de servicios del sector gubernamental o del no gubernamental que estén interesados en la creación de servicios de salud mental a nivel de la comunidad.

La parte 2 es un manual práctico para todo aquel que desee promover y abordar la cuestión de la salud mental en su comunidad.

No se prevé que ningún organismo ni persona que trabaje en una comunidad utilice todas las actividades o intervenciones descritas en estas herramientas. Se trata más bien de que los prestadores de servicios y los planificadores responsables de los programas de salud mental de la comunidad se centren en las necesidades de los miembros de la comunidad y las brechas que existan en los servicios disponibles, que serán diferentes para cada comunidad. La parte 1 contiene un marco útil para comprender las necesidades de una comunidad, un ejercicio de elaboración de un mapa de los servicios y orientación sobre la forma de desarrollar una colaboración intersectorial y realizar la capacitación y la supervisión de los prestadores de servicios a la comunidad. La parte 2 proporciona consejos prácticos para llevar a cabo las actividades y las intervenciones de salud mental a nivel de la comunidad.

Le recomendamos que lea las *Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad* y utilice la información que contienen para su trabajo diario o la planificación en su comunidad. Los autores agradecen las observaciones o sugerencias de las personas usuarias para mejorar estas herramientas.

PARTE 1

GUÍA PARA DIRECTORES O GERENTES DE PROGRAMAS



Parte 1

Guía para directores o gerentes de programas

Esta parte es una guía informativa para los directores o gerentes de programas o los planificadores de servicios del sector gubernamental o del no gubernamental que estén interesados en la creación de servicios de salud mental a nivel de la comunidad. La guía puede usarse para considerar las necesidades de su comunidad y las brechas existentes en los servicios actuales. Al final de la parte 1 encontrará un marco útil para comprender las necesidades de su comunidad, un ejercicio de elaboración de un mapa de los servicios y orientación sobre la colaboración intersectorial, la capacitación y la supervisión, que le facilitará la planificación de sus programas. En la parte 2 se proporcionan consejos prácticos para llevar a cabo las actividades y las intervenciones de salud mental a nivel de la comunidad. Puede usarla para la capacitación de los prestadores de servicios a la comunidad que trabajen con usted.

Introducción

Definición de la salud mental y de los trastornos de salud mental

La salud mental es una parte esencial de la salud general de una persona y afecta a la manera en que nos sentimos, pensamos y comportamos. Está también estrechamente vinculada con la salud física. La salud mental no es solamente la ausencia de aflicción o enfermedad, sino que incluye también una percepción de bienestar y de sentirse bien acerca de uno mismo, mantener relaciones enriquecedoras y sentir que se puede desempeñar un papel productivo relevante en la comunidad, al tiempo que se es capaz de hacer frente a los elementos estresantes habituales de la vida. La salud mental y los trastornos de salud mental constituyen un espectro continuo que va del bienestar a la enfermedad mental, y la mayor parte de las personas se mueven a lo largo y ancho de este espectro continuo a lo largo de su vida y tienen diversas experiencias positivas o adversas (véase la figura 1).

Figura 1. **Espectro continuo de la salud mental y los trastornos de salud mental**



Hay muchos factores que se sabe que afectan a la salud mental. Los modos de vida saludables (como el ejercicio frecuente, la buena calidad del sueño, la alimentación nutritiva, vínculos sociales sólidos y la reducción del estrés) promueven la salud mental y previenen los trastornos de salud mental. La fase de desarrollo inicial de la vida puede tener enormes repercusiones, tanto positivas como negativas, en la salud mental de una persona en etapas posteriores de la vida.(1) Entre los factores que se sabe que aumentan el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental se encuentran la exposición a episodios adversos, especialmente en la niñez o cuando son de gran magnitud, los vínculos o apoyos sociales limitados, algunos factores genéticos, la exposición a contaminantes ambientales, el consumo de sustancias psicoactivas, la nutrición deficiente, algunas infecciones y otros problemas de salud física.(2)

Cada persona tiene sus propios puntos fuertes y capacidades que la ayudan a hacer frente a los retos de la vida. El desasosiego mental leve e incluso moderado es una respuesta frecuente ante experiencias adversas o interacciones con otras personas, y puede manifestarse en forma de tristeza, enojo, ansiedad o temor. Un desasosiego que persiste durante mucho tiempo, que es intenso o que afecta al funcionamiento cotidiano de una persona puede ser un signo de un trastorno de salud mental. Los trastornos de salud mental afectan a los sentimientos, pensamientos y comportamientos de una persona, y pueden dificultar que una persona lleve una vida significativa y contribuya a su comunidad como le gustaría hacerlo. Hay diferentes tipos de trastornos de salud mental, que se diagnostican a partir de los síntomas que una persona presenta. Su gravedad puede ser diversa y pueden causar una discapacidad importante. Tenga presente que una persona puede estar luchando con un aspecto concreto de su salud mental (por ejemplo, la ansiedad o la depresión), pero puede tener una enorme capacidad de resiliencia en otros aspectos. Si desea información más detallada, así como una presentación de los signos frecuentes de los trastornos de salud mental, consulte en la parte 2 el punto 3.2: Identificación de los trastornos de salud mental.

Los trastornos de salud mental son muy frecuentes; según el estudio de la carga mundial de enfermedad del 2017, hay más de 970 millones de personas que sufren algún trastorno de salud mental.(3) Estos trastornos pueden tener repercusiones importantes no solo en la salud y el bienestar de las personas afectadas, sino también en sus familias, amistades y las comunidades en las que viven. Hay una estigmatización generalizada en contra de los trastornos de salud mental en todos los sectores de la sociedad. Las personas con estos trastornos se enfrentan a menudo a discriminación, violaciones de sus derechos y exclusión social por parte de la población en general, los sistemas de educación o de bienestar social y, a veces, incluso por parte del sistema de atención de salud. Como resultado de ello, muchas personas con trastornos de salud mental se ven excluidas de la educación, el empleo o las oportunidades de vivienda y pueden tener dificultades para tener acceso a la atención de salud. (Véase en la parte 2 el punto 1.2: Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social). Con el acceso adecuado a una atención y apoyo adecuados, la mayoría de las personas con trastornos de salud mental pueden recuperarse y vivir una vida con significado en sus comunidades.

Brecha existente en el tratamiento de la salud mental y la función de las comunidades

La brecha entre las personas que podrían beneficiarse de la atención y el apoyo para los trastornos de salud mental y quienes realmente pueden acceder a intervenciones basadas

en la evidencia es amplia. Se estima que, a nivel mundial, dos terceras partes de las personas afectadas por algún trastorno de salud mental no reciben ningún tratamiento, incluso en los países que disponen de más recursos.(4) En los países con menos recursos, la situación es mucho peor. En los países de ingresos bajos y medianos (PIBM), los recursos económicos y humanos son a menudo insuficientes, están distribuidos de forma desigual y se utilizan de modo ineficiente.(5) Por ejemplo, según los datos del Atlas de Salud Mental de la OMS del 2017, menos de una de cada 5000 personas con depresión recibió tratamiento en los países de ingresos bajos, en comparación con aproximadamente una de cada 3000 personas en los PIBM y una de cada 300 en los países de ingresos altos.(6) Por otro lado, el acceso a una atención de calidad y basada en los derechos de las personas es aún más escaso, puesto que los recursos se dedican de forma mucho más intensa a la atención hospitalaria (en vez de a la atención primaria o la atención en la comunidad) en las zonas más pobres.

La cobertura universal de salud tiene como objetivo proporcionar a todas las personas el acceso a servicios de salud de alta calidad y eficaces a un costo que no ocasione dificultades económicas a las personas que los utilizan, dondequiera que vivan. Es uno de los puntos centrales de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS), lo cual refleja el papel crucial que desempeña una buena salud (incluida la salud y el bienestar mentales) en el desarrollo económico y social de una nación o una comunidad. La cobertura universal de salud es también una de las tres prioridades principales del 13.º Programa General de Trabajo de la OMS (2019-2023).(7)

El mhGAP de la OMS brinda apoyo a las metas de la cobertura universal de salud al proporcionar una serie de pautas, herramientas y módulos de capacitación para ayudar a los países a que amplíen a mayor escala los servicios de salud mental de alta calidad, basados en la evidencia, e integren estos servicios en la atención primaria, la atención secundaria en centros de asistencia y la atención en la comunidad. En el recuadro 1 se presenta una lista de los recursos clave del mhGAP de la OMS existentes hasta la fecha.



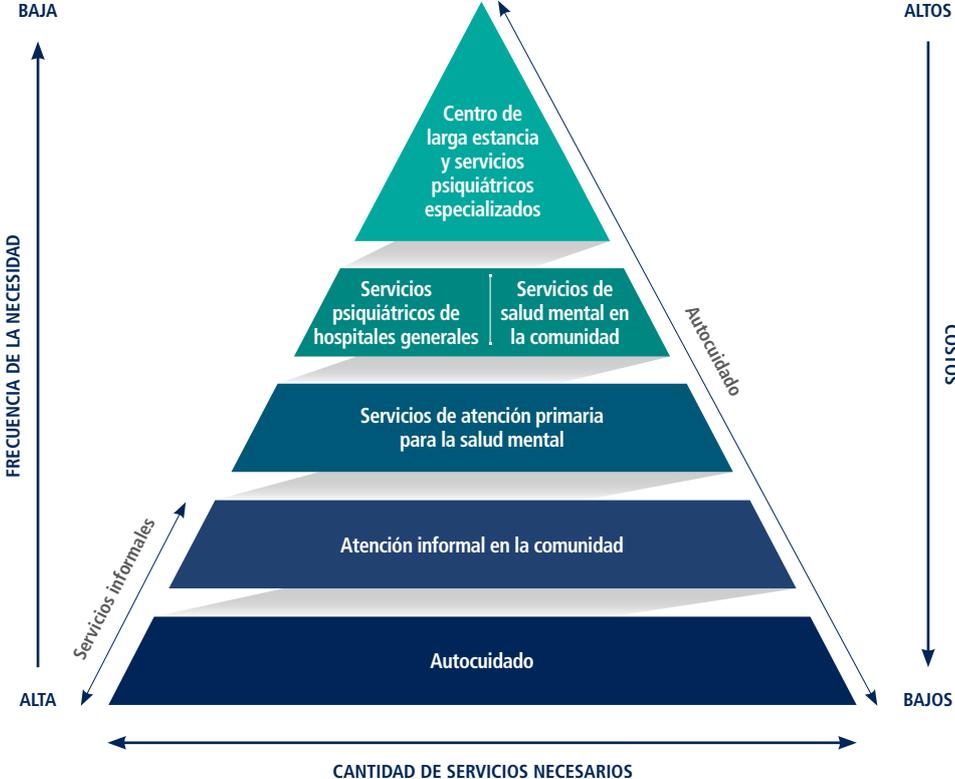
Recuadro 1. Recursos clave del mhGAP de la OMS

- Centro de recursos de evidencia del mhGAP de la OMS (2009): Un centro de distribución de información de directrices basadas en la evidencia para la salud mental y neurológica.
- Guía de intervención mhGAP de la OMS, versión 1.0 (2010) y versión 2.0 (2016): Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias psicoactivas en el nivel de atención de salud no especializada.
- Guía de intervención humanitaria del mhGAP de la OMS (2015): Una guía de intervención destinada específicamente al uso en entornos humanitarios.
- Guía de intervención del mhGAP de la OMS, versión 2.0, aplicación en línea (2017).
- Manuales de capacitación del mhGAP de la OMS (2017).
- Manual operativo del mhGAP de la OMS (2018).

Puede consultarse la lista completa de recursos del mhGAP de la OMS [en inglés], junto con los enlaces correspondientes, en: https://www.who.int/mental_health/mhgap/en/ (consultado el 4 de septiembre del 2019).

Los entornos de atención primaria pueden verse sobrepasados por el gran número de personas que acuden a los consultorios y la amplia gama de trastornos que es necesario abordar en poco tiempo. Esta necesidad ha conducido a la introducción de innovaciones, de tal manera que los planificadores de los servicios tienen que contemplar formas alternativas de prestar los servicios de salud mental en diferentes entornos y por parte de diferentes prestadores para poder cubrir el alto grado de necesidades. Las comunidades pueden desempeñar un papel muy importante para abordar la brecha existente en el tratamiento de las personas con trastornos de salud mental. En el informe de la OMS sobre Integración de la salud mental en la atención primaria se propuso una pirámide de organización de los servicios para conseguir una combinación óptima de los servicios de salud mental. (8) Se recomienda que el punto central sea dotar a las personas de la información y las competencias que necesitan para un autocuidado con apoyo, así como trabajar con las familias y las redes de la comunidad (véase la figura 2).

Figura 2. Pirámide de la OMS de la organización de los servicios para una combinación óptima de los servicios de salud mental



Fuente: *Integrating mental health into primary care: a global perspective*

La plataforma comunitaria se reconoce cada vez más como una forma importante de realizar actividades e intervenciones de promoción, prevención y servicios de salud mental. La finalidad de las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad es promover la ampliación de los servicios de salud mental más allá del entorno de atención primaria de salud. En estas herramientas se describe la función de las comunidades en la prestación de servicios de salud mental, se definen las dimensiones de la plataforma comunitaria (incluidos los entornos, los prestadores de servicios y los tipos de actividades o intervenciones) y se aborda la forma de planificar los servicios de salud mental en la comunidad.

La plataforma comunitaria

Las comunidades disponen de una amplia gama de recursos que pueden usarse para promover la salud mental, prevenir los trastornos de salud mental y prestar apoyo a las personas con esos trastornos. Las comunidades pueden ser útiles como lugar para realizar actividades e intervenciones clave, y hacer que estos servicios estén disponibles de manera ordinaria en las comunidades puede ser útil también para concientizar acerca de la salud mental y reducir la estigmatización.

Los beneficios de prestar servicios de salud mental en la comunidad incluyen lo siguiente:

- Los servicios comunitarios pueden llegar a las personas donde viven y trabajan, aumentando con ello el acceso a las actividades y las intervenciones relacionadas con la salud mental, así como a otros servicios de apoyo social.
- Los servicios comunitarios pueden abarcar todo el espectro de la promoción de la salud mental, la prevención de los trastornos de salud mental y la prestación de apoyo a las personas que tienen estos trastornos.
- Los servicios comunitarios constituyen puntos de entrada accesibles y vías para la remisión a servicios de referencia (allí donde los haya) de atención primaria y otros servicios de atención de salud.
- Los servicios comunitarios pueden reducir el estigma, la discriminación y la exclusión social a las que se enfrentan las personas con trastornos de salud mental.

Definición de la plataforma comunitaria

La plataforma comunitaria es una vía para hacer llegar los servicios de salud y bienestar social a las personas en el lugar en el que viven y trabajan. Puede incluir múltiples entornos y una amplia variedad de prestadores de servicios que proporcionan toda una gama de actividades e intervenciones que están fuera del ámbito del sistema de atención de salud formal (9) (véase la figura 3). Los contextos que se contemplan dentro de la plataforma comunitaria incluyen los entornos de salud situados por debajo del nivel de la atención primaria (incluidos los consultorios de pueblos y los equipos de extensión comunitaria), así como entornos no sanitarios dentro de la comunidad, como los grupos vecinales y de la comunidad, el sector del bienestar social, las escuelas y los lugares de trabajo.

Figura 3. Dimensiones de la plataforma comunitaria



ENTORNOS DE LA PLATAFORMA COMUNITARIA

- Entornos de salud comunitaria
- Grupos vecinales y de la comunidad
- Sector del bienestar social
- Escuelas
- Lugares de trabajo
- Hogares



PRESTADORES DE SERVICIOS DE LA COMUNIDAD

- Agentes comunitarios de salud, enfermeras o consejeros escolares
- Docentes, policías, asistentes sociales, trabajadores para la juventud
- Personas ancianas del pueblo, curanderos, miembros de grupos confesionales, otros líderes de la comunidad
- Miembros de la comunidad, como compañeros, familias y amigos de personas con trastornos de salud mental



GAMA DE INTERVENCIONES

- Actividades de sensibilización y contra la estigmatización
- Promoción de la salud mental y prevención de los trastornos conexos
- Apoyo a las personas con trastornos de salud mental
- Rehabilitación y recuperación

Los tipos de actividades e intervenciones apropiados para la plataforma comunitaria incluyen los destinados a la sensibilización, la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos de salud mental, el apoyo a las personas con trastornos de salud mental, y los servicios de recuperación y rehabilitación. Las actividades de promoción y prevención pueden ir destinadas a toda la comunidad o pueden centrarse en personas que tienen un mayor riesgo de presentar un trastorno de salud mental. Por ejemplo, se pueden impartir cursos de preparación para la vida a todos los niños y adolescentes de una escuela primaria, o se puede impartir capacitación en habilidades para el cuidado de los hijos a un grupo de padres primerizos.

Dada esta amplia variedad de ámbitos, tipos de actividades, intervenciones y prestadores de servicios, la plataforma comunitaria tiene la ventaja de que puede llegar a muchas más personas que los servicios de salud convencionales. La plataforma comunitaria puede prestar servicios de apoyo comunitarios a personas con trastornos de salud mental, al tiempo que genera una concientización en la comunidad sobre la salud mental, de forma que se reduzca el estigma, la discriminación y la exclusión social. Además, la plataforma comunitaria puede constituir un vínculo importante para conectar a los miembros de la comunidad con la atención primaria u otros servicios de salud formales, cuando ello sea necesario, a través de vías de remisión a centros de referencia.

Ámbitos de la plataforma comunitaria

Como ya se ha comentado, la plataforma comunitaria incluye ámbitos que están por debajo del nivel de la atención primaria y pueden incluir entornos de atención de salud y otros que no lo sean. A continuación, se describen diferentes ámbitos de la plataforma comunitaria.

Entornos de salud: La plataforma comunitaria puede incluir entornos de salud y servicios que se encuentran por debajo del nivel de la atención primaria, como los consultorios de pueblos, los consultorios de salud móviles o los equipos de extensión periférica en la comunidad. Estos

servicios comunitarios pueden aumentar la probabilidad de que los miembros de la comunidad soliciten y obtengan ayuda, así como proporcionar vías para la remisión a centros de referencia de un nivel de atención de salud superior cuando sea necesario.

Grupos vecinales y de la comunidad: La plataforma comunitaria puede incluir ámbitos en los que los miembros de la comunidad se reúnen socialmente en torno a intereses, experiencias o necesidades comunes. Estos ámbitos pueden incluir grupos vecinales locales, comunidades confesionales, grupos de cuidadores o para la juventud, organizaciones de personas con discapacidad o grupos de hombres o de mujeres. Estos ámbitos pueden usarse para proporcionar información, realizar actividades de grupo o realizar intervenciones (como las intervenciones de cuidadores), y también como grupos de acceso (como los de hombres o de madres recientes) a los que puede ser más difícil llegar a través del sistema de salud.

Sector del bienestar social: Las organizaciones del sector del bienestar social (incluidas las dedicadas a la vivienda, el empleo, la protección infantil, la prevención de la violencia y los abusos domésticos, la discapacidad y los servicios legales) son lugares importantes para la realización de las actividades de la plataforma comunitaria. Estas actividades pueden estar destinadas a la promoción de la salud mental, la prevención de los trastornos de salud mental y la prestación de apoyo a las personas con trastornos de salud mental, incluida la promoción de la recuperación y la rehabilitación. Las actividades proporcionadas por el sector del bienestar social (por ejemplo, apoyo laboral, educativo y de vivienda) a menudo no tienen como objetivo mejorar directamente la salud mental, pero pueden tener este efecto. Además, algunas actividades de salud mental o intervenciones específicas (por ejemplo, las intervenciones psicológicas) pueden ser aplicadas por el personal de este sector (según cuáles sean las competencias y la capacitación del prestador del servicio).

Escuelas: Las escuelas son ámbitos de gran valor para diversas actividades e intervenciones llevadas a cabo por el personal docente, los profesionales de salud escolar (como las enfermeras y consejeros escolares) y los trabajadores locales dedicados a la juventud. Las actividades y las intervenciones realizadas en las escuelas pueden llegar a niños y adolescentes que de otro modo tal vez no acudirían al sistema de salud. Las escuelas son un buen lugar para las actividades de promoción de la salud mental centradas en modos de vida saludables y competencias para la vida, así como para una detección temprana de los trastornos de salud mental, y actividades que brinden apoyo a niños y adolescentes que presenten estos trastornos. Los prestadores de servicios comunitarios en las escuelas, como el personal docente, pueden acompañar a niños y adolescentes a lo largo de sus años de escolarización y fases del desarrollo, y pueden brindar apoyo para la remisión a servicios de salud cuando sea necesario y de manera regular.

Lugares de trabajo: Los lugares de trabajo pueden ser entornos de gran valor para las actividades y las intervenciones centradas en la promoción de la salud mental y en la prevención de los trastornos de salud mental, así como para prestar apoyo a las personas que presentan trastornos de este tipo. Los servicios en el lugar de trabajo se encuentran en una situación ideal debido a su posibilidad de llegar a un elevado porcentaje de la población adulta activa. Los servicios prestados pueden ser de nivel individual y pueden tener diferentes propósitos (por ejemplo, promoción de la salud mental y prevención de los trastornos de salud mental para todos los empleados, para empleados con un riesgo específico de presentar trastornos de salud mental, como los que trabajan en sectores de alto riesgo, o para empleados que muestran signos de desasosiego), y pueden prestar también

apoyo a empleados que tengan trastornos de salud mental. Los servicios pueden prestarse también a nivel de equipo (por ejemplo, capacitación de gestores y liderazgo en la reducción de la estigmatización y la discriminación) o a nivel de la organización (por ejemplo, detección y manejo de factores de riesgo para la aparición de trastornos de salud mental relacionados con el trabajo). La detección temprana de los trastornos de salud mental en el lugar de trabajo es importante ya que puede ser útil para facilitar la remisión a centros de referencia y las vías de acceso a los servicios de atención y apoyo, según sea necesario.

Prestadores de servicios de la plataforma comunitaria

Dentro de la plataforma comunitaria hay muchos prestadores de servicios posibles en cada ámbito, tanto dentro como fuera del sector de la salud. Dentro de la red sanitaria formal y por debajo del nivel de la atención primaria, los prestadores de servicios comunitarios pueden ser agentes comunitarios de salud, enfermeras o consejeros escolares, o prestadores de servicios de salud en el lugar de trabajo. Los agentes comunitarios de salud se definen habitualmente como personal de salud sin una calificación formal, pero que han sido seleccionados y han recibido capacitación y trabajan en las comunidades en las que viven. (10) Fuera del sector de la salud, los prestadores de servicios pueden ser miembros de la comunidad que llevan a cabo una función formal en un grupo específico de personas (como personal docente, asistentes sociales, trabajadores para la juventud o policías) u otros como las personas ancianas del pueblo, los curanderos, los miembros de un grupo confesional, otros líderes de la comunidad, y los compañeros y amigos o familiares de personas con trastornos de salud mental (11) (véase la figura 4).

Figura 4. Prestadores de servicios comunitarios en el sector de la salud y en otros sectores

PRESTADORES
DE SERVICIOS
COMUNITARIOS
DENTRO DEL SECTOR
DE LA SALUD



Agentes comunitarios de salud, enfermeras o consejeros escolares, prestadores de atención de salud en el lugar de trabajo

PRESTADORES DE
SERVICIOS
COMUNITARIOS
FUERA DEL SECTOR
DE LA SALUD



Formales

Personal docente, policías, asistentes sociales, trabajadores para la juventud

Informales

Personas ancianas del pueblo, curanderos, miembros de un grupo confesional, otros líderes de la comunidad o miembros de la comunidad como compañeros, familias y amigos de personas con trastornos de salud mental

Los prestadores de servicios comunitarios con diversos tipos de formación, tanto si prestan servicios de salud mental de manera formal como si lo hacen de modo informal, tienen en común las características de ser conocidos y gozar a menudo de la confianza de la comunidad. Este es un factor importante para mejorar el acceso a la atención, ya que puede reducir la estigmatización y la discriminación, así como proporcionar una vía de entrada inicial más aceptable al sistema de salud. (11)

No se espera que todos los posibles prestadores de servicios de salud mental de la comunidad sean capaces de proporcionar todos los tipos de actividades o intervenciones. La elección de las actividades e intervenciones concretas que llevará a cabo cada prestador de servicios dependerá de diversos factores (como la experiencia, las competencias y capacitación del prestador de servicios; las funciones que este desempeñe en la comunidad; los entornos en los que viva y trabaje; las personas con las que trabaje o con las que se reúna; y sus propios intereses personales). Por ejemplo, los agentes comunitarios de salud pueden estar en una mejor posición para realizar intervenciones estructuradas o dirigidas, dadas sus funciones formales como prestadores de servicios de salud, mientras que el personal docente puede estar en una mejor posición para llevar a cabo actividades de promoción de la salud mental, como la capacitación en competencias para la vida, en la población joven.

Gama de intervenciones

Las actividades y las intervenciones de salud mental que pueden llevarse a cabo en la plataforma comunitaria abarcan una amplia gama que permite abordar todo el espectro continuo de la salud mental (véase la figura 1). Esto incluye algunas actividades e intervenciones que son de interés para toda la comunidad y otras que van dirigidas a personas o grupos con un mayor riesgo de desarrollar trastornos de salud mental o a personas en las que se ha detectado ya la presencia de un trastorno de este tipo. Como ejemplos, cabe citar las actividades o intervenciones destinadas a abordar la estigmatización existente respecto a la salud mental; fomentar la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental; prestar apoyo a las personas con trastornos de salud mental, sus cuidadores y sus familias; y promover la recuperación y la rehabilitación en las personas con trastornos de salud mental. Se presenta a continuación una breve descripción de estas actividades e intervenciones (véase el cuadro 1). Puede consultarse información práctica sobre la forma de llevar a cabo estas actividades e intervenciones, así como sobre las herramientas y recursos relacionados, en los módulos pertinentes de la parte 2: Manual del prestador de servicios de la comunidad del mhGAP.

Hablar de la salud mental: Estas actividades tienen como finalidad reducir el estigma y la discriminación relativas a los trastornos de salud mental, reducir la exclusión social y mejorar el acceso a la atención. Hablar de la salud mental en la comunidad puede disminuir el estigma y aumentar el acceso a la atención, al mejorar la comprensión de la salud mental y de los trastornos de salud mental dentro de la comunidad, así como al enfatizar los propios derechos de las personas y proporcionar información sobre dónde buscar atención.

Promoción de la salud mental y prevención: Estas actividades e intervenciones tienen como objetivo fomentar la salud mental dentro de la comunidad, así como prevenir la aparición de los trastornos de salud mental. Las actividades incluyen el fomento de los modos de vida saludables, las competencias para la vida, las intervenciones para cuidadores y el autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad, así como la prevención del suicidio y del consumo de sustancias psicoactivas.

Apoyo a las personas con trastornos de salud mental: Estas actividades e intervenciones tienen como objetivo brindar apoyo a las personas con trastornos de salud mental en la comunidad. Incluyen la detección de los trastornos de salud mental, la participación y la creación de relaciones con las personas con trastornos de salud mental, las intervenciones psicológicas, la remisión a otros servicios y asistencia, y la prestación de apoyo a los cuidadores y las familias.

Recuperación y rehabilitación: Estas actividades e intervenciones tienen como objetivo fomentar la recuperación y la rehabilitación dentro de la comunidad para las personas con trastornos de salud mental, con objeto de permitirles tener una vida plena, con significado y productiva. Estas actividades e intervenciones incluyen el seguimiento de las comunidades; el apoyo vocacional, educativo y de vivienda; la recuperación y conexión sociales; así como el autocuidado y el apoyo de pares.

Cuadro 1. Resumen de la gama de actividades e intervenciones que pueden llevarse a cabo en la plataforma comunitaria

Hablar de la salud mental	Promoción de la salud mental y prevención conexas	Apoyo a las personas con trastornos de salud mental	Recuperación y rehabilitación
<ul style="list-style-type: none"> • Educación de las comunidades sobre la salud mental • Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social • Participación de las personas con trastornos de salud mental y sus familias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Modos de vida saludables • Competencias para la vida • Fortalecimiento de las competencias de prestación de cuidados • Prevención del suicidio • Prevención del consumo de sustancias psicoactivas • Autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Promoción de los derechos humanos • Detección de los trastornos de salud mental • Implicación y creación de relaciones • Realización de intervenciones psicológicas • Remisión a otros servicios y asistencia • Apoyo a cuidadores y familias 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento en la comunidad • Apoyo vocacional, educativo y de vivienda • Recuperación y conexión sociales • Autocuidado y apoyo de pares

Estas actividades e intervenciones pueden llevarse a cabo en diferentes ámbitos y pueden realizarlas diferentes tipos de prestadores de servicios de la comunidad dentro de la plataforma comunitaria (véase la figura 5).

Figura 5. Actividades e intervenciones de salud mental en la plataforma comunitaria

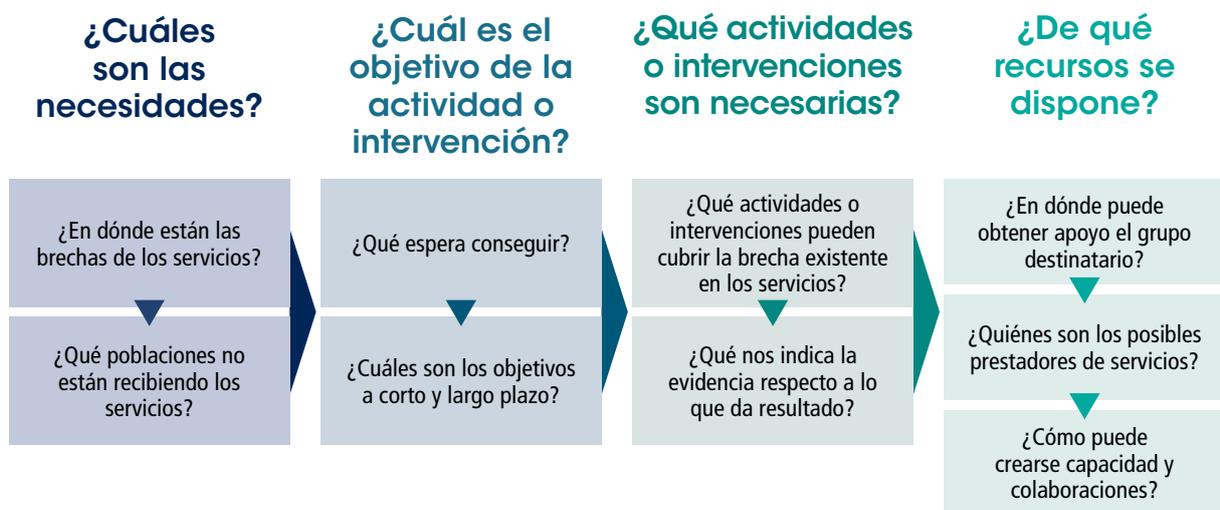


Planificación de los servicios de salud mental en su comunidad

Marco de servicios comunitarios de salud mental para evaluar las necesidades y la disponibilidad

El marco que se muestra en la figura 6 puede usarse para facilitar la toma de decisiones con respecto a los tipos de actividades e intervenciones que son apropiadas para su comunidad, según el contexto y las necesidades locales, las brechas existentes en el servicio actual y los recursos disponibles.

Figura 6. Marco de servicios comunitarios de salud mental



Las respuestas a las preguntas planteadas en este marco serán diferentes para cada comunidad y dependerán de las características, las fortalezas, las necesidades y los recursos de la comunidad y de sus miembros. Por ejemplo, una intervención encaminada a reducir el consumo de sustancias psicoactivas en la población adolescente puede ser aplicada con éxito por el personal docente de las escuelas en una comunidad en la que la mayoría de los adolescentes asistan a la escuela. Sin embargo, es posible que se aplique mejor en centros comunitarios locales, mercados o grupos confesionales allí donde haya un porcentaje elevado de adolescentes que no estén escolarizados (o que no puedan acudir a la escuela a causa del costo o de otros impedimentos). En el cuadro 2 se muestran dos ejemplos de cómo utilizar el marco de los servicios de salud mental de la comunidad.

Cuadro 2. Ejemplos del uso del marco de servicios de salud mental de la comunidad

Preguntas del marco	Ejemplo 1	Ejemplo 2
¿Cuáles son las necesidades?	Tasas elevadas de consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes	Falta de acceso a servicios de salud mental para personas con trastornos de salud mental (los servicios de atención primaria y de especialistas están lejos de la comunidad)
¿Cuál es el objetivo de la actividad o intervención?	Mejorar la salud mental de los adolescentes en la comunidad Reducir las tasas de consumo de sustancias psicoactivas en los adolescentes	Mejorar el acceso local al apoyo a la salud mental Mejorar la capacidad de los prestadores de servicios de la comunidad de brindar apoyo a las personas con trastornos de salud mental
¿Qué actividades o intervenciones son necesarias?	Sensibilización y educación de la comunidad Promoción de la salud mental y prevención de los trastornos de salud mental (por ejemplo, promoción de modos de vida saludables y competencias para la vida)	Sensibilización y educación de la comunidad Capacitación de los prestadores de servicios de la comunidad sobre cómo brindar apoyo a las personas con trastornos de salud mental
¿De qué recursos se dispone?	Docentes, policías, asistentes sociales, trabajadores para la juventud, miembros de grupos confesionales Escuelas, centros comunitarios, mercados, lugares de culto	Agentes comunitarios de salud, personas ancianas del pueblo, consultorios de salud del pueblo, centros comunitarios

Si desea practicar, encontrará un ejercicio práctico sobre el marco al final de esta parte (página 18).

Elaboración de un mapa de los servicios en su comunidad

Una parte importante de la planificación y la creación de los servicios en su comunidad consiste en conocer primero los servicios disponibles actualmente en cuanto a salud general, salud mental y servicios sociales (incluidos los servicios vocacionales, educativos y de vivienda). La mejor forma de elaborar un mapa de los servicios es adoptar un enfoque amplio, ya que puede haber muchos sectores y prestadores de servicios involucrados en los servicios que pueden ser de utilidad a las personas con trastornos de salud mental. También es importante recopilar toda esta actividad, de manera que pueda transmitir la información y las vías de remisión a otros centros en su comunidad. Además, un mapa de la prestación actual de servicios le será útil para determinar dónde hay brechas y para planificar de manera estratégica la creación de nuevos servicios.

Además, es muy importante conocer y disponer de un mapa de los servicios de protección disponibles en su zona para las personas que se enfrentan a la violencia de pareja o para los niños o personas mayores que se enfrentan a la negligencia o el abuso. Al elaborar este mapa de los servicios, deberá aclarar cuáles son las vías apropiadas para la remisión a otros centros en su comunidad para cada una de las situaciones y con qué organismos o autoridades deberá contactarse. En el caso de los niños en especial, es muy importante establecer vías claras para la notificación y la remisión a servicios de protección. Esta información debe integrarse en la capacitación de todos los prestadores de servicios de la comunidad. (Véanse otras herramientas y recursos adicionales para las directrices de la OMS para la respuesta del sector de la salud frente al maltrato infantil.)

Al elaborar el mapa de los servicios, puede optar por colaborar con otras personas que trabajen en su comunidad o puede decidir añadir la información al mapa de servicios que haya elaborado ya otra persona, grupo u organismo. El mapa de servicios puede documentarse y ponerse a disposición de otros de múltiples formas; por ejemplo, puede elaborar un documento de 1 o 2 páginas o un pequeño folleto de contactos e información para la remisión a otros centros, puede recopilar un grupo de contactos y números en una aplicación de redes sociales (por ejemplo, WhatsApp, Viber, etc.), o puede elaborar hojas de cálculo o sistemas en línea más completos.

Entre las estrategias para elaborar un mapa de los servicios se encuentran las siguientes:

- Comience de forma amplia. Elabore una lista de todos los servicios de salud y otros que no sean de salud que pueda encontrar y que puedan aportar un beneficio a las personas con trastornos de salud mental (incluidos los servicios de salud generales, los servicios de salud mental y los servicios sociales). Anote la información de nombres y datos de contacto de las personas representantes de estos servicios.
- Pida a otros miembros de la comunidad que le ayuden a completar la información si no está seguro de qué servicios existen en un sector específico.
- Una vez que haya elaborado una lista de todos los servicios pertinentes, pregunte (en persona, por teléfono, por correo o mediante cuestionarios por correo electrónico) a cada una de las personas representantes de esos servicios qué tipo de atención y servicios prestan, qué tipos de prestadores de servicios los ofrecen y cómo remitir a alguien a esos servicios.
- Clasifique los servicios según el tipo (servicio de salud o servicio que no es de salud), la ubicación (centro de salud o escuela, etc.) y el grupo etario al que va dirigido (niños, adolescentes, personas adultas, personas mayores, etc.).

Una vez que haya iniciado la elaboración del mapa de servicios, prepare una lista de los servicios y las vías para remitir a otros centros, a través de los cuales puede brindarse apoyo a las personas con trastornos de salud mental. Determine también en dónde se encuentran las brechas clave en la prestación de servicios. Este proceso puede ayudarle a planificar y desarrollar nuevos servicios en su comunidad. Si desea practicar, encontrará un ejercicio práctico sobre la elaboración de un mapa de servicios al final de esta parte (página 21).

Colaboración intersectorial

Las asociaciones y la colaboración son muy importantes cuando se aborda la planificación de los servicios de salud en una comunidad. Resulta útil reunir a personas y organizaciones de todos los sectores para aumentar la calidad, la idoneidad y el alcance de las actividades e intervenciones de salud mental. Esto incluye involucrar a sectores de salud y otros sectores que no son de salud, así como a personas con trastornos de salud mental y sus cuidadores y familiares, en la elaboración, aplicación y mejora de las actividades e intervenciones. Puede consultar orientación más práctica sobre cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental en todas las etapas del proceso de planificación en la parte 2 el punto 1.3: Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad.

La colaboración intersectorial puede ser útil de varias maneras. Por ejemplo:

- El trabajo conjunto de múltiples grupos puede reducir los factores de riesgo sociales y económicos para los trastornos de salud mental, y puede promover la salud mental en la comunidad. Es importante la sensibilización de diferentes sectores acerca del papel que pueden desempeñar para tener una influencia positiva en la salud mental.
- La colaboración y la comunicación intersectoriales pueden ser útiles a nivel individual gracias a un trabajo más eficiente y eficaz para respaldar todos los aspectos de la vida de una persona que pueden ser importantes para su salud mental.
- Los prestadores de servicios de la comunidad de los diversos sectores pueden sentirse más seguros a la hora de identificar los trastornos de salud mental y apoyar a las personas con trastornos de salud mental con los servicios apropiados y las remisiones cuando sea necesario.

Entre las estrategias útiles para estimular la colaboración intersectorial se encuentran las siguientes:

- Establecer reuniones ordinarias para la formación de redes en la comunidad con objeto de poner en común el conocimiento experto de diferentes organismos y prestadores de servicios de la comunidad y coordinar sus esfuerzos. (Véase el recuadro 2.)
- Establecer y formalizar las vías para la remisión a otros centros, de manera que los prestadores de servicios de la comunidad sepan cómo remitir a las personas con las que trabajan a otros organismos.
- Poner en común el conocimiento experto a través de reuniones, conversaciones o talleres para mejorar la concientización y las competencias de los prestadores de servicios de la comunidad de diferentes sectores (por ejemplo, los prestadores de servicios que trabajan en el sector de la vivienda pueden realizar un taller para los policías sobre la forma de acceder a los servicios para las personas sin hogar).
- Cuando sea apropiado, organizar reuniones conjuntas para los prestadores de servicios de la comunidad involucrados en la atención de una determinada persona, con objeto de coordinar los esfuerzos, si esa persona está de acuerdo. (Véase el recuadro 3.)



Recuadro 2. Reuniones intersectoriales para formar redes

Las reuniones intersectoriales para formar redes pueden usarse para lo siguiente:

- Poner en común la información relativa a los servicios prestados y las actividades realizadas por los diferentes sectores.
- Intercambiar información de distintos sectores sobre la forma de acceder a sus servicios.
- Establecer vías claras para la remisión de las personas entre distintos sectores.
- Proporcionar formación y capacitación en competencias relativas a áreas de conocimiento especializadas.
- Elaborar mapas de los servicios, determinar brechas de servicios y abordar conjuntamente esas brechas.
- Colaborar en actividades intersectoriales para promover la salud mental, prevenir los trastornos de salud mental y brindar apoyo a las personas con trastornos de salud mental.



Recuadro 3. **Coordinación de esfuerzos para brindar apoyo a una persona**

Entre las estrategias que los prestadores de servicios de la comunidad pueden usar para mejorar la comunicación y la coordinación cuando se brinda apoyo a una persona se encuentran las siguientes:

- Preguntar a las personas con las que trabaja si están en contacto con prestadores de servicios de la comunidad de otros sectores. De ser así, y si le dan permiso para ello, hablar con estos otros prestadores de servicios para averiguar si hay formas en las que pueda trabajarse conjuntamente de manera más eficiente y efectiva.
- Preguntar acerca de todas las partes de la vida de una persona que pudieran verse influidas por su situación (como la salud física y mental, la situación laboral y económica, la vivienda y los apoyos sociales). Por ejemplo, si está trabajando con alguien para ayudarlo a encontrar empleo, y durante este proceso le preocupa que pueda tener un trastorno de salud mental que esté afectando a su motivación para buscar trabajo, puede prestarle apoyo para que acceda a servicios de evaluación y atención adicionales.
- Averiguar todo lo que sea posible sobre los servicios existentes en su comunidad y la forma en la que se puede remitir a personas a dichos servicios.

Capacitación y supervisión

Después de elaborar un mapa de servicios y determinar las brechas existentes en la prestación de servicios en su comunidad, puede colaborar con otros para crear servicios de salud mental que cubran esas brechas. Para ello, tendrá que crear capacidad en los prestadores de servicios de la comunidad mediante la capacitación, la supervisión continua y el apoyo. Será preciso que identifique a facilitadores que puedan llevar a cabo la capacitación y realizar la supervisión y la prestación de apoyo. Un facilitador experto puede comenzar capacitando a un grupo de facilitadores en una sesión de “capacitación de capacitadores”. Si fuera posible, los facilitadores expertos deberían tener experiencia en salud mental, así como en la capacitación de otras personas, y deberían ser también buenos comunicadores y tener un enfoque de resolución de problemas. Una vez finalizada la “capacitación de capacitadores”, los facilitadores pueden capacitar (y proporcionar supervisión y apoyo continuos) a los prestadores de servicios de salud mental a la comunidad (véase la figura 7).

Figura 7. **Método de creación de capacidad para los servicios de salud mental comunitarios**



Fuente: Adaptado de: WHO toolkit for the care and support of people affected by complications associated with Zika virus. Manual for public health planners and managers (Figura 3). Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017.

En la parte 2 de estas herramientas se ofrece información práctica detallada sobre las intervenciones y actividades que los prestadores comunitarios pueden utilizar para abordar la salud mental. Esta información puede utilizarse para formar a los prestadores comunitarios en diversos aspectos de la promoción, la prevención, el tratamiento y el apoyo a la salud mental

Los materiales que se usan para capacitar a los facilitadores y a los prestadores de servicios de la comunidad deben adaptarse al contexto local. El proceso de adaptación constituye una oportunidad valiosa de involucrar a miembros de la comunidad en la creación tanto de los servicios de capacitación como de los servicios posteriores. La adaptación permite asegurar también que:

- los materiales didácticos puedan usarse de manera eficiente en el sistema local;
- los materiales didácticos sean culturalmente sensibles y localmente aceptables;
- los materiales didácticos puedan ser comprendidos (es decir, que usen el lenguaje y la terminología locales);
- se describan con exactitud las vías para la remisión a cualquiera de los servicios locales;
- los materiales didácticos sean coherentes con las directrices nacionales e internacionales pertinentes en materia de salud mental.

La capacitación por sí sola no es suficiente. Cada vez está más claro que los prestadores de servicios de la comunidad necesitan supervisión y apoyo continuos. La supervisión refuerza la capacitación inicial y fortalece las competencias del prestador de servicios de la comunidad para que pueda aplicar las intervenciones destinadas a brindar apoyo a la salud mental. Un supervisor puede ser un especialista en salud mental, un capacitador o un prestador de atención de salud no especializado que tenga experiencia en salud mental.

También es importante supervisar y evaluar el programa de forma continua. Los indicadores que se empleen para la supervisión y la evaluación deben ser coherentes con los sistemas nacionales e internacionales, ya que ello le permitirá: 1) garantizar que su programa sea eficaz y 2) si es eficaz, argumentar la necesidad de recursos continuados o adicionales para el programa (véase el recuadro 4).



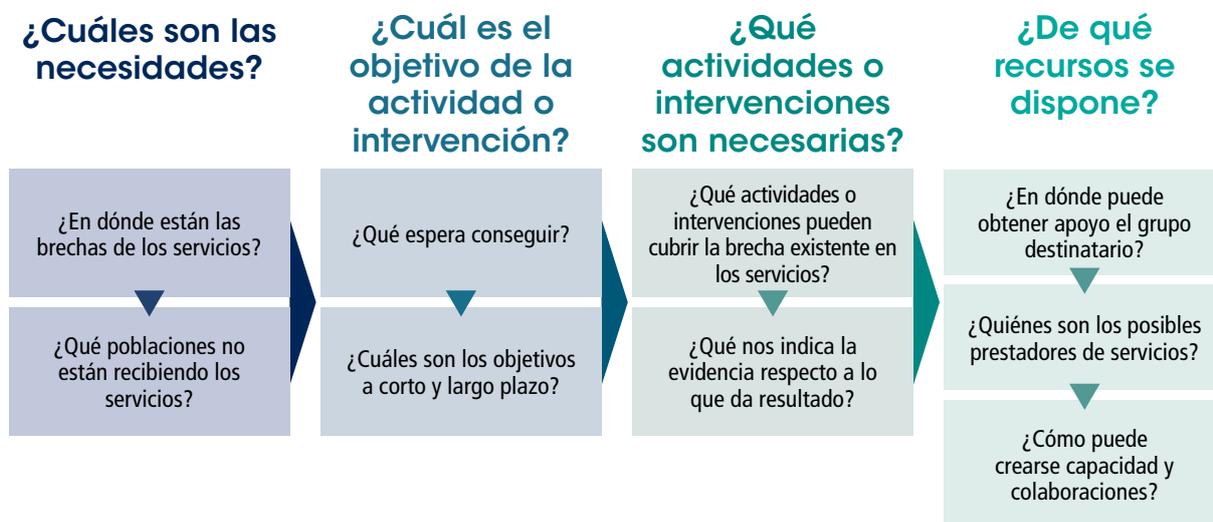
Recuadro 4. Pasos de la capacitación y supervisión de prestadores de servicios de la comunidad

1. Identificar a un facilitador experto que se encargue de la "capacitación de capacitadores" destinada a los facilitadores.
2. Identificar a los facilitadores para que participen en la "capacitación de capacitadores" y actúen luego como supervisores.
3. Identificar a los prestadores de servicios de la comunidad que deben recibir la capacitación proporcionada por esos facilitadores.
4. Adaptar los materiales didácticos al contexto y el lenguaje locales. Consiga que los líderes comunitarios ayuden en este proceso.
5. Planificar sesiones de capacitación y supervisión continua con seguimiento y evaluación.

Ejercicios prácticos

Ejercicio práctico: Marco de salud mental de la comunidad

Figura 6. Marco de servicios de salud mental de la comunidad



Teniendo presente el marco de servicios comunitarios de salud mental, rellene el siguiente cuadro.

Marco de servicios comunitarios de salud mental: Preguntas

Pregunta	Rellene la información
Indique algunas de las necesidades de salud mental existentes en su comunidad. ¿En dónde están las brechas en cuanto a los servicios?	Las necesidades de salud mental en mi comunidad son las siguientes:
	Las brechas de servicios en mi comunidad son las siguientes:

Marco de servicios comunitarios de salud mental: Preguntas (continuación)

Pregunta	Rellene la información
<p>Elija una de las necesidades que ha descrito antes. ¿Cuáles son sus objetivos al abordar esta necesidad? ¿Qué espera conseguir? Indique sus objetivos a corto y a largo plazo.</p>	<p>Espero conseguir:</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 100px; width: 100%;"></div> <p>Objetivos a corto plazo:</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 100px; width: 100%;"></div> <p>Objetivos a largo plazo:</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>¿Qué actividades o intervenciones se requieren para alcanzar sus objetivos?</p>	<p>Las actividades o las intervenciones requeridas incluyen las siguientes:</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 100px; width: 100%;"></div>

Marco de servicios comunitarios de salud mental: Preguntas (continuación)

Pregunta	Rellene la información
<p>¿Qué recursos están disponibles para ayudar a llevar a cabo estas actividades o intervenciones? ¿Dónde pueden realizarse estas actividades o intervenciones? ¿Quiénes son los posibles prestadores? ¿Con quién puede asociarse?</p>	<p>Recursos disponibles para llevar a cabo las actividades o intervenciones:</p> <div data-bbox="544 304 1390 533"></div>
	<p>Entornos en los que pueden llevarse a cabo las actividades o intervenciones:</p> <div data-bbox="544 622 1390 846"></div>
	<p>Prestadores de servicios que pueden llevar a cabo las actividades o intervenciones:</p> <div data-bbox="544 943 1390 1167"></div>
	<p>Personas con las que puedo colaborar:</p> <div data-bbox="544 1234 1390 1417"></div>

Ejercicio práctico: Elaboración de un mapa de servicios

Rellene el cuadro siguiente como ejercicio de elaboración de un mapa de servicios. Puede trabajar con otros miembros de su comunidad para ayudar a rellenar los diferentes apartados del cuadro. Se indican a continuación algunos ejemplos.

Servicios disponibles en mi comunidad

Servicios de salud				
Tipo de servicio	Ubicación de los servicios	¿A quién van destinados estos servicios?	Persona de contacto	Posibles comentarios u observaciones
<i>Consultorios móviles</i>	<i>Móvil, por toda la comunidad</i>	<i>Todas las personas</i>	<i>Nombre, número de teléfono y correo electrónico del director del consultorio</i>	<i>Información de contacto del director del consultorio para remitir a las personas</i>
<i>Programa de salud escolar</i>	<i>Escuela primaria</i>	<i>Estudiantes de escuela primaria</i>	<i>Nombre, número de teléfono y correo electrónico de la enfermera o consejero escolar</i>	<i>Información de contacto de la enfermera escolar para remitir a las personas</i>

Servicios disponibles en mi comunidad

Servicios de bienestar social				
Tipo de servicio	Ubicación de los servicios	¿A quién van destinados estos servicios?	Persona de contacto	Posibles comentarios u observaciones
<i>Organismo de apoyo de vivienda</i>	<i>Dirección del organismo</i>	<i>Personas con vivienda inestable o sin vivienda</i>	<i>Nombre, número de teléfono y correo electrónico del trabajador del organismo</i>	<i>Información de contacto del trabajador del organismo para la inclusión en la lista de espera</i>
<i>Agencia de búsqueda de empleo</i>	<i>Dirección de la agencia</i>	<i>Personas que buscan empleo</i>	<i>Nombre, número de teléfono y correo electrónico del trabajador de la agencia</i>	<i>Información de contacto del trabajador de la agencia para la búsqueda de empleo</i>

Bibliografía y lecturas recomendadas

1. Shonkoff JP, Garner AS. The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Am Acad Pediatr.* 2012;129. doi:10.1542/peds.2011-2663.
2. Patel V, Saxena S, Lund C, Thornicroft G, Baingana F, Bolton P et al. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. Executive summary. www.thelancet.com 2018;392(10157):1553-98. doi:10.1016/S0140-6736(18)31612-X.
3. GBD 2017 Disease and injury, incidence and prevalence Collaborators SL, Abate D, Abate KH, et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet.* 2018;392(10159):1789-58.
4. Kohn R, Saxena S, Levav I, Saraceno B. The treatment gap in mental health care. *Bull World Health Organ.* 2004;82:858-66.
5. Saxena S, Thornicroft G, Knapp M, Whiteford H. Resources for mental health: scarcity, inequity, and inefficiency. *Lancet.* 2007;370:878-89.
6. Mental health atlas. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272735/9789241514019-eng.pdf?ua=1>, consultado el 7 de diciembre del 2018).
7. Proyecto de 13.º programa general de trabajo, 2019-2023. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019 (https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_4-sp.pdf?ua=1, consultado el 29 de agosto del 2019).
8. Integrating mental health into primary care: a global perspective. Ginebra: Organización Mundial de la Salud y Organización Mundial de Médicos de Familia; 2008 (https://www.who.int/mental_health/resources/mentalhealth_PHC_2008.pdf, consultado el 29 de agosto del 2019).
9. Patel V, Hanlon C. Where there is no psychiatrist: a mental health care manual. Londres: Royal College of Psychiatrists; 2018 (<https://www.cambridge.org/core/books/where-there-is-no-psychiatrist/47578A845CAFC7E23A181749A4190B54>, consultado el 29 de agosto del 2019).
10. Lehmann U, Sanders D. Community health workers: what do we know about them? The state of the evidence on programmes activities, costs and impact on health outcomes of using community health workers. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2007 (https://www.who.int/hrh/documents/community_health_workers.pdf, consultado el 29 de agosto del 2019).
11. Shidhaye R, Lund C, Chisholm D. Health care platform interventions. En: Patel V, Chisholm D, Dua T, Laxminarayan R, Medina-Mora ML, directores. Mental, neurological, and substance use disorders (Disease control priorities, tercera edición, volumen 4). Washington (DC): Banco Mundial; 2015. doi:10.1596/978-1-4648-0426-7.

Herramientas y recursos adicionales

Inter-agency referral form and guidance note. Ginebra: Comité Permanente entre Organismos (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings; 2017.

Service Availability and Readiness Assessment (SARA) reports 2010-2016. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (https://www.who.int/healthinfo/systems/sara_reports/en/, consultado el 5 de septiembre del 2019).

IASC MHPSS RG Who is doing what, where and when in mental health and psychosocial support programmes in emergency settings (4W tool). Ginebra: Comité Permanente entre Organismos (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, 2012 (https://interagencystandingcommittee.org/system/files/legacy_files/IASC%20RG%204Ws%20MHPSS%20.pdf, consultado el 5 de septiembre del 2019).

WHO Guidelines for the health sector response to child maltreatment. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019 (<https://www.who.int/publications/i/item/who-guidelines-for-the-health-sector-response-to-child-maltreatment>, consultado el 27 de septiembre del 2019).

Manual operativo del mhGAP. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (Apartado 2.4: Coordinar las vías de atención: (https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52328/9789275322550_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y, consultado el 26 de agosto del 2019) (véase el punto 2.4: Coordinar las vías de atención).

Manual operativo del mhGAP. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (Anexo A3: Herramientas del mhGAP para el análisis de la situación: (https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52328/9789275322550_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y, consultado el 26 de agosto del 2019) (véase el anexo A3: Herramientas del mhGAP para el análisis de la situación).

Parte 2

MANUAL DEL mhGAP PARA EL PRESTADOR DE SERVICIOS DE LA COMUNIDAD

MÓDULO 1

Cómo hablar sobre la salud mental



MÓDULO 2

Cómo promover la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental



MÓDULO 3

Cómo prestar apoyo a personas con trastornos de salud mental



MÓDULO 4

Cómo promover la recuperación y la rehabilitación de las personas con trastornos de salud mental



MÓDULO 5

Consideraciones adicionales acerca del trabajo en la comunidad



Parte 2

Manual del mhGAP para el prestador de servicios de la comunidad

Introducción

Finalidad de este manual

Este manual tiene por objeto ayudar a las personas a que comprendan cómo abordar el tema de la salud mental en sus comunidades. Esto incluye promover la salud mental, prevenir los trastornos de salud mental y prestar apoyo a las personas con trastornos de salud mental.

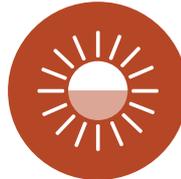
Advertencia: Este manual no pretende reemplazar el tratamiento de las personas que tienen algún trastorno de salud mental. Por lo que respecta al tratamiento, el manual remite a otros recursos y analiza cómo remitir a una persona a los servicios de salud.

Destinatarios de este manual

Este manual está dirigido a cualquier persona que desee abordar la cuestión de la salud mental en su comunidad. Ello puede incluir a agentes comunitarios de salud, docentes, asistentes sociales, policías, personas ancianas del pueblo, miembros de grupos confesionales, líderes de grupos juveniles, cuidadores u otros miembros de la comunidad interesados. El manual resultará útil también a las personas que planifican los programas de salud mental de la comunidad y desean capacitar a grupos de prestadores de servicios de la comunidad.

Organización del manual

Este manual consta de cinco módulos:

Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3	Módulo 4	Módulo 5
Cómo hablar sobre la salud mental	Cómo promover la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental	Cómo prestar apoyo a personas con trastornos de salud mental	Cómo promover la recuperación y la rehabilitación para personas con trastornos de salud mental	Consideraciones adicionales acerca del trabajo en la comunidad
				
<p>1.1 Cómo hablar sobre la salud mental en su comunidad</p> <p>1.2 Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social</p> <p>1.3 Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad.</p>	<p>2.1 Modos de vida saludables</p> <p>2.2 Competencias para la vida</p> <p>2.3 Fortalecimiento de las competencias de cuidados</p> <p>2.4 Prevención del suicidio</p> <p>2.5 Prevención del consumo de sustancias psicoactivas</p> <p>2.6 Autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad</p>	<p>3.1 Promoción de los derechos humanos</p> <p>3.2 Detección de los trastornos de salud mental</p> <p>3.3 Participación y creación de relaciones</p> <p>3.4 Realización de intervenciones psicológicas</p> <p>3.5 Remisión a otros servicios y asistencia</p> <p>3.6 Apoyo a cuidadores y familias</p>	<p>4.1 Seguimiento en la comunidad</p> <p>4.2 Apoyo vocacional, educativo y de vivienda</p> <p>4.3 Recuperación y conexión sociales</p> <p>4.4 Autocuidado y apoyo de pares</p>	<p>5.1 Trabajo con personas con comorbilidades físicas y trastornos de salud mental</p> <p>5.2 Trabajo con niños y adolescentes</p> <p>5.3 Trabajo con embarazadas o mujeres que han dado a luz recientemente</p> <p>5.4 Trabajo con personas mayores</p> <p>5.5 Trabajo en contextos de emergencias o conflictos</p>

Los módulos contienen información con la siguiente organización general:

- ¿Por qué es importante?
- ¿Qué puede hacer usted?
- ¡Ahora es momento de practicar! Ejercicios
- Herramientas y recursos adicionales

Al final de esta parte encontrará otras lecturas sugeridas.

Forma de uso de este manual

No se pretende que una misma persona utilice toda la información y lleve a cabo todas las actividades que se describen en este manual. Según cuál sea su función en la comunidad, encontrará cierta información más útil que otra.

Las actividades descritas en este manual pueden integrarse en su trabajo diario. Por ejemplo, si usted es docente, encontrará útil la información sobre las actividades de promoción de la salud (en particular los temas de capacitación en competencias para la vida, intervenciones para cuidadores, prevención del suicidio y del consumo de sustancias psicoactivas) (módulo 2). También le resultará útil la información sobre el trabajo con niños y adolescentes (módulo 5).

Si usted es un prestador de servicios de la comunidad que se dedica especialmente a la atención de la salud maternoinfantil, encontrará útil la información sobre cómo hablar sobre la salud mental y la detección de los trastornos de salud mental, la psicoeducación y el trabajo con embarazadas o mujeres que han dado a luz recientemente, en su trabajo con las madres y las familias (módulos 2, 3 y 5).

Le recomendamos que use la información de este manual en sus actividades cotidianas en la comunidad.

Módulo 1

Cómo hablar sobre la salud mental

Este módulo abarca la forma de hablar acerca de la salud mental en su comunidad. Se explica en primer lugar cómo hablar de salud mental en general y cómo planificar las actividades educativas. Luego se abordan las formas de reducir el estigma, la discriminación y la exclusión social. En este módulo se trata también la forma de incluir a las personas con trastornos de salud mental y a sus cuidadores o familiares en la planificación de las actividades educativas o de otro tipo en la comunidad.

1.1 Cómo hablar sobre la salud mental en su comunidad

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Es importante hablar sobre la salud mental en nuestras comunidades porque:

- Aunque los trastornos de salud mental son muy comunes, es frecuente que las personas tengan tan solo una información limitada acerca de la salud mental o los trastornos de salud mental.
- Muchos de los mitos más comunes sobre la salud mental no son ciertos, lo que lleva a la estigmatización y la discriminación de las personas con problemas de salud mental.
- El estigma y la discriminación pueden dificultar que las personas busquen ayuda cuando la necesitan.
- Una mayor sensibilización respecto a la salud mental en una comunidad hace que sea más probable que las personas que necesitan apoyo para su salud mental lo reciban de forma temprana.

Los prestadores de la comunidad pueden desempeñar un papel fundamental a la hora de proporcionar información precisa sobre la salud mental al público. También pueden disipar los mitos sobre los trastornos de salud mental. Al hacerlo, los prestadores comunitarios pueden luchar contra el estigma y la discriminación, y pueden animar a las personas a buscar ayuda cuando la necesiten. Con un mayor conocimiento y concientización, es más probable que las personas de una comunidad sean comprensiva y apoyen a las personas con trastornos de salud mental, y que estas puedan sentirse más seguras y cómodas a la hora de buscar ayuda. La educación de la comunidad puede ayudar a promover los siguientes aspectos:

- concientización sobre los factores que suelen tener un impacto positivo o negativo en la salud mental;
- comprensión de los trastornos de salud mental;
- identificación de los signos de los trastornos de salud mental más comunes;

- reducción del estigma, actitudes compasivas y sin prejuicios respecto a la atención de la salud mental y hacia las personas con trastornos de salud mental;
- conocimiento práctico de cómo y dónde encontrar apoyo para uno mismo o para un ser querido.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Se puede hablar de la salud mental y concientizar sobre ella de manera informal o formal.

Sensibilización informal: Hablar de la salud mental en su comunidad con cualquier miembro de la comunidad con el que tenga contacto. Como ejemplos de sensibilización informal dentro de la comunidad cabe mencionar los siguientes:

- Si ve a alguien tratar a una persona con un trastorno de salud mental, o hablar de ella, de una manera poco respetuosa o injusta, intervenga y fomente una actitud más compasiva y libre de prejuicios. (Véase el punto 1.2: Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social.) También puede responder a preguntas que puedan tener las personas de su entorno acerca de la salud mental.
- Si usted es docente, después de leer este manual, transmita su conocimiento sobre la salud mental y los trastornos de salud mental, a través de comentarios informales con sus colegas, estudiantes y familias de los estudiantes.
- Si es usted policía, después de leer este manual, mejore la sensibilización sobre la salud mental y los trastornos de salud mental entre sus colegas y otros miembros de la comunidad con los que coincida en su labor diaria.

Sensibilización formal: Tal vez quiera proporcionar formación a los miembros de su comunidad acerca de la salud mental de una manera más formal. Si está interesado en planificar actividades educativas sobre salud mental en su comunidad, deberá decidir lo siguiente: 1) *¿de qué forma quiere llegar a los miembros de su comunidad?*, 2) *¿qué tema le gustaría presentarles?* y 3) *¿con quién le gustaría colaborar para ello?*

¿De qué forma quiere a llegar los miembros de su comunidad?

- **Talleres.** Planifique un taller interactivo que dure 1 o 2 horas y que pueda impartirse en escuelas, centros comunitarios, lugares de culto, bibliotecas, centros de mujeres, espacios infanto-juveniles, espacios para madres y bebés o lugares de trabajo.
- **Foros comunitarios.** Organice un foro de la comunidad o una “reunión municipal” en donde puedan reunirse todas las personas de la comunidad que puedan estar interesadas. Dé una breve charla o invite a alguien para que lo haga y luego facilite el debate. Considere la posibilidad de invitar a personas con trastornos de salud mental y a sus familias para que transmitan sus experiencias, si se sienten cómodos al hacerlo.
- **Folleto o notas informativas.** Prepare un folleto o una nota informativa de una página con información acerca de la salud mental y distribúyalo en centros de salud, escuelas, centros comunitarios, lugares de culto, bibliotecas, mercados u otros espacios comunitarios.

- **Anuncios o campañas de radio.** Tal vez pueda colaborar con emisoras de radio locales para planificar anuncios breves o campañas sobre la salud mental.
- **Anuncios en periódicos o revistas.** Tal vez pueda colaborar con un periódico o una revista locales para que dediquen una página o media página a una campaña sobre la salud mental.

Entre los temas a considerar para su labor de enseñanza en la comunidad se encuentran los siguientes:

- ¿Qué es la salud mental? (Véase el módulo 2: Cómo promover la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental.)
- Cómo promover una salud mental positiva y prevenir los trastornos de salud mental. (Véase el módulo 2: Cómo promover la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental.)
- Información acerca de diferentes trastornos de salud mental. (Véase el punto 3.2: Identificación de los trastornos de salud mental, y el 3.3: Participación y creación de relaciones.)
- Identificación de diferentes trastornos de salud mental. (Véase el punto 3.2: Identificación de los trastornos de salud mental)
- Cómo prestar apoyo a las personas con trastornos de salud mental, incluidas las estrategias de autoayuda. (Véase el punto 3.3: Participación y creación de relaciones.)
- Saber cuándo y cómo remitir a alguien a otro tipo de apoyo, ya sea el apoyo de compañeros o los servicios de salud o de bienestar social. (Véase el punto 3.5: Remisión a otros servicios y asistencia.)

Con quién puede colaborar

Considere la posibilidad de colaborar con otros miembros de su comunidad en la planificación de una actividad de sensibilización. Esto puede ser de ayuda para compartir su carga de trabajo y mantenerle motivado.

- Colabore con un amigo, un maestro local, un líder de un grupo confesional, un agente comunitario de salud u otro miembro de la comunidad interesado.
- **Considere la posibilidad de colaborar con personas que sufran trastornos de salud mental y con sus familiares.** Si se sienten cómodos haciéndolo, las personas con trastornos de salud mental y sus familias pueden contribuir enormemente a la educación de las comunidades al relatar sus propias experiencias. (Véase el punto 1.3: Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad.)

1.2 Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El estigma es un estereotipo o percepción negativa que puede llevar a alguien a juzgar injustamente a otra persona y atribuirle falsamente características negativas. Los trastornos de salud mental son a menudo estigmatizados y, a veces, se hace sentir a las personas con estos trastornos que su experiencia es de alguna manera su culpa. El estigma puede dar lugar a prejuicios (actitudes negativas) y discriminación (comportamientos negativos) hacia las personas con trastornos mentales y sus seres queridos. Estos procesos negativos suelen contribuir a múltiples formas de exclusión social e incluso a la pérdida de los derechos como ciudadanos.

Estos son algunos ejemplos del estigma y la discriminación a las que pueden tener que hacer frente las personas con trastornos de salud mental:

- ser rechazados por los compañeros, amistades, empleadores e incluso por la familia;
- que se les niegue la participación en condiciones de igualdad en la vida familiar, la vida comunitaria o el empleo;
- que se les niegue el acceso a servicios, atención de salud o apoyo social;
- recibir una atención de baja calidad a todos los niveles (por ejemplo, los trabajadores de salud pueden responder con menor rapidez o tomarse menos en serio los síntomas físicos, lo cual puede conducir a una falta de detección y de tratamiento de trastornos de la salud física).

Las posibles consecuencias que pueden tener el estigma y la discriminación en las personas con trastornos de salud mental son las siguientes:

- no expresar sus inquietudes a otras personas y dudar en pedir ayuda;
- sentirse inseguras a la hora de pedir ayuda, incluso dentro del sistema de atención de salud;
- sentirse avergonzadas, incómodas o ser excesivamente críticas respecto a sí mismas;
- tener una autoconfianza baja y dudar de las propias capacidades;
- evitar las actividades sociales o el trabajo debido al temor a cómo puedan reaccionar y juzgarles otras personas.

¿Cuál es la causa del estigma? El estigma suele ser el resultado de la falta de información sobre los trastornos de salud mental o de la desinformación al respecto.

Algunas de las ideas falsas más comunes (y nocivas) acerca de los trastornos de salud mental son las siguientes:

- ✗ Las personas con trastornos de salud mental son violentas o no tienen ningún autocontrol.
- ✗ Tener un trastorno de salud mental es, en alguna medida, culpa de la persona.
- ✗ Las personas con trastornos de salud mental tienen dificultades para tomar decisiones o son incapaces de hacerlo.
- ✗ Los trastornos de salud mental no son tratables.
- ✗ Los trastornos de salud mental son causados por poderes sobrenaturales o por una maldición.
- ✗ No se debe hablar con una persona con depresión ya que ello puede producirnos una depresión.
- ✗ No se debe hablar con una persona con tendencias suicidas ya que ello puede llevarnos a infligirnos daño a nosotros mismos.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

La estigmatización puede combatirse de manera eficaz desmintiendo los mitos, los conceptos erróneos y los prejuicios, y reemplazándolos por información correcta. Los estudios existentes muestran que podemos reducir el estigma y la discriminación al usar intervenciones que impliquen contacto social, ya sea en persona o en forma virtual (por ejemplo, a través de Internet o de redes sociales). Entre las medidas concretas que puede adoptar para luchar contra el estigma en su comunidad se encuentran las siguientes:

- Cambiar las actitudes negativas sobre las enfermedades mentales. Educar a las personas sobre los trastornos de salud mental ofreciendo la información adecuada. (Véase el recuadro 1 y la información sobre la psicoeducación en el apartado 3.3: Participación y creación de relaciones). Cuando el público o los responsables de las políticas conocen los hechos sobre los trastornos de salud mental, pueden contribuir a una mejor comprensión en la sociedad.
- Denunciar la discriminación o el trato poco respetuoso cuando los observe. Por ejemplo, detener los chistes y los comentarios desagradables o inapropiados acerca de los trastornos de salud mental o los comentarios dirigidos a personas con esos trastornos. Pedir la ayuda de otras personas si se encuentra en una situación en la que no se sienta seguro si hablar al respecto usted solo.
- Liderar con el ejemplo positivo. Mostrarse compasivo cuando hable acerca de los trastornos de salud mental o sobre las personas que los sufren.
- Evitar el uso de un lenguaje estigmatizante y alentar a las demás personas a que

hagan lo mismo. Utilizar un lenguaje centrado en las personas, como “una persona con un trastorno de salud mental” o “una persona con experiencia de trastornos de salud mental”.

- Tratar a las personas con trastornos de salud mental con respeto y con una actitud positiva. Escuchar sin prejuicios cuando las personas expliquen sus experiencias sobre los trastornos de salud mental o la recuperación de estos. Elogiar a quienes optan por solicitar ayuda y apoyo para los trastornos de salud mental.
- Considerar la posibilidad de ofrecerse como voluntario para colaborar en una organización que preste apoyo a las personas con trastornos de salud mental y alentar a otros a que hagan lo mismo.
- Trabajar activamente con los medios de comunicación. Por ejemplo, si dispone de recursos, considere la posibilidad de organizar ceremonias anuales de premios a los mejores reportajes y la mejor cobertura de la salud mental.
- Alentar a los personajes públicos a que hablen públicamente sobre su experiencia en cuanto a los trastornos de salud mental.



Recuadro 1. Datos clave acerca de los trastornos de salud mental

- Los trastornos de salud mental son comunes en todo el mundo.
- Los eventos adversos que afectan a una comunidad (como la guerra, los desastres naturales y otras crisis humanitarias) o a una persona (violencia, abuso u otros eventos adversos) pueden tener repercusiones en la salud mental y la percepción de bienestar de una persona.
- Los trastornos de la salud física pueden aumentar el riesgo de sufrir trastornos de salud mental, y los trastornos de salud mental pueden aumentar el riesgo de sufrir trastornos de la salud física.
- La estigmatización y la discriminación hacen que a las personas con trastornos de salud mental les resulte más difícil solicitar atención de alta calidad y acceder a ella.
- Se han denunciado violaciones de los derechos humanos de las personas con trastornos de salud mental en todo el mundo.

Trabaje con las personas con trastornos de salud mental, sus cuidadores y sus familias para luchar contra la estigmatización y la discriminación. Entre las acciones específicas se encuentran las siguientes:

- Apoyarlas en el desarrollo de su propio conocimiento y comprensión de los trastornos de salud mental, ya que esto aumentará su autoestima y confianza. (Véase el punto 3.3: Participación y creación de relaciones.)
- Ayudarlas a encontrar grupos de apoyo y autoayuda y a participar en ellos, para que se sientan mejor informados. (Véase el punto 3.6: Apoyo a cuidadores y familias.)
- Alentarlas a que hablen abiertamente de su problema y sus experiencias con las personas en las que confíen.

- Organizar experiencias de contacto directo para el personal con el que usted trabaje. Por ejemplo, invitar a personas con trastornos de salud mental para que describan su experiencia y su recuperación.
- Involucrarles en los programas de educación y capacitación de la comunidad sobre la salud mental. (Véase el punto 1.3: Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad.)

1.3 Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Durante demasiado tiempo y en demasiados lugares, se ha excluido a las personas con trastornos de salud mental de la planificación y la toma de decisiones sobre las actividades de salud mental, a pesar de que esas actividades les conciernen. (Véase el punto 3.1 Promoción de los derechos humanos.) Una de las mejores maneras de asegurar que una actividad orientada a la salud mental sea realmente útil y satisfaga las necesidades de las personas para las que está diseñada es hacer participar activamente a personas con trastornos de salud mental en el diseño, la realización y la mejora de la actividad.

¿Por qué es importante incluir a personas con trastornos de salud mental o a sus cuidadores y familiares en la planificación de actividades educativas o de otro tipo en su comunidad (véase el recuadro 2)? Las razones son las siguientes:

- Las personas con trastornos de salud mental tienen una perspectiva y experiencias de gran valor que pueden ser útiles para configurar y mejorar las actividades de salud mental en la comunidad. Pueden proporcionar información sobre su experiencia de acceso y participación en un determinado programa o actividad ¿Qué les pareció más útil y qué podría mejorarse?
- La inclusión de personas con trastornos de salud mental en sus actividades puede ser una forma eficaz de combatir el estigma y de cambiar las actitudes acerca de la salud mental en su comunidad.
- También es útil pedir a los cuidadores y a los familiares de las personas con trastornos de salud mental que den su opinión sobre cómo se sintieron durante un determinado programa o actividad. ¿Se sintieron apoyados, qué utilidad tuvo la información específica recibida? ¿Qué cambios les gustaría ver para mejorar el programa?

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Si está planificando actividades de salud mental en su comunidad, estas son algunas de las maneras en las que puede involucrar de manera relevante a las personas con trastornos de salud mental o a sus familiares y cuidadores:

- Invitar a personas con trastornos de salud mental o a sus familias y sus cuidadores a que participen en las reuniones de planificación para comentar e intercambiar ideas acerca de las actividades en la comunidad.
- Realizar encuestas, entrevistas o grupos de opinión o grupos focales en su comunidad para averiguar las necesidades de las personas con trastornos de salud mental.
- Invitar a personas con trastornos de salud mental o a sus familias y sus cuidadores a que se involucren en las actividades o las lideren.
- Pedir sus comentarios a las personas con trastornos de salud mental o de sus familias y cuidadores respecto a cualquier actividad que planifique (mediante formularios, encuestas, grupos asesores o comentarios informales) y utilizar estos comentarios para mejorar las actividades.



Recuadro 2. Maneras en las que las personas con trastornos de salud mental o sus familias y sus cuidadores pueden apoyar las actividades de salud mental en la comunidad

- prestar apoyo social o “establecer lazos de amistad”;
- crear y dirigir grupos, con o sin otros prestadores de servicios de la comunidad;
- transmitir a otros la propia experiencia de la enfermedad, el tratamiento, la recuperación o el cuidado;
- ayudar a las personas a que determinen (y pongan a prueba) estrategias para abordar sus síntomas o su discapacidad;
- proporcionar orientación básica;
- visitar a las personas en sus domicilios o proporcionarles medios de transporte para acudir a las actividades de la comunidad.



¡Ahora es momento de practicar!

EJERCICIO PRÁCTICO

¿Qué puedo hacer para hablar sobre la salud mental en mi comunidad?

- ① Si tuviera que proporcionar información acerca de la salud mental de un modo informal en su comunidad, ¿dónde podría hacerlo? Piense en su rutina diaria. Piense en lugares en los que puedan realizarse reuniones sociales con colegas, amistades, familiares u otras personas y hablar sobre la salud mental.

.....
.....

- ② Indique tres acciones que pueda llevar a cabo para combatir el estigma en su comunidad.

.....
.....
.....

- ③ Si fuera a planificar una actividad educativa formal, ¿qué método elegiría?

(marque todas las respuestas válidas)

Taller interactivo Foro comunitario Folletos o notas informativas

Anuncio en radio Anuncio en periódico o revista

- ④ Si fuera a planificar un taller, ¿dónde podría celebrarse?

(marque todas las respuestas válidas)

Escuelas Centros comunitarios Lugares de culto

Bibliotecas Centros de mujeres Espacios infanto-juveniles

Espacios para madres y bebés Lugares de trabajo

- ⑤ Si fuera a imprimir folletos o notas informativas, ¿dónde podría colocarlas?

(marque todas las respuestas válidas)

Centros de salud Escuelas Centros comunitarios

Lugares de culto Bibliotecas Mercados

- ⑥ Si fuera a planificar una actividad educativa formal, ¿en qué tema o par de temas le gustaría centrarse?

.....
.....



Herramientas y recursos para el módulo 1

Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada, Versión 2.0. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2016 (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>, consultado el 26 de agosto del 2019).

Manual Operativo del mhGAP de la OMS. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52328/9789275322550_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y, consultado el 26 de agosto del 2019) (Véase el punto 3.3: Concientizar sobre los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias psicoactivas y los servicios disponibles).

WHO Mental Health fact sheets. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/toolkit.pdf?ua=1>, consultado el 26 de agosto del 2019).

EBCD: Experience-based co-design toolkit. Londres: Point of Care Foundation (<https://www.pointofcarefoundation.org.uk/resource/experience-based-co-design-ebcd-toolkit/>, consultado el 26 de agosto del 2019).

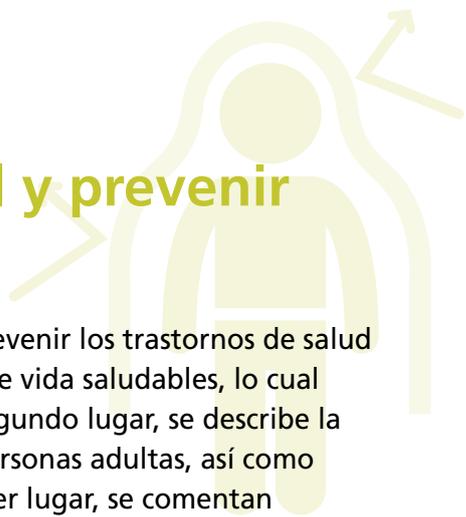
CBM Disability-Inclusive development toolkit. Bensheim: CBM International (https://www.cbm.org/fileadmin/user_upload/Publications/CBM-DID-TOOLKIT-accessible.pdf, consultado el 26 de agosto del 2019).

WHO QualityRights Initiative. Ginebra: Organización Mundial de la Salud 2019. (https://www.who.int/mental_health/policy/quality_rights/en/, consultado el 26 de agosto del 2019)

Promoting human rights in mental health: WHO QualityRights training to act, unite, and empower for mental health (pilot version). Ginebra: Organización Mundial de la Salud 2017 (véanse los temas 1, 6 y 7) (<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/mental-health-promoting-and-protecting-human-rights>, consultado el 26 de agosto del 2019).

Módulo 2

Cómo promover la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental



En este módulo se describe cómo promover la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental. En primer lugar, se muestra cómo fomentar los modos de vida saludables, lo cual es muy importante para la salud tanto física como mental. En segundo lugar, se describe la capacitación en competencias para la vida para los niños y las personas adultas, así como formas de fortalecer las competencias de los cuidadores. En tercer lugar, se comentan formas de prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y el suicidio en la comunidad. Por último, aunque no por ello menos importante, el módulo presenta la forma de priorizar el autocuidado de los prestadores de servicios comunitarios.

2.1 Estilos de vida saludables

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Un estilo de vida saludable incluye el ejercicio frecuente, un sueño de buena calidad, una alimentación nutritiva, las conexiones sociales y la reducción del estrés cuando sea necesario. También implica evitar cosas que influyen negativamente en la salud y el bienestar (como el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol y de sustancias psicoactivas). Un estilo de vida saludable es importante para todas las personas en todas las etapas de su vida porque les ayuda a sentirse fuertes, a ser proactivas y a alcanzar una buena salud tanto física como mental. Un estilo de vida saludable puede ayudar también a reducir el riesgo de contraer muchos trastornos crónicos de la salud física y mental. Además, es útil para manejar los síntomas de los trastornos de salud mental (por ejemplo, el ejercicio regular puede mejorar el estado de ánimo y la capacidad de concentración de una persona).

La mente y el cuerpo están conectados. Las personas que cuidan adecuadamente su salud física obtienen también un efecto beneficioso en su salud mental y viceversa.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Encontrar maneras de promover estilos de vida saludables y apoyar a las personas para que elijan opciones más saludables son medidas que pueden tener una repercusión positiva en los individuos y en toda la comunidad (véase el recuadro 3). Esto puede hacerse de diversas maneras, tanto formal como informalmente. Por ejemplo:

- Puede concientizar de manera informal a sus amistades, familiares y colegas.
- Pueden realizarse campañas públicas de concientización dirigidas al público en general.
- Pueden diseñarse programas para promover el cambio de comportamientos (y de cultura) en ámbitos, como consultorios, escuelas, lugares de trabajo, bibliotecas, lugares de culto, centros de mujeres, centros de juventud u otros centros comunitarios.

Estos programas pueden centrarse en las opciones de vida saludables en general o pueden ser específicos para una actividad (como hacer más ejercicio o reducir el consumo de alcohol).

A continuación, se ofrece información para ayudar a las personas a mantener un estilo de vida saludable.

Actividad física

La actividad física y el ejercicio regular son vitales para la salud tanto física como mental, ya que se ha comprobado que mejoran la salud del corazón, reducen el estrés, alivian los síntomas de la ansiedad y la tristeza, aumentan el nivel de energía y mejoran el sueño. Si bien el ejercicio puede mejorar la salud mental, una mala salud mental puede conducir a la inactividad y la falta de motivación para hacer ejercicio. A menudo resulta útil alentar a las personas a que hagan ejercicio, aunque no se sientan bien haciéndolo, ya que es posible que se sientan mejor después. La actividad física y el ejercicio pueden hacerse en casi cualquier lugar y no requieren necesariamente ningún tipo de equipamiento. Hay muchas formas de hacer ejercicio, como caminar, subir escaleras, correr o ir en bicicleta, nadar o actividades deportivas que se realizan en grupo. Al promover la actividad física, conviene tener presente lo siguiente:

- Las personas que no están acostumbradas a ser muy activas deben empezar poco a poco, con poca actividad física y, a medida que puedan, aumentar gradualmente la duración, la frecuencia y la intensidad del ejercicio.
- Se debe ayudar a las personas a elegir actividades físicas que sean apropiadas para ellas, en función del contexto de su vida cotidiana y de las actividades que llevan a cabo en relación con la familia, la escuela, el trabajo o la comunidad.
 - En la niñez, adolescencia y juventud, la actividad física puede consistir en juegos, competiciones, deporte, transporte (por ejemplo, caminar o ir en bicicleta), tareas domésticas, actividades recreativas, educación física u otros ejercicios planificados.
 - En las personas adultas, la actividad física puede incluir tareas asociadas a su trabajo, transporte (por ejemplo, caminar o ir en bicicleta), tareas domésticas o actividades recreativas como juegos, competiciones, deportes u otros ejercicios planificados.
 - En las personas mayores, la actividad física puede incluir el transporte (por ejemplo, caminar o ir en bicicleta), tareas asociadas a su trabajo (si la persona continúa teniendo una actividad laboral), tareas domésticas o actividades recreativas como juegos, competiciones, deportes o ejercicios planificados.
- Hay algunos ejercicios que pueden usarse para todos los grupos etarios (por ejemplo, ejercicios de estiramiento, baile, yoga, tai-chi).
- Debe ayudarse a las personas a decidir la intensidad que debe tener su actividad física. La intensidad apropiada para cada persona puede variar dependiendo de la edad y del grado relativo de buena forma física en que se encuentre. Por ejemplo:
 - La actividad física leve puede consistir en un estiramiento suave, caminar o nadar.
 - La actividad física moderada puede consistir en caminar deprisa, bailar, cuidar del jardín o realizar tareas domésticas.
 - La actividad física enérgica puede consistir en correr, ir en bicicleta de forma rápida, nadar rápido o trasladar cargas pesadas.

Los beneficios que aporta el ejercicio a la salud mental pueden producirse incluso con un ejercicio moderado. Aunque lo mejor es hacer ejercicio todos los días, se ha demostrado que incluso una hora de ejercicio a la semana tiene un efecto beneficioso. ¡Nunca es tarde para empezar!

Alimentación nutritiva y saludable

El consumo de alimentos nutritivos y saludables es esencial para mantener una buena salud física y mental. Lo que constituye una alimentación nutritiva y saludable puede variar según el contexto cultural y los alimentos disponibles y asequibles en cada lugar. Si una persona está atravesando dificultades económicas o si hay una escasez de alimentos en la zona, puede resultar difícil mantener una alimentación saludable. Además, algunos trastornos de la salud física o mental pueden afectar al apetito de una persona reduciéndolo o aumentándolo, y ello puede dificultar también la alimentación saludable. En las mujeres durante el embarazo o la lactancia, una alimentación saludable es especialmente importante.

Una alimentación saludable incluye, en general, principalmente alimentos sin procesar (allí donde los haya) como:

- abundantes frutas y verduras;
- legumbres;
- cereales integrales;
- carnes magras y pescados;
- cantidades moderadas de productos lácteos.

Una alimentación saludable también incluye:

- agua potable limpia;
- Limitar los alimentos con alto contenido en grasas saturadas, sal o azúcar añadidos;
- evitar el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol y de otras sustancias psicoactivas. (Véase el punto 2.5: Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.)

Los prestadores de servicios comunitarios pueden desempeñar un papel importante para concientizar acerca de una alimentación saludable y prestar apoyo a las personas para que introduzcan cambios favorables en su alimentación. Por ejemplo, considere la posibilidad de alentar a los grupos a que se reúnan para preparar comidas saludables (usando ingredientes basados en lo que esté disponible y que sea compatible con la cultura local). Esto ayuda a las personas a aprender cómo preparar alimentos saludables en casa y aumenta la conexión y el apoyo social. También considere la posibilidad de colaborar con los cuidadores para ayudarles a aprender cómo preparar comidas saludables para sus hijos de una forma rápida y asequible.

Los prestadores de servicios de la comunidad pueden trabajar también individualmente con las personas que sufren trastornos de la salud física o mental y ayudarles a elegir los alimentos saludables. Puede trabajar conjuntamente con un nutricionista u otro prestador de atención de salud en los trastornos de salud complicados en los que una persona tiene necesidades nutricionales específicas. Se presentan a continuación algunos consejos para trabajar con personas que puedan tener una baja motivación para comer (o una pérdida del apetito):

- Ayude a la persona a planificar una rutina diaria o semanal que incluya la compra de alimentos y la preparación de comidas sencillas. Aliente a la persona a que prepare comidas sencillas y regulares.
- Recomiende a la persona que solicite ayuda a sus amistades o familiares para la compra de alimentos y la preparación de las comidas si ello es posible.
- Aliente a la persona a que tome tentempiés pequeños y saludables a lo largo del día.

Sueño de buena calidad

Dormir bien con regularidad es vital para una buena salud física y mental. Dormir bien significa dormir lo suficiente, a horas regulares (es decir, generalmente a las mismas horas) y sin interrupciones. La mayoría de las personas adultas necesitan entre 7 y 9 horas de sueño ininterrumpido por noche. El sueño puede verse perturbado por muchas razones, como una enfermedad física, el dolor, la preocupación o el estrés, o algunos factores del estilo de vida. Promover los beneficios del sueño para la salud puede sensibilizar y animar a las personas a intentar dormir una cantidad saludable de horas cada noche. Las estrategias para mantener y mejorar el sueño son las siguientes:

- Levantarse y acostarse aproximadamente a la misma hora cada día.
- Evitar el consumo de cafeína (que se encuentra en el café, el té y algunas bebidas gaseosas) por la tarde y por la noche.
- Limitar el consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas que puedan afectar la calidad del sueño.
- Evitar la estimulación de la televisión, las pantallas de computadoras o el teléfono antes de la hora de acostarse.
- Evitar las siestas durante el día.
- Crear un entorno para dormir tranquilo con una temperatura cómoda y el mínimo posible de ruido y de luz.

Conexión social

Una conexión social enriquecedora es muy importante para la salud tanto física como mental. La conexión social ayuda a las personas a vivir más tiempo y de manera más saludable, mientras que las tensiones sociales o el aislamiento tienen efectos nocivos en ellas. El hecho de tener conexiones positivas y regulares con otras personas (como familiares, amistades y compañeros de trabajo) puede ayudar a mantener y mejorar la salud mental. Al alentar a las personas a que participen en más actividades sociales, les ayudará a desarrollar una red de seguridad

de apoyos sociales. Esto es especialmente importante para las personas que están sufriendo mucho estrés o que en ese momento tienen un trastorno de salud mental, ya que ambas cosas pueden llevar a una persona a evitar las situaciones sociales. Además, la exclusión social y la estigmatización pueden ser un obstáculo para participar en actividades sociales en las personas con trastornos de salud mental. Los prestadores de servicios de la comunidad pueden promover una mayor inclusión y conexión social al ayudar a una persona a que encuentre actividades apropiadas y facilitarle la inclusión en ellas. (Véase también el punto 1.2: Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social, y el 4.3: Recuperación y conexiones sociales.)

Algunas actividades en las que puede animar a las personas a participar, si están interesadas, son:

- tener contacto social con familiares, amistades y compañeros de trabajo de manera regular;
- dedicar tiempo a conocer a los vecinos u otras personas en la comunidad;
- incorporarse a un grupo que tenga intereses comunes (como un club de lectura, un grupo artístico o un grupo musical o de canto);
- acudir a un lugar de culto o unirse a un grupo confesional;
- inscribirse en un club deportivo, un grupo de voluntariado, un grupo de mujeres o un grupo de jóvenes;
- conectarse a grupos en línea que tengan intereses comunes.

Reducción del estrés

Uno de los aspectos de un estilo de vida saludable es disponer de estrategias adecuadas para abordar y reducir el estrés. El estrés es una respuesta normal ante situaciones difíciles o perturbadoras. Sin embargo, se ha demostrado que si el estrés es crónico y no se controla tiene repercusiones negativas en la salud física y mental de una persona.

Puede animar a las personas a mantener un buen equilibrio entre su trabajo y su vida personal en la medida de lo posible, para que intenten evitar el exceso de trabajo. Por supuesto, no siempre es posible evitar las situaciones estresantes y podemos tener muchos desafíos en nuestra vida. Anime a las personas a utilizar estrategias que las ayuden a manejar su estrés, a tener una sensación positiva de bienestar y a sentirse menos abrumadas. Algunas de las actividades ya descritas (como el ejercicio físico, el sueño reparador y dedicar tiempo de calidad a los seres queridos) no solo son actividades que favorecen el mantenimiento de una vida sana, sino que son también útiles para manejar el estrés. Otras estrategias que son útiles específicamente para hacer frente al estrés son las técnicas de relajación y las actividades placenteras. (Para más información sobre estas estrategias, y específicamente sobre las técnicas de relajación, consulte el punto 2.6: Autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad.)

Cuando apoye a las personas en la elección de un estilo de vida saludable, tenga en cuenta los retos u obstáculos a los que pueden enfrentarse al tratar de hacerlo. La comunidad puede desempeñar un papel importante a la hora de hacer frente a esos desafíos. Como prestador de servicios de la comunidad, considere la posibilidad de comentar con otros

miembros de la comunidad qué obstáculos tienen que afrontar. Podrá ayudar a encontrar la forma de abordar esos obstáculos o podrá colaborar con otros para tratar de aplicar las soluciones. Por ejemplo, las personas que desean tener una mayor actividad física necesitan tener acceso a lugares seguros para llevarla a cabo (por ejemplo, centros de deportes locales y parques o pistas para caminar). Si no hay ningún espacio seguro para la actividad física en la proximidad, tal vez pueda colaborar con otras personas para crearlos (por ejemplo, estableciendo una pista para caminar). Otras ideas para promover soluciones impulsadas por la comunidad con objeto de aumentar la actividad física son las campañas en medios de comunicación locales para concientizar sobre los beneficios de la actividad física o la organización de grupos de actividad física.



Recuadro 3. **Cómo ayudar a las personas a iniciar y mantener cambios en su estilo de vida.**

Es importante tener presente que el cambio es difícil y requiere tiempo. Es mejor comenzar con metas pequeñas y cambiar una sola cosa a la vez. Intentar cambiarlo todo de una vez puede resultar abrumador. Estos son algunos consejos que pueden facilitar el apoyo a las personas que se plantean cambios en su estilo de vida:

- En primer lugar, la decisión de introducir cualquier tipo de cambio en el estilo de vida debe tomarla la persona por sí misma. Usted puede ofrecer asesoramiento y sugerencias, pero no puede obligar a nadie a que haga nada.
- Es más fácil para una persona introducir cambios en su vida si se siente confiada y respaldada, y no juzgada ni presionada.
- Si la persona está interesada en hacer un cambio en su estilo de vida, es mejor comenzar poco a poco. Establezca metas pequeñas, alcanzables, y luego, con el transcurso del tiempo, ayude a la persona a alcanzar objetivos más amplios.
- Ayude a la persona a elaborar un plan teniendo en mente un objetivo específico y a establecer pasos detallados para alcanzar esa meta. El plan debe incluir también cualquier posible reto u obstáculo, así como estrategias para superarlos (por ejemplo, si una persona establece como objetivo dejar de ingerir alimentos de baja calidad, pero sabe que es probable que los consuma si los tiene cerca, ayúdela a elaborar un plan para que no haya alimentos de baja calidad en su casa).
- Introducir cambios puede ser difícil si la persona está viviendo en una situación difícil. Transmítale ánimo y tranquilidad respecto a que los cambios, por pequeños que sean, donde sea posible, pueden marcar la diferencia.
- Sugiera a la persona implicar en el plan a un amigo o colega, para que disponga de un apoyo y una motivación adicionales, y se sienta responsable ante alguien que se preocupa por ella.

2.2 Competencias para la vida

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Las “competencias para la vida” son comportamientos positivos y adaptativos que permiten a las personas poder afrontar los múltiples retos de la vida. Tener buenas competencias para la vida fomenta la salud mental y también puede ayudar a prevenir los trastornos de salud mental al reducir el estrés de una persona en respuesta a esos retos.

Los estudios existentes revelan que los programas de competencias para la vida pueden ser eficaces como parte de los programas que concientizan a las personas acerca de temas relacionados con la salud, como la nutrición; el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas; la prevención del embarazo; y la prevención de la infección por el VIH/sida u otras infecciones de transmisión sexual. Los programas de competencias para la vida se ofrecen a menudo a la población joven. Sin embargo, estos

programas pueden ser útiles también para las personas adultas, en especial cuando se enfrentan a situaciones estresantes o de cambios en la vida.

En el caso de la población joven, los programas de competencias para la vida han dado buenos resultados para reducir el abandono escolar y la violencia, así como para prepararla con las competencias necesarias para acceder a puestos de trabajo. Los adolescentes y jóvenes en particular afrontan nuevos retos hoy en día. Por ejemplo, en muchos contextos los jóvenes pasan gran parte de su tiempo en conexiones en línea, y ello puede tener efectos positivos o negativos. Es necesario dotar a la población joven de las capacidades necesarias para realizar las actividades cotidianas en línea y, al mismo tiempo, mantener su seguridad personal, respetar los derechos de los demás y conservar de forma segura su propia información.

En general, los programas de competencias para la vida deben adaptarse para que sean apropiados para la cultura local, las normas sociales y las expectativas de la comunidad, así como para la edad de las personas a quienes vaya dirigida la capacitación. Sin embargo, hay algunas competencias universales que mejoran el bienestar y el funcionamiento, y que ayudan a las personas a tener una vida productiva más plena y con mayor significado en sus comunidades. La educación en competencias para la vida puede ayudar a las personas en los siguientes aspectos de su vida cotidiana:

- Encontrar nuevas formas de pensar que sean eficaces;
- analizar las opciones, tomar decisiones y hacer planes con anticipación;
- desarrollar una mayor autoconciencia y una mayor autoestima;
- desarrollar aprecio, empatía y compasión respecto a otros;
- abordar las emociones y cultivar el respeto, la confianza y la participación;
- establecer amistades y relaciones, y mantenerlas;
- aclarar sus propios valores, resistir la presión social y tener asertividad;
- abordar el estrés y hacer frente a las decepciones;
- aprender a trabajar como un equipo y de una manera flexible;
- alcanzar una confianza en sus competencias de expresión oral y en la cooperación y colaboración en grupos;
- abordar los conflictos que son difíciles de resolver;
- saber tratar con la autoridad y el poder (por ejemplo, saber cómo mostrar respeto a los demás a la vez que se establecen también límites apropiados respecto a ellos).

Como prestador de servicios comunitarios, es posible que desee ofrecer formación en competencias para la vida a las personas de su comunidad. Si fuera posible, la capacitación en competencias para la vida debe ofrecerse a todos los niños y adolescentes como parte de la promoción de la salud. La capacitación en competencias para la vida puede ser útil también para las personas adultas cuando se enfrentan con cambios en la vida o con situaciones difíciles.

En este manual no se proporciona información detallada sobre cómo llevar a cabo la capacitación en competencias para la vida. Para más información, véanse las herramientas y recursos para el módulo 2 en la página 61. Se indican a continuación algunos ejemplos de las competencias para la vida.

Toma de decisiones: El aprendizaje de competencias para la toma efectiva de decisiones ayuda a las personas a evaluar mejor sus opciones en la vida y los efectos que pueden tener distintas decisiones. Entre las técnicas para mejorar la toma de decisiones se encuentran la consideración de los beneficios, inconvenientes y costos de cada posible decisión que afronta una persona.

Pensamiento creativo y pensamiento crítico: El pensamiento creativo puede ayudar a las personas a responder de un modo flexible y a adaptarse a las cosas que les ocurren. El pensamiento crítico, que está relacionado con el pensamiento creativo, es la capacidad de analizar la información de una manera objetiva. El pensamiento crítico ayuda a las personas a evaluar los factores que influyen en sus propios pensamientos, sentimientos y actitudes.

Comunicación y competencias interpersonales: Una comunicación eficaz significa poder expresarse, tanto verbalmente como de manera no verbal, de un modo apropiado y comprensible. Las personas pueden aprender a pensar cómo se comunican y a reflexionar sobre la efectividad con la que lo hacen. Las competencias interpersonales son estrategias que pueden usar las personas para llevarse bien con otros y desenvolverse en situaciones sociales. Estas competencias nos permiten establecer y mantener relaciones de amistad, conservar una buena conexión con familiares y finalizar las relaciones de un modo constructivo cuando sea necesario.

Autoconciencia, empatía e identificación de la necesidad de ayuda: la autoconciencia incluye el conocimiento y la comprensión de uno mismo y de su carácter, sus puntos fuertes, sus puntos débiles, sus deseos, sus gustos y sus aversiones. La autoconciencia puede ayudar a las personas a entender sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos. También puede ser útil a las personas para identificar cuándo necesitan ayuda y aprender a pedirla. La empatía es la capacidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, incluso en situaciones con las que se esté poco familiarizado. La empatía puede ayudar a las personas a comprender y aceptar a los demás.

Asertividad: La asertividad es necesaria para que una persona defienda su posición y la de otras personas, y se mantenga firme incluso cuando sufre provocaciones. La asertividad permite a las personas expresar sus puntos de vista y prioridades de una manera que no sea

agresiva ni reactiva.

Resiliencia: La resiliencia es la capacidad de recuperarse de situaciones estresantes y de abordarlas como oportunidades para aprender o simplemente como experiencias. El afrontamiento es la capacidad de reconocer las situaciones estresantes o las emociones difíciles y responder positivamente frente a ellas. La capacidad de afrontar emociones difíciles significa reconocer esas emociones en uno mismo y en los demás, ser consciente de cómo pueden afectar las emociones al comportamiento y ser capaz de responder a las emociones de manera apropiada.

Reducción (o manejo) del estrés: La reducción del estrés incluye el reconocimiento de los orígenes del estrés en la propia vida y ser capaz de comprender lo que resulta útil para manejarlo y responder de manera adecuada. Pueden usarse diferentes técnicas de reducción del estrés, como el ejercicio físico, los ejercicios de respiración o pedir ayuda. (Véase también el punto 2.1: Modos de vida saludables, y el 2.6: Autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad.)

Regulación emocional: La regulación emocional implica aprender a controlar las propias emociones, en lugar de dejar que las emociones controlen el comportamiento o las acciones de la persona.

Resolución de problemas: Las competencias de resolución de problemas ayudan a las personas a comprender los problemas, encontrar soluciones (por sí mismas o junto con otros) y aplicarlas. Entre las técnicas utilizadas para mejorar la resolución de problemas se encuentran el pensamiento crítico y el pensamiento creativo para interpretar las dificultades como oportunidades.

Todas las competencias para la vida que se han descrito están interconectadas. Por ejemplo, el pensamiento creativo puede ayudar a las personas a ser más empáticas y tanto el pensamiento creativo como el pensamiento crítico pueden ser útiles para la resolución de problemas. Los programas de competencias para la vida deben tener en cuenta este hecho y brindar oportunidades para reflexionar sobre el modo en el que las fortalezas de un tipo de competencias para la vida pueden ser útiles para otras. Los programas de competencias para la vida deben brindar también a las personas múltiples oportunidades para poner en práctica lo que han aprendido.

2.3 Fortalecimiento de las competencias para los cuidados

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Los cuidados son una de las influencias más poderosas en la salud mental y el bienestar durante la infancia y tienen un impacto profundo en la vida posterior de la persona. El término “cuidar”, tal y como se lo utiliza aquí, se refiere a los cuidados dirigidos a un niño por cualquier adulto que sea el principal responsable de su cuidado, ya sean los padres biológicos o no biológicos u otros cuidadores que pueden incluir a los abuelos, tíos o tías.

Los cuidados son importantes porque pueden actuar como un amortiguador frente a las consecuencias de experiencias adversas durante la niñez, como la pobreza y la exposición a

la violencia, los abusos, la desatención o la intimidación. Aunque estas experiencias adversas pueden poner a niños y adolescentes en riesgo de sufrir trastornos de salud mental, los cuidados pueden protegerlos de ello. (Para más información sobre el desarrollo del niño en la primera infancia, consulte el punto 5.2: Trabajo con niños y adolescentes.)

Los niños y los adolescentes deben desenvolverse en situaciones sociales y personales difíciles, y algunas competencias sobre los cuidados pueden constituir un apoyo importante para ellos durante su desarrollo. Los cuidados tienen varios componentes esenciales, como los siguientes:

- proteger al niño o el adolescente frente al daño siempre que sea posible;
- satisfacer las necesidades de supervivencia y promover la salud física y emocional;
- establecer y hacer cumplir límites para garantizar la seguridad del niño o el adolescente y de otras personas;
- realizar actividades que mejoren el funcionamiento del niño o el adolescente y optimizar las oportunidades que estos tienen para alcanzar su pleno potencial de desarrollo;
- sensibilidad y capacidad de respuesta ante las emociones del niño o el adolescente, que les permitan desarrollar la empatía.

Algunos niños y adolescentes, incluidos los que tienen trastornos de salud mental o discapacidades, pueden tener que afrontar otros retos adicionales (como el estigma, la discriminación y la exclusión social, así como la falta de acceso a la atención de salud y la educación y la violación de sus derechos humanos). (Véase el punto 1.2: Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social.) Como resultado de ello, los cuidadores de niños o adolescentes con trastornos de salud mental y discapacidades pueden tener que afrontar tareas más difíciles en la prestación de cuidados. Al mismo tiempo, cuidarles puede tener una repercusión sustancial en la capacidad de los niños para afrontar su situación y los factores estresantes con los que se encuentran.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

La mayoría de los cuidadores desean simplemente lo que es mejor para el niño. A veces, como consecuencia de situaciones de vida difíciles o tal vez a causa de la forma en la que se crió a los propios cuidadores, estos pueden tener patrones de comportamiento que no sean los ideales.

Los prestadores de la comunidad pueden desempeñar un papel importante para ayudar a los cuidadores a afrontar su situación y utilizar mejores competencias. Es importante establecer una relación de colaboración con los cuidadores cuando se aborda el tema de los cuidados. Nadie es más experto en su familia que los cuidadores y nadie puede ser un cuidador perfecto. Los prestadores comunitarios pueden hablar con los cuidadores y orientarles para ayudarles a mejorar sus competencias como cuidadores en beneficio de su familia.

También pueden alentar a los cuidadores que adopten las estrategias que se indican a continuación para responder al comportamiento de un niño de forma que genere

interacciones recíprocas y sensibles con los niños:

- Pase tiempo con el niño haciendo actividades agradables y jugando.
- Comuníquese con el niño y escúchele. Muestre comprensión y respeto hacia el niño. Pregúntele al niño por sus sentimientos, pensamientos y comportamientos; haga preguntas de forma que el niño se sienta seguro y aprenda más sobre sí mismo.
- Proteja al niño de cualquier forma de maltrato, intimidación o exposición a la violencia.
- Prevea los cambios importantes en su vida (como el comienzo de la escolarización, el nacimiento de un hermano, la pubertad) y preste el apoyo que sea necesario.
- Cuide de usted mismo. Los cuidadores tienen que atender su salud física y mental para poder cuidar adecuadamente a los niños.
- Muestre una atención cariñosa. Brinde al niño oportunidades de hablar con usted.
- Sea congruente en lo que se permite y no se permite hacer al niño.
- Dé instrucciones claras, sencillas y breves acerca de lo que el niño debe o no debe hacer.
- Dele al niño tareas domésticas o actividades sencillas diarias que debe hacer.
- Elogie o premie al niño cuando observe un buen comportamiento.
- Encuentre maneras de evitar enfrentamientos graves. Sea firme, pero amable, y trate de no gritar porque esto puede hacer que el niño se sienta asustado o puede aumentar cualquier conflicto.
- Evite criticar al niño o insultarle.
- No use amenazas ni castigos físicos y nunca maltrate físicamente al niño. El uso del castigo físico transmite el mensaje de que la violencia física está bien.

Algunas de las estrategias descritas pueden ayudar a los cuidadores a reforzar la confianza y la autoestima del niño. Elogiar al niño es muy importante, ya que le muestra que sus esfuerzos positivos son apreciados. También es importante evitar los comentarios duros o las críticas excesivas. Por ejemplo, si un niño pierde en un juego o no aprueba una prueba, un cuidador puede averiguar cómo se siente el niño ante la situación y analizar con él lo que puede hacer de otro modo la próxima vez, en vez de criticarle. Si un niño tiene un comportamiento problemático, recomiende a los cuidadores que se centren en el comportamiento en sí y no en criticar al niño. También es importante que el niño tenga tiempo para jugar e interactuar positivamente. Los niños deben tener compañeros de juego, que pueden ser sus hermanos, sus compañeros de escuela y sus cuidadores.

Cuando sea pertinente, deberá recomendarse también a los cuidadores que supervisen el uso de la televisión, los teléfonos inteligentes, las tabletas y otros dispositivos que permiten acceder al envío de mensajes, a las redes sociales y a Internet. Los niños y los adolescentes tienen que aprender a actuar con responsabilidad con estas tecnologías, y los cuidadores

pueden facilitarlo dando ejemplo de cómo hacerlo.

Las intervenciones destinadas a fortalecer las competencias del cuidado pueden aplicarse en grupos o de forma individual. Puede contactarse con los cuidadores en las escuelas, las reuniones comunitarias, durante las visitas a domicilio, durante las visitas médicas y en las sesiones de capacitación de grupos. **Es importante detectar y remitir a los organismos o autoridades pertinentes cualquier caso en el que haya negligencia o abusos.** (Véase el punto 3.5: Remisión a otros servicios y asistencia.)

2.4 Prevención del suicidio

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El suicidio, o el acto de poner fin intencionadamente a la propia vida, es una gran tragedia que produce efectos en cadena en una comunidad. Cada muerte debida a un suicidio afecta a las familias, las amistades amigos y las comunidades enteras, con efectos duraderos en las personas que quedan atrás.

¿Qué tan común es el suicidio? A nivel mundial, cerca de 800.000 personas mueren cada año por suicidio. Los suicidios se producen a lo largo de toda la vida y fueron la segunda causa más frecuente de muerte en las personas de entre 15 y 29 años a nivel mundial en el 2016. Además, estas cifras pueden ser falsamente bajas, ya que el suicidio tiende a no informarse en muchos países debido al estigma, el miedo a las consecuencias legales y la falta de sistemas de seguimiento e información. Por otro lado, por cada suicidio, hay muchas más personas que intentan suicidarse cada año.

¿Cuáles son los factores de riesgo para el suicidio? Los factores de riesgo conocidos para el suicidio son de tipo social, cultural y psicológico. Muchos suicidios se producen de manera impulsiva en momentos de crisis cuando una persona no se siente capaz de hacer frente a factores estresantes importantes de la vida, como los problemas económicos, las rupturas de relaciones emocionales, el dolor crónico o la enfermedad física. Sufrir y sobrevivir a conflictos, desastres naturales, violencia, abusos, pérdida de un ser querido o una percepción de aislamiento social se asocian también fuertemente al comportamiento suicida. Algunos trastornos de salud mental (especialmente la depresión y los trastornos debidos al consumo de alcohol) pueden aumentar el riesgo de suicidio. También se sabe que haber intentado suicidarse en el pasado es el mayor factor de riesgo de suicidio en el futuro.

El suicidio es un problema grave, pero prevenible. Las medidas para la prevención del suicidio deben tener dos objetivos principales: reducir los factores que aumentan el riesgo de suicidio y aumentar los factores que fomentan la capacidad de recuperación y de afrontamiento. Las medidas para la prevención del suicidio son más eficaces cuando colaboran en ellas múltiples sectores de la sociedad, como los de la salud, la educación, el bienestar social, el trabajo, la agricultura, los negocios, la justicia, la ley, la defensa, la política y los medios de comunicación.

¿Qué son las autolesiones?

Las autolesiones incluyen cualquier tipo de lesión intencionada contra uno mismo que puede tener o no una intención o resultado mortal. Los tipos de conductas de autolesión pueden incluir rascarse, cortarse o quemarse. Aunque la intención de estos comportamientos no sea la de matarse, pueden tener graves consecuencias físicas y psicológicas.

Los prestadores comunitarios pueden desempeñar un papel realmente importante en la prevención del suicidio a nivel individual y comunitario. A nivel individual, puede prestar apoyo a personas que actualmente se sienten vulnerables y a las que ya han intentado acabar con su vida. También puede proporcionar consuelo a las personas que han perdido a un ser querido a causa del suicidio. A nivel comunitario, puede ayudar a mejorar el conocimiento y la concientización de su comunidad, ayudar a abordar el estigma relacionado con la búsqueda de ayuda y reducir el aislamiento social.

Cómo puede ayudar a nivel individual

Es importante reconocer los signos agudos que pueden indicar que una persona está en riesgo actual de suicidio y necesita más apoyo. El riesgo de una persona es mayor si estos sentimientos o comportamientos son nuevos o han aumentado, o parecen estar relacionados con un evento doloroso agudo, una pérdida o un cambio en la propia vida. Entre los signos se encuentran los siguientes:

- hablar de querer morir o de quitarse la vida;
- buscar una forma de quitarse la vida, por ejemplo haciendo una búsqueda en línea o comprando un arma de fuego;
- obtener y tener acceso a sustancias psicoactivas u objetos que puedan usarse en intentos de suicidio (por ejemplo, cuerdas, fertilizantes, plaguicidas, lejía u otros productos tóxicos);
- sentir una angustia emocional aguda, desesperanza extrema o desesperación;
- sentir que no hay ninguna razón para seguir viviendo ni ningún sentido de propósito en la vida;
- sentirse atrapado o sufrir un dolor físico o emocional insoportable;
- sentirse una carga para los demás;
- sentirse socialmente aislado, apartado de los demás o dejar de realizar las actividades habituales;
- cambios en los hábitos de sueño (dormir demasiado poco o en exceso);
- cambios en el estado de ánimo (por ejemplo, ansiedad o agitación manifiestas, oscilaciones extremas del estado de ánimo);
- aumento del consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas, u otro comportamiento imprudente;
- mostrar rabia o hablar de buscar venganza;
- poner en orden los asuntos de su vida como si se preparara para abandonarla definitivamente (por ejemplo, realizar o modificar el testamento).

Cuando se encuentra con una persona que muestra alguno de los signos agudos mencionados, o que parece incapaz de afrontar los factores estresantes graves que hay en su vida, debe preguntarle si tiene pensamientos de autolesión o de suicidio. También es una

buena idea preguntar acerca de los pensamientos de autolesión o suicidio en situaciones menos agudas, por ejemplo cuando uno se encuentra a una persona con algún trastorno de salud mental o que está sufriendo un dolor físico crónico (véase el recuadro 4).

Primero, ofrézcale su apoyo y, luego pregunte si tiene algún pensamiento o algún plan de autolesión o de suicidio (y si ha tenido estos pensamientos o ha hecho estos planes en el pasado). Es importante establecer una buena relación con la persona antes de hacerle preguntas acerca de las autolesiones o el suicidio. Es más probable que las personas contesten con sinceridad si se sienten seguras y pueden confiar en usted.



Recuadro 4. **Cómo hablar con alguien acerca de las autolesiones y el suicidio**

Recuerde: No tenga miedo de preguntar sobre las autolesiones o el suicidio. El hecho de preguntar sobre las autolesiones o el suicidio no los provoca. Al contrario, en realidad preguntar sobre las autolesiones o el suicidio puede reducir los sentimientos de ansiedad o vergüenza que una persona pueda tener al hablar de esos pensamientos. También puede ayudar a la persona a sentirse más comprendida y aliviada al poder hablar de las cosas abiertamente.

En primer lugar, es importante expresar que uno comprende que esa persona está pasando por un momento difícil y explicar que desea prestarle ayuda. Estos son algunos ejemplos de preguntas que pueden hacerse:

- “Parece que está pasando por una situación realmente estresante. Quisiera ser útil y comprender cómo se siente. ¿Piensa alguna vez que esto es demasiado y que quiere dejar de luchar?”
- “¿Ha pensado alguna vez en terminar con todo o en poner fin a su vida?”
- “¿Ha pensado alguna vez en que quería poner fin a su vida o ha hecho alguna vez algo para intentar que esto ocurra?”

Si la persona con la que está hablando responde afirmativamente a alguna de esas preguntas, no la deje sola. Vea a continuación las medidas urgentes a aplicar y sugerencias específicas sobre cómo ofrecer apoyo a la persona y a sus cuidadores.

¿Qué puede hacer usted cuando alguien expresa pensamientos suicidas o planes de suicidio?

Cuando el riesgo de suicidio o de autoagresión parezca inminente, deberá actuar con urgencia:

- 1) Inicie (o continúe) una conversación con la persona.
- 2) Escuche a la persona, reconozca sus sentimientos, exprese su preocupación y tranquilícela diciéndole que está ahí para ayudarla.
- 3) Acompañe a la persona mientras se sienta así. No la deje sola.
- 4) Elimine cualquier cosa que pueda ser mortal (como armas de fuego, cuerdas, fertilizantes, plaguicidas, lejía u otros productos tóxicos) si parece que puede hacerse sin riesgo. Asegúrese siempre de no ponerse en peligro usted mismo.
- 5) Pida ayuda a otros miembros de la comunidad. Siga ofreciendo apoyo a la persona y sus cuidadores o familiares. Vea a continuación algunas sugerencias específicas.

Ofrezca un apoyo a la persona de las siguientes maneras:

- No deje a la persona sola mientras siga teniendo pensamientos de este tipo. Recorra a familiares, amistades, colegas pertinentes u otras personas, a los líderes del grupo confesional, así como a los recursos disponibles de la comunidad para asegurar una supervisión estrecha de la persona de que se trate, para que pueda sentirse segura y reciba apoyo.

- Ponga a la persona en contacto con los recursos de la comunidad, que pueden ser recursos informales (como familiares, amistades, colegas pertinentes u otras personas y líderes del grupo confesional) o, allí donde se disponga de ellos, recursos formales (como centros de crisis, centros de salud mental locales, líneas telefónicas de ayuda frente al suicidio o servicios de urgencias).
- Elimine el acceso a medios que permitan las autolesiones y el suicidio.
- Hable con la persona sobre las razones y las formas de continuar con vida.
- Ayude a la persona a centrarse en sus puntos fuertes, alentándola a hablar sobre cómo ha resuelto los problemas en momentos anteriores de su vida.
- Mantenga un contacto regular y frecuente, y verifique cómo evoluciona esa persona.

Ofrezca apoyo a los cuidadores de la persona o a sus familiares:

- Informe a los cuidadores y familiares que está bien hablar sobre los pensamientos de suicidio y autolesión y que, a menudo, hacerlo ayuda a la persona a sentirse aliviada, reduce su ansiedad e incomodidad, y la hace sentirse más comprendida.
- Recomiende a los cuidadores y los familiares que intenten eliminar o limitar el acceso a posibles medios que puedan usarse para la autolesión y el suicidio.
- Tenga presente que los cuidadores y los familiares de las personas en riesgo de autolesión y suicidio pueden sufrir ellos mismos un estrés grave. Preste apoyo emocional a los cuidadores y a la familia si lo necesitan.
- Es posible que los cuidadores y los familiares se sientan también frustrados o enojados con la persona que está en riesgo de autolesión. Ayúdeles a entender que, aunque puedan sentirse de esta manera, deben evitar la hostilidad o las críticas duras hacia la persona vulnerable. Recomiéndeles que busquen apoyos emocionales para poder procesar sus sentimientos.

Cómo puede usted ayudar a nivel de la comunidad

Puede aumentar la concientización de la comunidad acerca de los factores de riesgo para el suicidio y de la prevención del suicidio para que haya más miembros de la comunidad que puedan desempeñar un papel activo para ayudar a identificar a las personas que puedan tener un riesgo de suicidio y proporcionarles ayuda oportuna y eficaz. Entre las medidas que se pueden tomar a nivel de la comunidad para prevenir el suicidio se encuentran la reducción del acceso a los medios de suicidio (por ejemplo, plaguicidas, armas de fuego, ciertos medicamentos), la información por parte de los medios de comunicación de una manera responsable, las intervenciones en la escuela, y la introducción de políticas sobre el alcohol destinadas a reducir su consumo nocivo.

Como formas específicas de ayudar a nivel de la comunidad, cabe mencionar las siguientes:

- **Foros comunitarios para hablar de los factores estresantes en la comunidad y el riesgo de suicidio:** De manera similar a lo comentado en el punto 1.1 (Cómo hablar sobre la salud mental en su comunidad), considere la posibilidad de organizar un foro comunitario una “reunión municipal” en los que pueda participar cualquier persona de la comunidad que esté interesada. Considere las siguientes posibilidades:

- Dé una breve charla o invite a alguien para que lo haga y luego facilite el debate. Algunos temas que se pueden plantear son los siguientes: discutir los factores de estrés actuales en la comunidad, hacer una lluvia de ideas para restringir el acceso a los medios de suicidio (por ejemplo, el almacenamiento seguro de plaguicidas) y revisar las formas de buscar ayuda si una persona se siente desesperada o con deseos de suicidarse.
 - Considere la posibilidad de invitar, si se siente cómodo con ello, a alguien que haya pasado por una experiencia personal de pensamientos o acciones suicidas en el pasado, ya sea en relación consigo mismo o con un amigo o familiar. (Véase el punto 1.3: Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad.) También puede ser útil facilitar un breve comentario de textos de autores que han escrito acerca de los pensamientos suicidas y la forma de combatirlos.
 - Considere la posibilidad de planificar una charla o un taller acerca de los riesgos del suicidio y la prevención del suicidio para las personas interesadas en escuelas, lugares de culto, lugares de trabajo o centros comunitarios.
- **Capacitación en competencias para la vida:** La formación en habilidades para la vida para niños y adolescentes los puede ayudar a hacer frente a las tensiones que puedan experimentar sin recurrir a la autolesión. (Véase el punto 2.2: Competencias para la vida.)
 - **Abordar la manera en que se habla del suicidio en los medios de comunicación:** Considere la posibilidad de hablar con los medios de comunicación acerca de la mejor forma de hablar de manera sensible sobre el suicidio si se ha producido un caso en la comunidad. Es importante no presentar el suicidio de manera sensacionalista y resaltar siempre las formas de pedir ayuda.

2.5 Prevención del consumo de sustancias psicoactivas

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol y de drogas como el cannabis, la heroína y la cocaína se asocia a riesgos importantes para la salud y puede conducir a la dependencia. Eso da lugar a un fuerte deseo de consumir la sustancia, dificultades para controlar ese consumo, una tolerancia a sus efectos y una persistencia en el consumo a pesar de que tenga consecuencias nocivas. Cuando esto persiste, se da mayor prioridad al consumo de la sustancia que a otras actividades y responsabilidades, y a veces puede producirse un estado de abstinencia con síntomas físicos.

El consumo de sustancias psicoactivas puede causar muchos problemas a la propia persona, a las personas en su entorno y a la sociedad en general. Por ejemplo:

- Muchos traumatismos y lesiones, incluidos los debidos al tránsito, la violencia y el suicidio, están relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas. La mayoría de los traumatismos y lesiones asociados al alcohol se producen en grupos etarios relativamente jóvenes, y los adolescentes y jóvenes son los más vulnerables.
- El consumo de sustancias psicoactivas está relacionado también con una amplia gama de efectos sobre la salud, como las enfermedades cardíacas y pulmonares, las hepatitis

y la infección por el VIH. Los trastornos de salud mental son más frecuentes y tienen una peor evolución en las personas que consumen sustancias psicoactivas.

- El consumo de alcohol por parte de una mujer durante el embarazo puede causar efectos nocivos en el feto y complicaciones durante el parto.
- El consumo nocivo de sustancias psicoactivas puede tener efectos perjudiciales también para otras personas, como familiares, amistades o compañeros de trabajo. Además, el consumo nocivo de alcohol da lugar a pérdidas importantes para la sociedad en los ámbitos de la salud, social y económico.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Los esfuerzos individuales de prevención deben ser apoyados a nivel nacional a través de esfuerzos a nivel de las políticas (por ejemplo, el aumento de los impuestos y la reducción de la disponibilidad de las sustancias), así como las medidas del sistema de salud para abordar el consumo de sustancias psicoactivas y los trastornos de salud física asociados.

Los prestadores de la comunidad pueden adoptar diversas medidas para prevenir el inicio del consumo de sustancias psicoactivas sus efectos nocivos asociados, así como contribuir a la detección y el tratamiento de los trastornos por consumo de sustancias psicoactivas. Hay diversos factores (algunos de los cuales pueden diferir en función de la edad) que pueden hacer que una persona sea vulnerable a iniciar el consumo de sustancias. Por ejemplo:

- La falta de conocimiento acerca de esas sustancias y de las consecuencias de su consumo puede aumentar la vulnerabilidad de cualquier persona al consumo de sustancias psicoactivas. Así pues, la educación de la comunidad es muy importante para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. (Véase el punto 1.1: Cómo hablar sobre la salud mental en su comunidad.)
- Los cuidados y la vinculación a la escuela son factores que se ha identificado que influyen en la vulnerabilidad al consumo de sustancias psicoactivas durante la primera infancia, la niñez y la adolescencia.
- A edades posteriores, las escuelas, los lugares de trabajo, lugares de ocio y los medios de comunicación son influencias que pueden contribuir a que las personas sean más o menos vulnerables al consumo de drogas y a otros comportamientos peligrosos.

Se indican a continuación algunas estrategias de prevención específicamente pensadas para la niñez:

- Los programas de capacitación para cuidadores les brindan apoyo de forma muy sencilla. Un estilo de cuidado en el que los cuidadores establecen normas de comportamiento aceptables, supervisan el tiempo libre y los patrones de amistad, ayudan a adquirir habilidades personales y sociales, y son modelos de rol. Este es uno de los factores de protección más potentes contra el consumo de sustancias psicoactivas y otros comportamientos de riesgo. (Véase 2.3: Reforzar las competencias de los cuidadores.)
- Los programas de educación infantil pueden prevenir los comportamientos de riesgo y apoyar la salud mental, la inclusión social y el éxito académico más adelante en la vida.
- La formación en competencias para la vida ofrece oportunidades para aprender habilidades que permiten a las personas afrontar situaciones difíciles de la vida diaria de forma segura y saludable. (Véase el punto 2.2: Competencias para la vida.)

- Los programas de mejora del entorno del aula que consisten en estrategias que apoyan la asistencia a la escuela, prohíben el consumo de sustancias psicoactivas en las escuelas, promueven el vínculo con la escuela y el logro de habilidades lingüísticas y numéricas apropiadas para la edad son importantes factores de protección contra el consumo de sustancias en la niñez.
- Abordar otros trastornos de salud mental (por ejemplo, trastornos de conducta o emocionales) en la niñez de la forma más temprana posible constituye una estrategia de prevención importante.

Entre las estrategias de prevención para los adolescentes y las personas adultas se encuentran las siguientes:

- Todas las estrategias mencionadas antes respecto a las competencias de cuidados, competencias para la vida y abordaje de los trastornos de salud mental son aplicables también en la adolescencia..
- Tamizaje e intervención breve y remisión al tratamiento: Pueden usarse instrumentos de tamizaje (AUDIT, ASSIST)^{1,2} para estructurar y facilitar la conversación orientada a detectar el consumo de sustancias psicoactivas y los trastornos por consumo de sustancias psicoactivas. La intervención breve a través de una entrevista motivacional es un método para abordar el consumo de sustancias psicoactivas. La intervención breve anima a la persona a que reflexione sobre sus propias elecciones de consumo de sustancias psicoactivas y puede usarse como parte de un encuentro muy breve para abordar el consumo de sustancias de riesgo o perjudiciales. Durante la conversación, se aborda el consumo de sustancias psicoactivas y se apoya a la persona en la toma de decisiones y en el establecimiento de objetivos sobre su propio consumo (véase el recuadro 5).



Recuadro 5. Intervención breve: ejemplos de preguntas que se pueden hacer

Sin juzgar a la persona, averigüe lo que piensa sobre su consumo de sustancias haciendo las siguientes preguntas:

1. Razones para el consumo de sustancias psicoactivas de la persona. (Pregunte: "¿Ha pensado alguna vez en por qué consume [sustancia]?"")
2. Qué percepción tiene la persona de los beneficios que proporciona el consumo de sustancias psicoactivas. (Pregunte: "¿Qué le aporta de bueno [sustancia]? ¿Le causa algún problema?"")
3. Qué percepción tiene la persona de los efectos nocivos reales o potenciales del consumo de sustancias psicoactivas. (Pregunte: "¿Le ha causado algún daño el consumo de [sustancia]? ¿Cree que le causará algún daño en el futuro?"")
4. Qué es lo que la persona considera más importante para ella. (Pregunte: "¿Qué es lo que considera más importante en su vida?"")

Fuente: Guía de intervención mhGAP de la OMS, versión 2.0, módulo de trastornos por el consumo de sustancias.

¹ AUDIT: Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol. Pautas para su utilización en Atención Primaria (segunda edición) Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2001 (https://www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf?ua=1&ua=1, consultado el 19 de septiembre del 2019). La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST): manual para uso en la atención primaria. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/85403>, consultado el 19 de septiembre del 2019)

² La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST): manual para uso en la atención primaria. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/85403>, consultado el 19 de septiembre del 2019).

- **Identificación y apoyo para los trastornos de salud mental:** Esto es importante ya que estos trastornos están ligados al consumo de sustancias psicoactivas y pueden coexistir con ellos. (Véase el punto 3.2: Identificación de los trastornos de salud mental.)
- **Asesoramiento a las embarazadas:** El consumo de alcohol y de drogas durante el embarazo entraña posibles riesgos para la salud de las embarazadas y de sus bebés. A todas las mujeres embarazadas se les debe preguntar sobre el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas y se les debe asesorar sobre los posibles riesgos para la salud propia y la de sus bebés. (Véase el punto 5.3: Trabajo con embarazadas o mujeres que han dado a luz recientemente.)

Los prestadores comunitarios también pueden ayudar a promover iniciativas comunitarias destinadas a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. Las iniciativas comunitarias tienen normalmente múltiples componentes y adoptan medidas en diferentes ámbitos (por ejemplo, escuelas, familias, medios de comunicación, aplicación de la ley, etc.). Entre las actividades que pueden reunir a diferentes grupos de personas para abordar el consumo de sustancias psicoactivas en la comunidad se encuentran las siguientes:

- **Movilización de la comunidad:** Se puede movilizar a una comunidad para impedir la venta de alcohol y el consumo de alcohol antes de la edad permitida y para crear y respaldar entornos sin alcohol, sobre todo para los jóvenes y otros grupos de riesgo (véase el recuadro 6).



Recuadro 6. Consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes.

- Dado que el consumo de sustancias psicoactivas empieza normalmente en la adolescencia, es muy importante la prevención y las campañas públicas destinadas a la juventud, sus familias, los docentes y otros miembros de la comunidad.
 - Debe prestarse apoyo a los niños y los adolescentes a lo largo de toda su etapa de desarrollo, en especial en períodos de transición críticos en los que son más vulnerables (por ejemplo, primera infancia, etapa inicial de la niñez y en la transición entre la niñez y la adolescencia).
 - Deben abordarse tanto los factores individuales como los ambientales que conducen a la vulnerabilidad y a la resiliencia.
 - Debe llegarse a la población a través de múltiples entornos (por ejemplo, familias, escuelas, comunidades y lugar de trabajo, etc.).
- **Campañas en los medios de comunicación:** Los medios de comunicación tienen una profunda influencia en el desarrollo psicosocial de la población joven. Concretamente, la cultura popular (por ejemplo, personas famosas, películas, música) puede influir fuertemente en el inicio de conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco.
 - **Lugares de ocio (como bares, clubs y restaurantes, así como entornos al aire libre o lugares en los que tienen lugar eventos especiales multitudinarios):** Estos lugares de reunión pueden tener repercusiones tanto positivas como negativas en la salud y el bienestar de la ciudadanía. Proporcionan espacios de reunión social y respaldan la economía local, pero al mismo tiempo se han identificado como entornos de alto riesgo para muchos comportamientos peligrosos, como el consumo de alcohol y de drogas, la conducción bajo efectos de drogas y la agresión. El personal y los gerentes deben recibir capacitación sobre el servicio responsable y la forma de tratar a los clientes ebrios.

- **Grupos de ayuda mutua:** Grupos como los de Alcohólicos Anónimos pueden constituir una referencia útil para las personas con un consumo nocivo de sustancias psicoactivas. Estos grupos proporcionan información, actividades estructuradas y apoyo de otras personas afectadas en un entorno libre de juicios. Averigüe qué grupos de ayuda mutua locales existen y ponga en contacto a las personas con estos grupos.
- Podría ser necesario un apoyo adicional para las personas con dependencia, y su remisión a centros especializados es crucial (por ejemplo, para el tratamiento de situaciones de urgencia o de la abstinencia de sustancias psicoactivas).

2.6 Autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El trabajo en su propia comunidad puede ser gratificante, ya que trabaja con personas por las que se preocupa y a menudo podrá ver que ha tenido una repercusión positiva en la vida de las personas. Sin embargo, a veces este trabajo puede implicar también dificultades emocionales y ser estresante. Para hacer frente al estrés de este trabajo, es importante dar prioridad a su propia salud física y mental. Los prestadores de servicios de la comunidad que no priorizan su propio autocuidado corren el riesgo de presentar:

- **Agotamiento (*burnout*).** Puede tener que afrontar un agotamiento o desgaste, que se caracteriza por una sensación general de derrota y pérdida de la motivación para el propio trabajo. Esto puede afectar a su capacidad de trabajar de modo seguro y competente.
- **Estrés crónico.** También puede tener que afrontar el estrés crónico, que puede tener repercusiones negativas en su salud física o mental (es decir, la aparición o el agravamiento de trastornos, tanto físicos como mentales, asociados al estrés).

Cuando hay mucho trabajo que hacer o si uno se siente sometido a mucha presión, puede ocurrir que no preste atención a su propia salud y necesidades. Sin embargo, a la larga es mucho mejor que preste atención a su salud, para asegurarse de sentirse también bien usted y de ser capaz de continuar prestando servicios en su comunidad.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Es importante que tenga presente que usted (como miembro de su comunidad) merece tanto cuidado, atención y apoyo como el que desea ofrecer a los demás. Es importante que identifique cuándo puede estar sufriendo estrés y adoptar medidas para manejarlo.

Centrarse en la propia salud comienza por adoptar un estilo de vida saludable. Tal como se indica en el punto 2.1 (Estilos de vida saludables), esto significa hacer ejercicio de manera regular, dormir bien, tener una alimentación nutritiva, tener conexiones sociales y también una reducción del estrés en caso necesario. En este apartado se examinan todos estos componentes de un estilo de vida saludable y se describen las técnicas de relajación y otras estrategias para afrontar el estrés.

El mantenimiento de un estilo de vida saludable es importante para mejorar su salud y su bienestar general. Además, puede adoptar algunas de estas estrategias según sea necesario cuando esté sufriendo más estrés.

! La mente y el cuerpo están entrelazados, por lo que cuidar de su salud física es una forma importante de apoyar su salud mental y viceversa. Si usted está físicamente bien, tendrá una mejor capacidad de gestionar las exigencias físicas y mentales de su trabajo.

Actividad física y ejercicio: La actividad física y el ejercicio regulares son vitales para la salud tanto física como mental. El ejercicio puede adoptar muchas formas, incluida la de caminar o, cuando sea posible, un ejercicio más enérgico como ir en bicicleta o correr. Esto puede resultar especialmente útil si usted depende del transporte para sus responsabilidades de trabajo.

Se ha demostrado que el ejercicio mejora la salud cardíaca, reduce el estrés, alivia los síntomas de la ansiedad y la tristeza, eleva los niveles de energía e incluso mejora el sueño.

Alimentación nutritiva: Una alimentación nutritiva y saludable, consistente principalmente en alimentos no procesados (como verduras, fruta fresca, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescado y cantidades moderadas de productos lácteos) ayudará a reducir el riesgo de enfermedades físicas crónicas y puede ser útil también para proteger la salud mental. Limite los alimentos ricos en grasas saturadas o con sal o azúcares añadidos. Beba agua limpia. Evite el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol y de otras sustancias psicoactivas, puesto que todo ello tiende a agravar el estrés a lo largo del tiempo. El consumo de alcohol o de drogas durante el trabajo afectará también de manera importante a su capacidad de trabajar de manera segura con personas vulnerables y puede afectar a su continuidad en el trabajo.

Sueño de buena calidad: Es importante tener suficientes horas de sueño cada noche, con un horario regular y sin interrupciones. La mayoría de las personas adultas necesitan entre 7 y 9 horas de sueño cada noche. Si le resulta difícil dormirse o continuar durmiendo, pruebe las siguientes estrategias:

- Levántese aproximadamente a la misma hora cada día.
- Evite el consumo de cafeína por la tarde y por la noche.
- Limite el consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas que puedan afectar a la calidad del sueño.
- Evite la estimulación de la televisión, las pantallas de computadoras o el teléfono antes de la hora de acostarse.
- Cree un entorno para dormir tranquilo con una temperatura cómoda y un nivel mínimo de ruido y luz si es posible.

Conexión social: Las conexiones sociales enriquecedoras son muy importantes para la salud tanto física como mental. Sabemos que la conexión social nos ayuda a vivir más tiempo y

a tener una vida más saludable, mientras que la presión social o el aislamiento nos causan daño. Por muy ocupados que el trabajo nos haga sentir, es muy importante dar prioridad a una conexión social enriquecedora con nuestras amistades, familiares y otros grupos sociales a los que pertenezcamos.

Estrategias de afrontamiento para el estrés: Algunas de las actividades antes descritas (como el ejercicio físico, el sueño reparador y dedicar tiempo de calidad a los seres queridos) no solo son actividades que favorecen el mantenimiento de una vida sana sino que son también útiles para facilitar el manejo del estrés. Otras dos estrategias que son útiles para hacer frente al estrés son las técnicas de relajación y las actividades placenteras.

Técnicas de relajación: Los ejercicios de relajación, como la respiración profunda y las técnicas de estiramiento y relajación muscular, son métodos rápidos y eficaces de reducir las consecuencias físicas y psicológicas del estrés. Practicar diariamente técnicas de relajación le ayudará a estar mejor preparado para el uso de estas estrategias en períodos de estrés. Como ejemplos de ejercicios de relajación fáciles que pueden realizarse diariamente, cabe mencionar los siguientes:

- **Técnicas de respiración:** El objetivo de un ejercicio respiratorio de relajación es respirar de manera profunda y lenta. Debe intentarse su uso tan solo si no hay ninguna dificultad respiratoria.
 - Siéntese erguido en una posición cómoda y apoye los dos pies planos sobre el piso.
 - Siga respirando de la forma habitual e intente notar cómo respira.
 - Ponga una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.
 - Podrá apreciar que la mano colocada sobre el pecho se eleva más que la colocada sobre el abdomen. Esto es normal.
 - Ahora, cuando inspire (por la nariz o por la boca), expanda el abdomen más que el pecho. La mano colocada sobre el abdomen debe subir más que la mano colocada en el pecho.
 - Cuando espire (por la boca puede resultar más fácil pero también puede hacerlo por la nariz), meta el abdomen hacia dentro.
 - Puede resultar útil imaginar un globo que se expande dentro del abdomen (al inspirar) y luego se deshincha (al espirar).
 - Para respirar lentamente, cuente mentalmente o use un reloj que haga tic-tac para inspirar durante 3 segundos y espirar durante otros 3.
 - Realice este tipo de respiración durante aproximadamente 2 minutos. El objetivo no es que sea perfecto, sino respirar de forma lenta y profunda (tanto como pueda) con objeto de aumentar la relajación.
 - Es normal experimentar algunas sensaciones físicas, como sentirse mareado, durante esta práctica. Si estas sensaciones persisten, suspenda la actividad y pruebe una estrategia de relajación alternativa.

- **Técnicas de estiramiento y relajación muscular:**
 - *Estiramiento:* Distender los músculos puede ayudar a reducir la tensión. Estos ejercicios son de especial utilidad si permanece en una posición durante períodos de tiempo prolongados en el transcurso del día (por ejemplo, sentado en un escritorio). Distienda los grupos musculares, uno a la vez, hasta que los note distendidos, pero sin que le cause dolor.
 - *Movimientos suaves del cuello:* Doble el cuello hacia delante y hacia atrás. Gire el

mentón de lado a lado. Aproxime la oreja derecha al hombro derecho y repita el movimiento en el otro lado. Inspire y espire con cada movimiento.

- *Relajación muscular progresiva*: Este ejercicio le ayuda a relajarse al poner en tensión y relajar los músculos y puede ser una alternativa a la respiración lenta y profunda. Para llevarlo a cabo, encuentre una posición cómoda estando sentado o acostado si puede hacerlo. Tense una parte del cuerpo durante aproximadamente 5 segundos, a continuación, relaje los músculos y manténgalos relajados durante alrededor de 10 segundos. Luego repita la maniobra en otra parte del cuerpo. Si fuera posible, empiece con un pie y vaya siguiendo hacia arriba por cada parte del cuerpo hasta llegar a la frente.

Actividades agradables y enriquecedoras: Para su bienestar mental es importante que reserve tiempo para actividades agradables y enriquecedoras. También puede ser muy gratificante realizar estas actividades junto con sus amistades o seres queridos. Las actividades variarán según el contexto en el que se encuentre. Algunos ejemplos de actividades (aun cuando la lista no sea exhaustiva) son los siguientes:

- Participar en actividades sociales como visitar a otras personas, comer con otros o charlar con amistades y familiares.
- Participar en actividades creativas como escuchar música o hacer manualidades.
- Participar en actividades físicas como dar un paseo relajante o presenciar o practicar un deporte.
- Participar en actividades individuales como leer, escuchar relatos o cocinar.

! Si se siente abrumado o incapaz de afrontar los factores estresantes en su trabajo o en su vida personal, trate de ponerse en contacto con su familia, sus amistades u otros miembros de la comunidad para que le apoyen. Considere la posibilidad de solicitar ayuda de un prestador de atención de salud o un especialista en salud mental, de ser necesario. No está solo y siempre hay ayuda disponible.



¡Ahora es momento de practicar!

EJERCICIO PRÁCTICO

¿Qué puedo hacer para promover la salud mental y prevenir los trastornos de salud mental en mi comunidad?

- ① Indique cinco componentes de un estilo de vida saludable.

.....

.....

.....

- ② Indique dos formas en las que podría promover estilos de vida saludables en las personas con las que se encuentra en su trabajo diario o en sus interacciones en la comunidad.

.....

.....

.....

- ③ Indique los pasos que debe dar de forma urgente si se encuentra a una persona que expresa pensamientos o planes de suicidio.

.....

.....

.....

- ④ Indique una forma en la que podría prevenir el consumo de sustancias en su comunidad.

.....

.....

.....

- ⑤ Indique 5 actividades de autocuidado que podría aplicarse a sí mismo como prestador de servicios de la comunidad.

.....

.....

.....

.....

.....



Herramientas y recursos para el módulo 2

Global recommendations on physical activity for health. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2011 (<https://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf?ua=1>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Alimentación sana: datos y cifras. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>, consultado el 28 de agosto del 2019).

A healthy diet sustainably produced: information sheet. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Guía de intervención humanitaria mhGAP (GIH-mhGAP). El manejo clínico de los trastornos mentales neurológicos y por uso de sustancias en las emergencias humanitarias. Washington, DC : Organización Panamericana de la Salud; 2016 (véase: Principios de la reducción del estrés y del fortalecimiento del apoyo social) (https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Tobacco-free youth. Washington (DC): Organización Panamericana de la Salud; 2000 (<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/734/9275115796pdf?sequence=1&isallowed=y>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Pensamiento saludable. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2015 (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/28417>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Care for child development: improving the care for young children. Ginebra: Organización Mundial de la Salud y UNICEF; 2012 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548403>, Ginebra: Organización Mundial de la Salud).

Manual INSPIRE Medidas destinadas a implementar las siete estrategias para poner fin a la violencia contra los niños. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311034/9789243514093-spa.pdf?ua=1>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Parenting for lifelong health programme manuals. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/parenting-for-lifelong-health/programme-manuals>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Caregiver skills training for the management of developmental disorders. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/resource/child_q6.pdf?ua=1, consultado el 28 de agosto del 2019).

Preventing suicide: a community engagement toolkit: Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/272860>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Preventing suicide: a resource series. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/publications/i/item/preventing-suicide-a-resource-series>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Guía de intervención mhGAP – Versión 2.0. Módulo sobre suicidio y autoagresión. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Global strategy to reduce the harmful use of alcohol. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599931>, consultado el 28 de agosto del 2019).

International standards on drug use prevention. Viena: Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito y Organización Mundial de la Salud (https://www.unodc.org/documents/prevention/standards_180412.pdf, consultado el 28 de agosto del 2019).

Módulo 3

Cómo apoyar a personas con trastornos de salud mental

En este módulo se aborda cómo apoyar a las personas con trastornos de salud mental. En primer lugar, se resalta la importancia de los derechos humanos en el contexto de la salud mental. A continuación, se describe cómo identificar los trastornos de salud mental y cómo establecer relaciones e involucrar a las personas que presentan trastornos de salud mental. Luego, se comentan las intervenciones psicológicas, la forma de remitir a alguien a otros servicios y cómo apoyar a cuidadores y familiares.

3.1 Promoción de los derechos humanos

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Tal como se comenta en el punto 1.2 (Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social), las personas con trastornos de salud mental sufren con frecuencia estigmatización y discriminación, lo cual hace que puedan tener que afrontar desigualdades en todos los aspectos de su vida. Por ejemplo, se les pueden negar oportunidades de vivir donde deseen, casarse, tener familia, recibir una educación, buscar empleo o incluso disfrutar de actividades sociales en la comunidad. Es frecuente que las personas con trastornos de salud mental se vean expuestas a condiciones de vida inhumanas y a prácticas terapéuticas perjudiciales. Además, tienen un mayor riesgo de negligencia o abuso y de que se violen sus derechos (en el ámbito emocional, físico y sexual).

Existen normas internacionales respecto a los derechos humanos. Un ejemplo fundamental es la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad de las Naciones Unidas, que ha sido ratificada por la mayoría de las naciones del mundo y que establece obligaciones específicas para los países de promover y proteger los derechos de las personas con trastornos de salud mental. Todos los sectores de la sociedad deben colaborar para poner fin a las violaciones de derechos humanos de las personas con trastornos de salud mental y los prestadores comunitarios pueden desempeñar un papel importante en este sentido.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Las personas con trastornos de salud mental tienen derecho a la igualdad de reconocimiento ante la ley. Como prestador comunitario, hay muchos pasos que puede dar para asegurarse de que los derechos de una persona con un trastorno de salud mental se respeten, protejan y cumplan, y que esa persona no se vea sometida a explotación, violencia ni abusos. Entre estas medidas se encuentran las siguientes:

- Trate siempre a las personas con respeto y dignidad, igual que haría con cualquier otra persona.
- Respete el derecho de las personas a decidir por sí mismas el tipo de ayuda o de tratamiento que necesitan, en vez de tomar decisiones por ellas.

- Céntrese en lo que las personas con trastornos de salud mental son capaces de hacer (es decir, sus puntos fuertes).
- Si fuera apropiado, asegúrese de que la persona tenga acceso a apoyo formal o informal y a la ayuda de otros encargados de respaldar la adopción de sus decisiones (como amigos o familiares).
- Si una persona con un trastorno de salud mental muestra comportamientos o acciones que parezcan desafiantes, asegúrese de que sus respuestas (y las de los cuidadores) nunca impliquen el uso de la fuerza, la coerción o el daño a la persona.
- Pida más ayuda o capacitación si piensa que lo necesita (por ejemplo, respecto a estrategias para evitar crisis y conflictos o para abordar los retos conductuales).
- Si presencia abusos o si cree que una persona con un trastorno de salud mental no está siendo tratada con respeto y dignidad, informe a las autoridades competentes.
- Si alguien se enfrenta a abusos, escúchele y recomíéndele que informe de ello. Si esa persona opta por no informar de los abusos, respete siempre su decisión. Si la persona decide notificarlo, bríndele apoyo para acceder a los mecanismos de denuncia o contacte con una ayuda legal si la necesita.
- Conecte a la persona con grupos de apoyo de pares o grupos de acción pública independientes que proporcionen un apoyo emocional y práctico a las personas que han sufrido abusos.
- La falta de concientización acerca de los trastornos de salud mental y la falta de acceso a la atención de salud mental pueden ser motivos importantes de violación de los derechos humanos. Proporcione educación a la comunidad. (Véase el punto 1.1: Cómo hablar sobre la salud mental en su comunidad.)

! Cualquier persona puede desempeñar un papel importante para conseguir que se respeten, protejan y cumplan los derechos de las personas con trastornos de salud mental.

3.2 Identificación de los trastornos de salud mental

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Es importante identificar los trastornos de salud mental en la comunidad, ya que muchas personas pueden no tener acceso a los servicios de salud mental. Incluso allí donde existen estos servicios, es posible que las personas con trastornos de salud mental no se sientan cómodas recurriendo a ellos. El estigma y la discriminación son obstáculos importantes a la hora de solicitar ayuda, como lo es también la falta de concientización respecto a los trastornos de salud mental en general. (Véase el punto 1.2: Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social.) Muchas personas confunden los signos frecuentes de los trastornos de salud mental (como la fatiga, las alteraciones del sueño o el apetito o la falta motivación) con un signo de otra cosa (como una enfermedad física). Cuando los trastornos de salud mental no son detectados, se producen retrasos a la hora de solicitar ayuda, con un empeoramiento de la angustia de la persona, y ello puede conducir a un agravamiento de la discapacidad con el transcurso del tiempo. Es posible que no se comprenda por qué una persona con un trastorno de salud

mental se siente o se comporta de una determinada manera y ello puede llevar a los demás a considerarla erróneamente “perezosa” o “extraña”.

Los prestadores comunitarios pueden desempeñar un papel importante en la identificación de los trastornos de salud mental y se encuentran en una situación privilegiada para ello, por diversas razones:

- Las personas con trastornos de salud mental pueden sentirse más cómodas hablando con prestadores de servicios de la comunidad que con un prestador de atención sanitaria formal.
- Los prestadores comunitarios conocen a menudo su comunidad y pueden ser los primeros en tener noticia de que alguien sufre una crisis de salud mental aguda.
- Los prestadores comunitarios conocen bien las necesidades y los recursos de la población local y por lo tanto es posible que puedan movilizar con rapidez los recursos necesarios para una persona que presenta una crisis (o ponerla en contacto con los servicios de atención de salud).

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Como prestador de servicios de la comunidad, es importante que esté familiarizado con los signos de los trastornos de salud mental, para que pueda identificarlos fácilmente. Entre los trastornos de salud mental se encuentran los siguientes:

- trastornos que afectan al estado de ánimo y a la tristeza, que se denominan depresión;
- comportamientos y pensamientos extraños, que se denominan psicosis;
- movimientos convulsivos o crisis convulsivas, que se denominan epilepsia;
- trastornos del desarrollo y comportamientos problemáticos en niños y adolescentes;
- pérdida de memoria extrema y confusión, que se denominan demencia;
- consumo de sustancias psicoactivas (alcohol y drogas);
- autolesiones y suicidio.

Todas las personas sienten a veces tristeza, enojo o temor. Una angustia leve o incluso moderada es una respuesta común ante interacciones con otros o experiencias adversas.

Una angustia que persiste durante mucho tiempo, intensa o que afecta al funcionamiento cotidiano de una persona (por ejemplo, en la realización del trabajo habitual o de las actividades escolares, domésticas o sociales) puede ser un signo de un trastorno de salud mental.

Una persona puede presentar un trastorno de salud mental o más de uno al mismo tiempo (por ejemplo, problemas de tristeza y de consumo de alcohol).

En el recuadro 7 se describen los signos frecuentes de los trastornos de salud mental.



Recuadro 7. Signos comunes de los trastornos de salud mental

Depresión

- Sentirse triste, irritable o tener preocupaciones excesivas que no desaparecen.
- No querer hacer las actividades de las que antes uno disfrutaba.
- Tener poca energía, sentirse cansado, problemas con el apetito o el sueño.
- Dolores y malestares corporales.
- Tener dificultades para realizar el trabajo habitual o las actividades escolares, domésticas o sociales.

Psicosis

- Oír o ver cosas que no están ahí.
- Comportamiento extraño o inusual (por ejemplo, resulta difícil comprender lo que la persona intenta decir; la persona tiene un aspecto extraño, está agitada, muestra una disminución o un aumento marcado de la actividad).
- Manifestar falsas creencias o malinterpretaciones de la realidad.
- Incapacidad de trabajar, acudir a la escuela o socializar a causa de esos problemas.

Epilepsia

- Movimientos convulsivos o crisis convulsivas.
- Durante la convulsión: pérdida del conocimiento o deterioro del nivel de conciencia, rigidez, morderse la lengua, otros traumatismos físicos, pérdida del control de la orina o las heces.
- Después de la convulsión: sentirse cansado, somnoliento, confuso; pueden referirse dolores de cabeza, dolores musculares y debilidad.

Trastornos mentales y del comportamiento en niños y adolescentes

- Problemas con las emociones o el comportamiento, incluidas las rabietas frecuentes, querer estar solo en demasía, falta de atención o facilidad para distraerse, hiperactividad, desobediencia repetida o comportamiento agresivo.
- Desarrollo y aprendizaje más lentos que los de otros niños de la misma edad o dificultades en las actividades cotidianas que son normales a esa edad.

Demencia

- Disminución constante de la memoria o confusión (por ejemplo, conciencia del tiempo, el lugar y la persona).
- Facilidad para enfadarse, emocionarse o irritarse.
- Dificultad para realizar el trabajo habitual o las actividades domésticas o sociales.

Trastornos por consumo de sustancias psicoactivas

- Consumo de alcohol o drogas que causa problemas para realizar el trabajo habitual o las actividades escolares, domésticas o sociales.
- Presencia de problemas que se asocian al consumo de alcohol o drogas, como vómitos, contracciones, discurso confuso, marcas de inyecciones, falta de cuidado personal.

Autolesiones y suicidio

- Pensamientos actuales o previos de autolesión o suicidio, planes o actos de autolesión o suicidio.
- Signos de autolesión: cortes y heridas, signos de intoxicación, pérdida del conocimiento.
- Sufrimiento emocional grave: sentimiento de desesperanza, violencia, agitación extrema, aislamiento social.

Fuente: Adaptado de la Guía de Intervención del Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental de la OMS (mhGAP-GI), versión 2.0.

Es posible que identifique a alguien con un trastorno de salud mental en su trabajo diario. Por ejemplo, si usted es docente, es posible que observe que un niño tiene un problema en la clase. Si es asistente social, es posible que en una visita familiar identifique a una familia con dificultades para cuidar de una persona. Puede utilizar historias (o viñetas) e imágenes para preguntar a la persona sobre los signos comunes y, si es así, estas historias e imágenes deben reflejar la cultura local y deben utilizar términos localmente aceptables.

Si identifica a alguien que usted considera que es posible que tenga un trastorno de salud mental, remítale a un prestador de atención de salud para una evaluación más detallada. Puede tratarse de un centro de salud de la comunidad, un consultorio de atención primaria u otro establecimiento de atención de salud en donde pueda llevarse a cabo un examen clínico. (Véase el punto 3.5: Remisión a otros servicios y asistencia, y el 4.1 Seguimiento en la comunidad.)

3.3 Participación y creación de relaciones

En este apartado se analiza la participación y la creación de relaciones con las personas con trastornos de salud mental, lo que incluye la psicoeducación y el establecimiento de objetivos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La participación es un modo en el que las personas se conocen unas a otras y se sienten conectadas entre ellas. En las personas con trastornos de salud mental, la participación hace referencia generalmente al proceso de conectarse con personas que prestan apoyo a su tratamiento y recuperación, incluidos los prestadores de servicios de la comunidad. Una participación satisfactoria puede expresarse de múltiples formas, como la capacidad de solicitar y aceptar el apoyo de los prestadores de servicios, acudir a las citas, participar activamente en las sesiones de tratamiento y trabajar de manera continua para alcanzar los objetivos definidos.

El éxito en la participación es especialmente importante para las personas que tienen un trastorno de salud mental por primera vez. Una primera experiencia positiva al recibir apoyo en salud mental puede hacer más probable que alguien busque ayuda en el futuro si la necesita.

La participación satisfactoria es crucial para que las personas con trastornos de salud mental se sientan respaldadas en su acceso y en el mantenimiento de las actividades e intervenciones que fomentan la recuperación.

La **psicoeducación** consiste en proporcionar información a las personas sobre su trastorno de salud mental, incluida la información relativa a los síntomas, los factores que pueden tener una repercusión positiva o negativa en su trastorno y las opciones de tratamiento. Esta información:

- ayuda a mejorar el conocimiento que tiene una persona acerca de su trastorno;
- puede ayudar a la persona a sentirse más en control, empoderada y menos ansiosa sobre lo que le está ocurriendo;
- ayuda a la persona a tomar decisiones fundamentadas acerca de las opciones de tratamiento;
- proporciona esperanza en la recuperación al recibir una explicación sobre por qué se producen o se agravan los síntomas y sobre lo que puede hacerse para reducirlos;
- permite comprender por qué y de qué modo puede ser útil el tratamiento, y ello alienta a la persona a involucrarse activamente en el tratamiento y mantenerlo a lo largo del tiempo;
- proporciona unas expectativas realistas sobre los beneficios y los posibles riesgos del tratamiento;
- también puede mejorar el conocimiento que tienen los cuidadores y los familiares de los trastornos de salud mental, lo cual les es útil para comprenderlos mejor y prestar apoyo a la persona.

Establecimiento de objetivos: Establecer objetivos para el futuro (tanto a corto como a largo plazo) es beneficioso para mantener una salud mental positiva. Establecer objetivos ayuda a motivar las acciones de las personas, dándoles algo que buscar con interés. Cuando se alcanzan los objetivos o se hacen progresos, mejora la autoconfianza.

! Algunos trastornos de salud mental pueden tener una repercusión negativa en la motivación, la energía y el interés de una persona por cosas que antes disfrutaba. Esto puede dificultar el establecimiento y la consecución de objetivos. Tener muy pocos objetivos o muy poca estructura en el día a día puede mantener o empeorar el estado de ánimo bajo y la falta de motivación a lo largo del tiempo. Tener suficientes objetivos puede dar a una persona algo por lo que trabajar con interés y, además, establece una estructura de la jornada.

Apoyar a las personas con trastornos de salud mental para que se fijen objetivos y trabajen para alcanzarlos puede ser una intervención poderosa para escapar del ciclo descrito anteriormente y empezar a crear motivación y confianza. También puede ayudar a las personas a sentirse más en control al permitirles guiar su propio cuidado de la salud mental a través de objetivos que ellas mismas establezcan.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Participación: Hay muchas maneras prácticas de conseguir la participación y de establecer una relación de apoyo con las personas que tienen trastornos de salud mental y con sus familias. Muchas de estas estrategias de participación tienen por objeto abordar los obstáculos existentes para el uso de los servicios de salud mental (como el estigma y la discriminación respecto a los trastornos de salud mental, la preocupación por la privacidad, y el temor a la hospitalización y el tratamiento en contra de la propia voluntad). Se describen a continuación algunas estrategias cuyo objetivo es mejorar la participación.

Dónde reunirse

- Reúnase con las personas en lugares en los que se sientan seguras y cómodas y que sean de su elección. Puede hacerse en su hogar, en el de un vecino, en un centro de la comunidad o en un mercado.
- Respete la privacidad de la persona y sea consciente de la preocupación por la posibilidad de que otras personas puedan estar oyendo, sobre todo cuando se trate de lugares públicos.

Cuándo reunirse

- Sea flexible. Reúnase con la persona y programe las actividades a horas que a ella le resulten cómodas.

Comunique de forma clara

- Use un lenguaje sencillo, claro y fácil de comprender, que sea apropiado para la edad y el nivel de estudios de la persona. Evite los términos técnicos.

- Explique por qué quiere hablar con la persona y lo que le está ofreciendo. Asegúrese de disponer del consentimiento de la persona antes de continuar. Deje claro que esto es un proceso voluntario. La persona no debe sentirse nunca obligada a hablar con usted.
- Sea claro y sincero respecto a su papel y las limitaciones de su tiempo, disponibilidad y confidencialidad. Es importante que explique a la persona de qué modo se protegerá la confidencialidad y de qué modo puede compartirse con otros la información que ella le proporcione.
- Aporte el máximo posible de información acerca de las opciones de tratamiento. Siempre que sea posible plantee opciones respecto a los tipos de tratamiento, la forma en la que se aplican y quién los proporciona.

Trate siempre a las personas con respeto y dignidad

- Sea un ejemplo positivo en su comunidad. No discrimine a alguien porque tenga un trastorno de salud mental. No juzgue a la persona por su aspecto o su comportamiento. Asegúrese de que los derechos humanos de la persona estén protegidos en todo momento. (Véase el punto 3.1: Promoción de los derechos humanos.)
- Responda a las preguntas con la mayor sinceridad posible y sea claro a la hora de decir que no conoce la respuesta. No haga promesas que no pueda cumplir.
- No trate de tomar usted las decisiones en vez de que lo hagan las personas ni les diga lo que cree que necesitan. Preste apoyo a la persona a medida que esta va conociendo su trastorno y los factores que tendrán una repercusión (positiva o negativa) en su salud mental y cuando establezca sus objetivos para la recuperación.

Además de su trabajo individual con cada persona, pueden aplicarse algunas estrategias a nivel de la comunidad para mejorar la participación de las personas con trastornos de salud mental. Estas estrategias no son solo aplicables al sistema de salud, sino también a organizaciones de diversos sectores (como los de bienestar social, educación y justicia), así como a diferentes grupos de la comunidad. Las estrategias pueden consistir en lo siguiente:

- Incluir a las personas con trastornos de salud mental en la planificación, prestación y evaluación de los programas y las actividades (véase también el punto 1.3: Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad.)
- Ofrecer servicios y materiales didácticos o soportes visuales traducidos que sean culturalmente apropiados y sensibles (como historias gráficas para personas que hablan un idioma diferente o que no saben leer un texto impreso).

Psicoeducación: Es importante que obtenga el mayor conocimiento posible acerca de la salud mental, los trastornos de salud mental y las opciones de tratamiento. Con un mejor conocimiento podrá proporcionar una información exacta y útil a las personas con las que está trabajando y podrá responder a cualquier pregunta que puedan plantearle. Algunos de los tipos de información que tal vez pueda proporcionar son los siguientes:

- la naturaleza del trastorno de salud mental y sus signos;
- las opciones de tratamiento disponibles, cuánto tiempo pueden requerir estos tratamientos y cuáles son los beneficios o inconvenientes esperados;
- la importancia de seguir con el tratamiento, incluido lo que una persona puede hacer (por ejemplo, tomar los medicamentos regularmente o participar en la terapia psicológica, si procediera) y lo que sus cuidadores pueden hacer para prestarles apoyo;
- la importancia de hablar con su médico o prestador de asistencia sanitaria si aparecen efectos secundarios de los medicamentos prescritos para el tratamiento del trastorno de salud mental;
- información acerca del posible apoyo proporcionado por otros prestadores de servicios en la comunidad, como agentes comunitarios de salud, enfermeras, gestores de casos y asistentes sociales.

El tipo de información y el nivel de detalle que usted proporciona pueden cambiar a lo largo del tiempo y dependerán del trastorno concreto, la edad, el nivel de estudios y las necesidades individuales de la persona de que se trate.

Entre los consejos útiles a tener en cuenta al proporcionar la psicoeducación se encuentran los siguientes:

- Proporcione poca cantidad de información a la vez.
- Use un lenguaje sencillo con ejemplos que sean pertinentes.
- Verifique que la persona ha comprendido la información que le ha proporcionado. Deje que la persona pregunte y pida aclaraciones.

La psicoeducación puede proporcionarse en muchos entornos diferentes, de manera individual, en la familia o en otros grupos.

Establecimiento de objetivos: Apoye a las personas con problemas de salud mental para que elijan objetivos, elaboren un plan para alcanzarlos y revisen sus progresos. Todo esto es importante para promover la recuperación. Cuando a alguien le resulte difícil identificar sus objetivos o le falte la motivación para alcanzarlos, puede ayudarle ofreciéndole un apoyo estructurado, paso a paso.

Elección de los objetivos

La elección de los objetivos puede resultar abrumadora para una persona, en especial si su autoestima y motivación son bajas. Entre las estrategias para apoyar a una persona en la elección de los objetivos se encuentran las siguientes:

- Ayudar a la persona a pensar en los posibles objetivos en diferentes aspectos de su vida (por ejemplo, objetivos relativos a la familia, las amistades, la educación o las aficiones).
- Pregunte a la persona qué es importante para ella en este momento y luego desarrolle objetivos para respaldar eso. Por ejemplo, si alguien quiere sentirse más

conectado con sus compañeros, un buen objetivo podría ser pasar tiempo de manera regular con amistades. O si alguien quiere comer más de forma saludable, un objetivo podría ser aprender a cocinar comidas saludables.

- Ayudar a la persona a encontrar objetivos que se correspondan con sus puntos fuertes e intereses (por ejemplo, si una persona desea reanudar las actividades laborales, ayúdela a planificarlo).
- Una pregunta clave para conseguir que una persona piense en sus objetivos es esta: “¿En qué podemos trabajar juntos para hacer que su vida sea mejor?”

Elaboración de un plan para alcanzar los objetivos

Puede ayudar a una persona a elaborar un plan para alcanzar sus objetivos ayudándole a desglosar el objetivo en varios pasos accesibles. He aquí un ejemplo. Si uno de los objetivos de una persona es unirse a un grupo juvenil local, esto podría consistir en varios pasos más pequeños, como los siguientes:

Paso 1: Identificar un grupo juvenil apropiado al que incorporarse

Paso 2: Contactar con el organizador del grupo para averiguar cuándo se reúnen

Paso 3: Resolver cómo ir a las reuniones del grupo (por ejemplo, a pie, en autobús, en bicicleta, en automóvil)

Paso 4: Practicar la forma de ir con una persona que le esté ayudando.

Analice los obstáculos que puede ser preciso afrontar en cada paso y piense posibles estrategias para superarlos. Ayude a la persona a que piense en cualquier momento del pasado en el que haya intentado alcanzar un objetivo y en los factores que le fueron útiles o no en esa ocasión. Esto puede ayudarle a identificar posibles obstáculos futuros y a abordarlos con antelación. Por ejemplo, si una persona ha tratado de ir en un autobús público o en tren sola en el pasado y ello le resultó muy estresante, podría ser útil dedicar algún tiempo a ejercitarse en ir en autobús o en tren con un amigo u otra persona que le ayude antes de intentar hacerlo sola

Revisión del progreso realizado en la consecución de los objetivos

Después de haber prestado apoyo a alguien para elegir un objetivo y elaborar un plan para alcanzarlo, ayúdele a revisar regularmente los avances realizados. Puede hacerlo de modo informal (por ejemplo, cuando se reúna con la persona en un mercado o, si usted es docente, al hablar con un estudiante al final de la jornada escolar). La revisión del progreso realizado puede ser útil para aumentar la confianza de una persona a pesar de que todavía no haya alcanzado plenamente su objetivo, ya que permite resaltar los pequeños pasos positivos que la persona ha realizado hasta ese momento y darle ánimo. La revisión del progreso realizado permite también modificar el plan si ha habido algún cambio en la situación de la persona o si ha tenido algún obstáculo o dificultad inesperados. Este proceso puede mostrar incluso que el objetivo que se identificó anteriormente ha dejado de ser prioritario para la persona, con lo que puede ser necesario establecer un nuevo objetivo de mayor interés. Dedicar tiempo de manera regular a revisar el progreso realizado permite comprobar que el objetivo continúa teniendo sentido y es de interés para la persona. Además, la revisión regular permite a la persona sentir que tiene un control del proceso y de su avance.

3.4 Prestación de intervenciones psicológicas

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Las intervenciones psicológicas consisten en el uso informado e intencionado de técnicas clínicas desarrolladas a partir de principios psicológicos para ayudar a las personas a modificar sus pensamientos, sensaciones y acciones. Normalmente, estas intervenciones incluyen orientar a las personas o hablar con ellas.

Aunque sabemos que las intervenciones psicológicas dan buenos resultados en muchos trastornos de salud mental, en la mayor parte del mundo las personas con estos trastornos no suelen tener acceso a esos tratamientos. Por ejemplo, las intervenciones psicológicas pueden ser igual de eficaces que los medicamentos para la depresión, que es un trastorno muy frecuente. De hecho, las intervenciones psicológicas aplicadas por prestadores de servicios de la comunidad se consideran habitualmente una estrategia clave para abordar la falta de prestación de atención a muchas personas con depresión.

Se puede capacitar a prestadores comunitarios para la aplicación de intervenciones psicológicas cuya eficacia ha sido demostrada y para las que hay un protocolo claro. Por término medio, esta capacitación requiere 8–10 días.

Es esencial una supervisión continua de los prestadores comunitarios mientras aplican esas intervenciones.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Como prestador de servicios de la comunidad, si está interesado en proporcionar intervenciones psicológicas, tenga en cuenta lo siguiente:

- Necesitará una capacitación formal respecto a la intervención psicológica. Deberá tener acceso a un supervisor clínico que sea un experto en la intervención, tanto para la capacitación como para una supervisión continua después de ella.
- Mientras proporcionan intervenciones psicológicas, los prestadores comunitarios usan las mismas competencias básicas de comunicación que emplean al proporcionar educación a la comunidad (véase el punto 1.1: Cómo hablar sobre la salud mental en su comunidad) o al trabajar en la participación de las personas con trastornos de salud mental (véase el punto 3.3: Participación y creación de relaciones).
- Los manuales de intervención psicológica que están basados en la evidencia incluyen a menudo información acerca de los requisitos que deben cumplir los prestadores comunitarios en cuanto a capacitación, número de días necesarios para la capacitación y grado de supervisión requerida.
- Organizadores de la capacitación: Será necesario que una organización local con un director de programa facilite la capacitación y la supervisión. Puede tratarse de una organización de la que usted ya forme parte o bien puede inscribirse en actividades de capacitación llevadas a cabo por otra organización.

- Consideraciones económicas y de tiempo: Los directores de programa tienen que asegurarse de que disponen de suficientes fondos para la capacitación y la supervisión. Como prestador comunitario, tendrá que asegurarse de que dispone de tiempo suficiente para proporcionar la intervención psicológica. Las sesiones de intervención psicológicas requieren más tiempo del que habitualmente dedicaría usted a una persona con la que esté trabajando.
- Una vez recibida la capacitación impartida por personas expertas clínicas en la intervención psicológica, será importante que practique la intervención junto con su supervisor clínico. Estos "casos prácticos" son muy importantes para su aprendizaje.
- Después de recibir la capacitación y realizar los casos prácticos, podrá proporcionar la intervención en la comunidad. Sin embargo, continuará necesitando una supervisión continua por parte de una persona experta clínica que vele tanto por la calidad del servicio como por su propio bienestar como prestador comunitario. (Véase el punto 2.6: Autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad.)
- Cuando proporcione intervenciones psicológicas, debe disponer de procesos de remisión en funcionamiento por si una persona necesita un nivel de atención superior. (Véase el punto 3.5: Remisión a otros servicios y asistencia.) También será importante que sea capaz de supervisar y documentar el progreso de la persona con la intervención, con objeto de valorar si está resultando útil o no. Su supervisor clínico podrá asesorarle en este proceso.

Como prestador comunitario, también puede ayudar a informar a su comunidad sobre las intervenciones psicológicas y los trastornos de salud mental que pueden abordarse con ellas. Por ejemplo:

- Considere la posibilidad de celebrar reuniones comunitarias o foros para hablar de la finalidad y los beneficios que aportan las intervenciones psicológicas. También puede contemplar la impresión de folletos, notas informativas o usar medios de comunicación impresos para aumentar la concientización respecto a las intervenciones psicológicas. (Véase también el punto 1.1: Cómo hablar sobre la salud mental en su comunidad.)
- Como siempre que organice algún evento para concientizar sobre los trastornos de salud mental o las intervenciones psicológicas, piense en la forma de luchar contra el estigma y la discriminación. (Véase también el punto 1.2: Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social.)
- Fomente la participación de miembros de su comunidad, incluidas las personas con trastornos de salud mental o sus cuidadores. (Véase también el punto 1.3: Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad.)

3.5 Remisión a otros servicios y asistencia

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La atención comunitaria a las personas con trastornos de salud mental es una parte valiosa de los servicios para la salud mental y debe ser respaldada por otros servicios de salud y de asistencia social. Los servicios de atención primaria, los servicios de atención secundaria y los servicios especializados de los hospitales o los centros de salud pueden prestar apoyo a la atención comunitaria, y viceversa. Por ejemplo, si una persona tiene otras necesidades adicionales de asistencia social (como educación, ayuda para el trabajo o vivienda) se la puede remitir a organismos de la comunidad que puedan prestarle el apoyo que necesita. Además, si una persona con un trastorno de salud mental necesita un asesoramiento especializado o un tratamiento médico, puede ser necesario que acuda a un profesional de la salud de un nivel superior. Por otro lado, un especialista o un prestador de atención primaria pueden remitir a una persona al prestador de servicios de la comunidad para que este le brinde un apoyo adicional dentro de la comunidad. Lo ideal es que se produzcan remisiones eficientes y eficaces bidireccionales entre los servicios de atención a nivel comunitario y de nivel superior.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Los prestadores comunitarios pueden desempeñar un papel importante para remitir a las personas a otros niveles del sistema de salud o a otros servicios sociales cuando sea necesario. Es importante identificar a las personas que necesitan una ayuda adicional y qué tipo de ayuda pueden requerir, para que la propia persona o sus cuidadores puedan recibir apoyo para acceder a esos servicios adicionales y recibirlos. Manténgase alerta respecto a las situaciones que puedan requerir una remisión para una ayuda inmediata, una atención especializada u otros servicios en la comunidad. Obtenga la información necesaria sobre la forma de acceder a esta ayuda y esos servicios. Si no se dispone del servicio pertinente, puede considerar la posibilidad de colaborar con otras personas para abogar por la prestación de más servicios en su comunidad.

Las situaciones en las que tendría que remitir a alguien a una atención adicional incluyen las siguientes:

- Si alguien tiene un riesgo inminente de autolesión o suicidio, debe buscarse ayuda cuanto antes. (Véase el punto 2.4: Prevención de suicidios.)
- Si una persona con un trastorno de salud mental o su cuidador solicitan ayuda para la vivienda, la educación o el empleo, remítalos a los organismos apropiados o a las organizaciones que puedan prestarle ayuda.
- Si alguien con un trastorno de salud mental está sufriendo una crisis, un empeoramiento agudo del trastorno de salud mental, efectos secundarios de los medicamentos, o no parece estar mejorando con la ayuda que se le está prestando en ese momento, remítale a un nivel de servicios superior dentro del sistema de salud.

- Si una persona con un trastorno de salud mental presenta también un problema de consumo de sustancias psicoactivas, remítala a los servicios de apoyo para el consumo de sustancias psicoactivas.
- Si le preocupa una enfermedad física en una persona con un trastorno de salud mental, remítala a un consultorio de atención primaria, a un servicio de urgencias o a un hospital. Entre los ejemplos de estas enfermedades físicas cabe mencionar las enfermedades no transmisibles (por ejemplo, enfermedades del corazón, diabetes) y las enfermedades transmisibles (por ejemplo, tuberculosis). Además, si una persona mayor presenta signos de confusión aguda o creciente, remítala de inmediato a un consultorio o un centro de urgencias.
- Si le preocupa la situación de un niño que pueda estar sufriendo negligencia o abusos, asegúrese de que en ese momento esté a salvo y consulte con los organismos o autoridades pertinentes. Si le preocupa la situación de una persona adulta que pueda estar sufriendo abusos, escúchela y recomiéndele que informe de ello. Si esa persona opta por no informar de los abusos, respete siempre su decisión. Si la persona decide notificarlo, remítala a los organismos o autoridades pertinentes; esto puede comportar el uso de los mecanismos de reclamación existentes o una ayuda legal si la necesita.

Es muy importante conocer los servicios de protección disponibles en su área para las personas que se enfrentan con violencia de pareja o para los niños o personas mayores que se enfrentan con problemas de negligencia o abuso. Elaborar un mapa de estos servicios le ayudará a aclarar cuáles son las vías apropiadas para la remisión a otros centros en su comunidad para cada una de las situaciones y con qué organismos o autoridades se puede contactar. En concreto, por lo que respecta a los niños, es muy importante establecer vías claras para la notificación y la remisión a servicios de protección.

Pasos a seguir para remitir a una persona:

- Comente sus inquietudes con la propia persona o con sus cuidadores e involúcrelos en la elaboración de un plan para la remisión.
- Cuando la remisión sea urgente (por ejemplo, una persona con un peligro inmediato de autolesión o suicidio), busque ayuda cuanto antes (por ejemplo, con una llamada al número de emergencias, un especialista en salud mental o una línea telefónica de ayuda para el suicidio). También puede llevar a la persona al servicio de urgencias o al hospital, si ello fuera apropiado. (Véase el punto 2.4: Prevención de suicidios.)
- Resulta útil disponer de una lista de las organizaciones, personas y números de teléfono por si es necesario para una remisión. También puede agregar otros contactos o modificar la lista a lo largo del tiempo cuando haya cambios en los servicios en su área (véase el recuadro 8).



Recuadro 8. Ejemplos de servicios comunitarios que puede ser útil tener en una lista o un mapa

- Servicios de salud, incluidos los de atención primaria, secundaria y especializada
 - Recursos para encontrar vivienda o alojamiento
 - Servicios de protección para las personas que se enfrentan con violencia de pareja o para los niños o personas mayores que se enfrentan con problemas de negligencia o abuso
 - Otros servicios sociales (por ejemplo, ayuda para alimentos, asistencia vocacional y de empleo)
 - Grupos de ayuda mutua o servicios para adicciones
 - Servicios de educación
 - Actividades recreativas
-
- Con el consentimiento de la persona a la que es preciso remitir, póngase antes en contacto con la organización o la persona a quien pretende remitirla. Puede hacerlo mediante una llamada telefónica con antelación, con una nota de remisión o acompañando a la persona. Si escribe una nota de referencia, indique la razón de la consulta, la ayuda necesaria y su información de contacto por si son necesarias otras comunicaciones.
 - Realice un seguimiento con la persona atendida para saber cómo han ido las cosas tras esa consulta, con objeto de poder prestar más apoyo en caso necesario.

3.6 Apoyo a cuidadores y familias

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

¿Quiénes son los “cuidadores”? Los cuidadores son normalmente familiares, seres queridos, o amistades que prestan apoyo a las personas con trastornos de salud mental (véase el recuadro 9). Los cuidadores pueden ser informales o formales (remunerados). Si la persona que presenta un trastorno de salud mental lo autoriza y se siente cómoda con ello, los cuidadores deben participar en el tratamiento. Cuando los cuidadores se involucran en el tratamiento y se sienten ellos mismos apoyados, las personas a las que prestan cuidados tienden a evolucionar mejor, con menos hospitalizaciones y una mejora de la salud mental, la participación en la comunidad y la calidad de vida. Dado que los cuidadores pasan normalmente mucho tiempo con las personas a las que cuidan, también pueden aportar comentarios útiles acerca de la calidad, idoneidad y accesibilidad de los tratamientos en curso. Encontrar maneras de involucrar a los cuidadores tanto en la elaboración como en la prestación de los tratamientos es una buena manera de mejorar la calidad de los servicios y puede ayudar también a los cuidadores a que se sientan valorados, tengan un sentido de propósito y aborden las inquietudes que puedan tener acerca del cuidado que sus seres queridos están recibiendo.



Recuadro 9. Funciones de los cuidadores para apoyar a un amigo o familiar que sufre un trastorno de salud mental

- Actuar como punto de contacto con la persona que recibe el tratamiento;
- Participar en las conversaciones sobre las opciones de tratamiento y apoyar a la persona en la toma de decisiones sobre su tratamiento;
- Recibir y ayudar a explicar la información sobre el trastorno de la persona y el curso del tratamiento;
- Ayudar a la persona a acudir a las citas, tomar los medicamentos (de ser el caso) y recibir servicios de apoyo como los cuidados o el asesoramiento;
- Proporcionar otros apoyos como la ayuda para las rutinas diarias de la persona, cocinar, lavar la ropa, higiene personal, finanzas, transporte y actividades sociales;
- Ayudar a la persona a identificar los signos tempranos de las crisis de salud mental y responder a ello, y apoyarle para seguir los planes de tratamiento y de recuperación.

Aunque los cuidadores tienen a menudo experiencias gratificantes y positivas con el apoyo a un ser querido con un trastorno de salud mental, cuidar puede ser también una función estresante y a menudo de larga duración. La prestación de cuidados puede conducir a dificultades económicas, alteración de las rutinas diarias y menos disponibilidad de tiempo para la relajación o las actividades sociales. El estrés de la prestación de cuidados a lo largo del tiempo puede afectar negativamente a la salud física y mental del propio cuidador, causando agotamiento (burnout), culpa, aislamiento social o sentimientos de ansiedad o tristeza. Los cuidadores afrontan a menudo la estigmatización y las actitudes negativas de miembros de la comunidad, al igual que le ocurre a la persona con un trastorno de salud mental.

Puede ocurrir que los propios cuidadores pasen entonces a consumir sustancias psicoactivas como estrategia de afrontamiento. Los prestadores comunitarios pueden ayudar a los cuidadores a encontrar maneras eficaces de hacer frente a su estrés (véase el recuadro 10), lo cual les permitirá continuar con la prestación de cuidados y apoyo a su amigo o familiar y mejorará también su propia salud mental.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Entre las formas de involucrar y apoyar a los cuidadores en el tratamiento de las personas con trastornos de salud mental se encuentran las siguientes:

- Promover la inclusión del cuidador en los comentarios acerca del tratamiento.
- Promover la franqueza y la comunicación entre los cuidadores y las personas a quienes cuidan.
- Proporcionar al cuidador datos básicos sobre los trastornos de salud mental y las opciones de tratamiento. (Véase el punto 3.2: Identificación de los trastornos de salud mental, y el 3.3: Participación y creación de relaciones.)
- Proporcionar a los cuidadores los conocimientos necesarios para educar a sus redes de apoyo respecto a los principales problemas a los que se enfrenta la persona con un trastorno de salud mental.

- Identificar cualquier posible malentendido acerca de la salud mental y proporcionar la información correcta.
- Proporcionar asesoramiento al cuidador sobre cómo apoyar a la persona durante la recuperación.
- Ayudar al cuidador a comprender y usar los servicios de salud mental de la comunidad.
- Educar al cuidador acerca de los planes para las crisis y sobre lo que debe hacerse en situaciones de emergencia.
- Proporcionar educación y recursos sobre el estrés y el agotamiento.
- Encontrar grupos locales de apoyo a los cuidadores, si los hay, o foros de cuidadores en línea y conectar a los cuidadores con ellos, de manera que puedan intercambiar experiencias, consejos y apoyo con los demás. Averiguar los servicios de atención de relevo existentes en la comunidad que puedan proporcionar un relevo de corta duración para los cuidadores.



Recuadro 10. Consejos de autocuidado para los cuidadores

Los prestadores comunitarios pueden ayudar a los cuidadores a afrontar el estrés de los cuidados a las personas con trastornos de salud mental. Los prestadores comunitarios deben:

- Alentar a los cuidadores a que presten atención a su propia salud física y mental. Brindar apoyo al cuidador y escuchar sus inquietudes. Ayudar a los cuidadores a comprender y aceptar sus propios sentimientos y su mezcla de emociones, que puede incluir las de preocupación, compasión, amor, incredulidad, ansiedad, miedo, enojo, pena o culpa. Todas esas emociones son comprensibles.
- Recomendar a los cuidadores que soliciten ayuda ante cualquier signo de depresión, ansiedad u otros trastornos de salud mental. (Véase el punto 3.2 Identificación de los trastornos de salud mental.)
- Ayudar a los cuidadores a recordar lo que les resultó útil para afrontar momentos difíciles del pasado y animarlos para que intenten volver a utilizar estos métodos de afrontamiento.
- Alentar a los cuidadores a que mantengan un estilo de vida saludable que incluya actividad física, alimentación nutritiva, sueño de buena calidad y conexiones sociales. (Véase el punto 2.1: Estilos de vida saludables.)
- Promover estrategias de afrontamiento saludables para la reducción del estrés, como actividad física, técnicas de relajación y actividades agradables. (Véase el punto 2.1: Estilos de vida saludables, y el 2.6: Autocuidado para los prestadores de servicios de la comunidad.)

También puede apoyar a los cuidadores para abordar el estigma que puedan sufrir ellos o sus seres queridos:

- Recuerde a los cuidadores que no están solos y que hay muchas otras personas que afrontan situaciones similares. Igual que antes, recomiende a los cuidadores que se unan a equipos de apoyo locales o en línea.
- Promueva el optimismo y la esperanza acerca del tratamiento. Existen tratamientos psicológicos y medicamentos seguros y eficaces.
- Aliente a los cuidadores a que se rodeen ellos mismos de personas que les brinden apoyo y a que se mantengan activos en su comunidad. El aislamiento social comporta un alto riesgo de agotamiento para el cuidador.



¡Ahora es momento de practicar!

EJERCICIO PRÁCTICO

¿Qué puedo hacer para apoyar a personas con trastornos de salud mental?

- ① Indique con sus propias palabras por qué es importante proteger los derechos humanos de las personas con trastornos de salud mental.

.....

.....

.....

- ② Indique dos formas en las que pueda ayudar a garantizar que se respeten, protejan y cumplan los derechos de una persona con un trastorno de salud mental.

.....

.....

.....

- ③ Practique la elaboración de un plan para alcanzar los objetivos. Si una persona con la que está trabajando tiene como objetivo hacer más ejercicio físico, ¿qué pasos podría dar para ayudarle a alcanzar ese objetivo? (Indique hasta 4.)

.....

.....

.....

- ④ Practique la elaboración de un mapa de los recursos existentes en su comunidad para la remisión de las personas. ¿Qué recursos existen en su comunidad, si los hay, para los servicios de protección (es decir, para las personas que se enfrentan con violencia de pareja o para los niños que se enfrentan con abusos)?

.....

.....

.....

- ⑤ Indique dos maneras en las que podría apoyar a cuidadores y familias de personas con trastornos de salud mental.

.....

.....



Herramientas y recursos para el módulo 3

Iniciativa de Calidad y Derechos de la OMS. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Instrumento de Calidad y Derechos de la OMS. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (https://www.who.int/topics/human_rights/Instrument_derechos_OMS_spa.pdf, consultado el 28 de agosto del 2019).

WHO QualityRights guidance and training tools. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-tool-kit>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Enfrentando Problemas Plus (EP+). Ayuda psicológica individual para adultos con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad Capítulo 7: Enfrentando problemas. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2016 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259696/WHO-MSD-MER-16.2-spa.pdf?sequence=1>, consultado el 28 de agosto del 2019).

Psychological treatment implementation guide (en preparación). Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Preventing suicide: a community engagement toolkit. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018.

Manual Operativo del mhGAP de la OMS. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 (https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52328/9789275322550_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y, consultado el 26 de agosto del 2019) Véanse en el anexo A8 los formularios de referencia).

Inter-agency referral form and guidance note. Ginebra: Comité Permanente entre Organismos (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings; 2017.

Módulo 4:

Cómo promover la recuperación y la rehabilitación para personas con trastornos de salud mental



En este módulo se examina cómo promover la recuperación y la rehabilitación para personas con trastornos de salud mental. En primer lugar, se detalla cómo realizar un seguimiento de las personas con trastornos de salud mental en la comunidad. A continuación, se aborda la manera de proporcionar un apoyo laboral, educativo y de vivienda. También se examina la forma de fomentar la recuperación y las conexiones sociales, así como el autocuidado y el apoyo de pares.

4.1 Seguimiento en la comunidad

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Un seguimiento uniforme puede ser útil a las personas con trastornos de salud mental por múltiples razones. Por ejemplo:

- Es una buena oportunidad para que las personas con trastornos de salud mental mantengan la conexión con alguien que se ocupa de ellos y a quien informan de su evolución.
- También es una oportunidad para evaluar si alguno de los tratamientos que recibe esa persona resulta útil y, en caso contrario, para ayudar a la persona a encontrar un tratamiento más apropiado.
- Si aparece cualquier problema nuevo o se agravan los existentes, puede apoyar a la persona con estrategias para abordarlos, así como buscar una ayuda adicional cuando sea necesaria.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Visitas de seguimiento: Para establecer un seguimiento regular, resulta útil, tras el primer encuentro, sugerir una visita o encuentro de seguimiento. Después de cada visita, programe visitas de seguimiento según sea necesario; la frecuencia dependerá de las necesidades de la persona y de sus cuidadores o familiares. Elija un momento y un lugar que sean mutuamente aceptables.

El seguimiento puede realizarse también de manera informal, dependiendo de la situación. Como prestador de servicios que vive en la comunidad, puede realizar visitas pasando un momento por un hogar vecino o mediante encuentros en un mercado. Si usted es docente, puede hablar con un niño siempre que sea necesario. Si es usted un líder de un grupo confesional, puede hablar con las personas después de los rezos semanales, etc.

Qué hacer durante el seguimiento: Algunos consejos útiles para tener en cuenta:

- Pregunte por la salud general y la salud mental de la persona. ¿Cómo se encuentra física y mentalmente? ¿Está sufriendo algún problema nuevo o un agravamiento de los ya existentes?
- Pregunte por el estilo de vida y la rutina de autocuidado de la persona. ¿Cómo va la alimentación y el sueño? ¿Realiza actividad física y ejercicio de manera regular? ¿Se siente socialmente conectado? (Véase el punto 2.1: Estilos de vida saludables.)
- Hable con la persona para comprobar si hay algún factor de estrés continuo y las estrategias de afrontamiento que utiliza. (Véase el punto 2.1: Estilos de vida saludables, y el 3.3: Involucramiento y creación de relaciones y participación.)
- Si la persona está recibiendo actualmente un tratamiento de salud mental por parte de un prestador de asistencia sanitaria o un especialista en salud mental y si la persona se siente cómoda comentándolo:
 - Pida detalles del tipo de tratamiento (si son medicamentos, terapia psicológica o ambas cosas).
 - Pregunte cómo va el tratamiento. ¿Le resulta útil a esa persona? Si no está siendo útil, ayude a la persona a encontrar una alternativa de tratamiento apropiada.
 - Si le han prescrito medicamentos, pero no los toma, explore las razones de ello. ¿Es el medicamento demasiado caro o resulta difícil de obtener por algún otro motivo? ¿Sufre la persona efectos secundarios? ¿Tiene algún temor o preocupación acerca del medicamento? Al comentar estas cuestiones, vea si puede apoyar a la persona para tomar el medicamento de la forma prescrita o ayúdela a encontrar una alternativa apropiada.
 - Trabaje con la persona, y posiblemente con sus cuidadores o familiares, para identificar posibles signos de que su trastorno de salud mental pueda estar empeorando y también para elaborar juntos un plan respecto a con quién contactar y qué hacer si eso sucede.
- Después de cada visita, comente cuál será el plan para las visitas de seguimiento, si es necesario. Mantenga un contacto regular con la persona (y sus cuidadores o familiares, cuando sea apropiado).
- Si se requiere una ayuda adicional, ofrezca apoyo a la persona para buscar una mayor atención por parte de prestadores de atención de salud en su comunidad.
- Inspire siempre esperanza a las personas con las que trabaja y a las que presta apoyo (véase el recuadro 11).

Consulte las recomendaciones para el seguimiento de las personas con riesgo de autolesión o suicidio, en el punto 2.4: Prevención de suicidios.



Recuadro 11. ¿De qué forma podemos inspirar esperanza en las personas con las que trabajamos y a las que apoyamos?

- Valore a la persona por quién es y valore sus sueños y aspiraciones.
- Crea en la palabra de la persona.
- Tenga confianza en las capacidades, aptitudes y potencial de la persona.
- Escuche y preste atención a lo que las personas dicen.
- Crea en la autenticidad de las experiencias de la persona.
- Acepte y explore activamente las experiencias de la persona.
- Tolere la incertidumbre respecto al futuro.
- Interprete los problemas y los contratiempos como parte del proceso de recuperación y ayude a la persona a aprender de ellos y aprovecharlos para progresar.
- Conecte a los individuos con otros que hayan pasado por experiencias similares.

Fuente: Promoting recovery in mental health and related services – WHO QualityRights training to act, unite and empower for mental health (pilot version). Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017.

4.2 Apoyo vocacional, educativo y de vivienda

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El apoyo vocacional, educativo y de vivienda son aspectos importantes de la recuperación en las personas con trastornos de salud mental. Los estudios existentes revelan que, cuando las personas con trastornos de salud mental consiguen educación y un empleo, su calidad de vida y su salud mental mejoran y tienen menos hospitalizaciones. La vivienda segura y asequible es esencial para todas las personas y su carencia puede ser un obstáculo para la recuperación. Lamentablemente, las personas con trastornos de salud mental tienen que enfrentarse a menudo con la estigmatización y la discriminación cuando intentan conseguir empleo, educación o vivienda.

El acceso a la vivienda, el empleo, la formación profesional y la educación aumentan la autoestima de una persona, preservan su dignidad y le ayudan a participar de una manera más plena e inclusiva en la sociedad.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Los prestadores comunitarios pueden desempeñar un papel importante a la hora de ayudar a las personas con trastornos de salud mental (y en especial a las que tienen trastornos graves) a encontrar una vivienda segura y accesible, un empleo asistido, una capacitación preprofesional o educación.

La mayor parte de las personas con trastornos de salud mental desearían recibir educación y trabajar. Las personas con trastornos de salud mental pueden trabajar y aprender como todas las demás, pero algunas de ellas pueden necesitar ayuda para encontrar un empleo o para reanudar los estudios. La capacitación preprofesional y el empleo asistido son dos métodos que pueden utilizarse para ayudar a las personas con trastornos de salud mental a conseguir un empleo en un contexto competitivo:

- **La capacitación preprofesional** ofrece un período de preparación antes de que una persona inicie su trabajo en un empleo competitivo.
- **El empleo asistido** ofrece un empleo competitivo lo antes posible, seguido de apoyo y formación en el trabajo.

El apoyo laboral y educativo es un proceso que requiere un enfoque colaborativo. Estas son algunas de las actividades sugeridas:

- Averigüe qué apoyo desearía tener la persona con un trastorno de salud mental y cuáles son sus preferencias en cuanto al empleo y la educación en función de sus competencias y puntos fuertes.
- Haga que participen los cuidadores o familiares de la persona cuando convenga, ya que constituyen un recurso importante.
- Obtenga información acerca de las organizaciones que facilitan el empoderamiento de las personas con trastornos de salud mental. Comparta esta información con la persona, sus cuidadores o la familia.
- Asegúrese de que conoce los diferentes derechos relativos a la educación y el empleo en su zona. Garantice el acceso a esta información para la persona con la que está trabajando. Esto puede resultar útil para las solicitudes a las autoridades que es posible que tengan una obligación legal de proporcionar educación o un empleo.
- Respalde a la persona para que acceda a una capacitación o unos servicios especializados si es necesario y se dispone de ellos (por ejemplo, terapia ocupacional, fisioterapia, logopedia) con objeto de ayudarle a desarrollar competencias que puedan serle útiles en su futuro empleo.
- Ayude a la persona a acceder a grupos de ayuda mutua y redes de apoyo de pares. (Véase el punto 4.4: Autocuidado y apoyo de pares.)

Los prestadores comunitarios también pueden ayudar respaldando a una persona para que obtenga una vivienda segura y asequible:

- Primero, asegúrese de que conoce los diferentes derechos relativos a la vivienda en su zona. Brinde apoyo a la persona con la que está trabajando para asegurarse de que es conocedora de sus derechos.
- Obtenga información acerca de los organismos u organizaciones que ayudan a las personas a encontrar una vivienda.
- Conecte a la persona con los recursos disponibles en su comunidad y siga prestándole apoyo en el proceso de encontrar vivienda.

4.3 Recuperación y conexiones sociales

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La inclusión social es una parte vital de la recuperación en las personas con trastornos de salud mental. Tal como se indica en el punto 2.1 (Estilos de vida saludables), una conexión social enriquecedora es importante tanto para la salud física como para la mental. La conexión social ayuda a las personas a vivir más tiempo y de manera más saludable, mientras que las tensiones sociales o el aislamiento tienen efectos nocivos en ellas. Lamentablemente, las personas con trastornos de salud mental se ven sometidas a menudo a estigma y discriminación, lo cual conduce a su exclusión social.

La recuperación social es la capacidad de una persona de llevar una vida significativa y contribuir como miembro activo de la comunidad mientras tiene un trastorno de salud mental. Ayudar a las personas con trastornos de salud mental a tener unas conexiones más positivas y regulares con personas de la comunidad, creando con ello una red de apoyo social, puede ser útil para mejorar la salud mental y es vital para la recuperación global.

El estigma, la discriminación y la exclusión social pueden ser obstáculos para la participación en actividades sociales de las personas con trastornos de salud mental. Como prestador comunitario, puede fomentar una mayor conexión social ayudando a una persona a encontrar las actividades apropiadas y facilitando su incorporación a ellas. (Véase el punto 1.2: Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social; y el 4.3: Recuperación y conexiones sociales.)

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Puede apoyar a las personas con trastornos de salud mental a mantener sus conexiones sociales ya existentes, ampliar su red social y mejorar su sensación de pertenencia a la comunidad. Estas son algunas de las actividades sugeridas:

- Dedique tiempo a conocer a las personas. Si alguien se ha sentido socialmente excluido en la comunidad, muestre empatía y comprensión acerca de su experiencia.
- Aliente a las personas a que participen en más actividades sociales, ayudándoles con ello a desarrollar una red de apoyos sociales de seguridad. (Véase el punto 2.1: Estilos de vida saludables.)
- Identifique a personas que puedan brindar apoyo que puedan estar ya en la red de la persona y ayúdela a identificar formas de conectar o restablecer la conexión con ellas.
- Identifique lugares y espacios sociales acogedores, tanto interiores como al aire libre, en donde puedan realizarse encuentros con las personas y disfrutar de la compañía de los demás.

- Ayude a construir redes de apoyo dentro de la comunidad para empoderar a las personas para la autoayuda y la ayuda mutua.
- Recomiende a las personas con trastornos de salud mental que se hagan voluntarios en la comunidad y actúen como modelos de rol positivos. Identifique sus intereses y competencias y fomente la puesta en común con otras personas.

4.4. Autocuidado y apoyo de pares

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El autocuidado es una parte muy importante del proceso de recuperación. Comporta empoderar a las personas con trastornos de salud mental para que tengan un control más directo de sus trastornos basándose en sus propios recursos. Los enfoques de autocuidado incluyen la resolución de problemas, la fijación de objetivos, la identificación de signos y desencadenantes de las crisis de salud mental y la respuesta a esos signos con estrategias de autocuidado antes de pasar a depender de un prestador de atención de salud. Este proceso faculta a una persona para que sea más consciente de los cambios ocurridos en su salud mental y para que tenga el control en la elección de la respuesta inicial frente a esos cambios.

El apoyo de pares aprovecha este enfoque fomentando un apoyo mutuo y permitiendo a cada persona que saque partido de las experiencias de las demás. Quienes prestan este apoyo, gracias a su experiencia de primera mano, a menudo son capaces de relacionarse, establecer conexiones y apoyar a personas con trastornos de salud mental. Puede tratarse de voluntarios o de personas remuneradas, y el apoyo puede prestarse en muchos entornos diferentes, como el hogar de la persona, bibliotecas, consultorios de salud e incluso foros en línea.

El estigma y la discriminación pueden ser obstáculos importantes para la inclusión social en las personas con trastornos de salud mental, lo cual les hace sentir indefensos y frustrados. El apoyo de pares ofrece una experiencia diferente en un entorno seguro y sin riesgos; puede reducir el sentimiento de aislamiento, contribuir a la recuperación a través de un aumento de la conexión social y el empoderamiento mutuo y restaurar la esperanza y el optimismo.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Hay muchas medidas que puede adoptar para respaldar a las personas con trastornos de salud mental con el autocuidado. Por ejemplo:

- Ayude a la persona a que establezca objetivos para el autocuidado. Identifique los obstáculos para alcanzar esos objetivos y apoye a la persona para elaborar un plan para abordarlos. (Véase el punto 3.3: Participación y creación de relaciones.)
- Ayude a la persona a aprender el enfoque de autocuidado para:
 - identificar los signos de las crisis de salud mental;
 - conocer los factores desencadenantes de las crisis de salud mental;

- identificar si hay alguna medida inmediata que pueda prevenir la aparición de una crisis;
- probar estrategias de afrontamiento para determinar cuáles de ellas son útiles durante una crisis y cuáles podrían serlo en el futuro;
- conectar a la persona con el apoyo de pares que puedan ser útiles durante los períodos de crisis.

Puede ayudar a personas con trastornos de salud mental para que reciban el apoyo de pares. Un prestador comunitario puede ayudar a identificar personas que puedan proporcionar apoyo de pares y conectar a la persona con ellas. Este apoyo puede ofrecerse a nivel individual o en un entorno de grupo. Deben respetarse siempre los derechos, la dignidad, la privacidad y la confidencialidad de una persona. Como ejemplos de acciones del apoyo de pares se pueden mencionar las siguientes:

- transmitir experiencias y narraciones de esperanza y recuperación;
- alentar a las personas a asumir la responsabilidad de su propia vida y recuperación;
- alentar a las personas sin hacer las cosas en su lugar;
- ayudar a las personas a acceder a la información pertinente acerca de su salud y sus derechos;
- ayudar a las personas a construir redes sociales en la comunidad.



¡Ahora es momento de practicar!

EJERCICIO PRÁCTICO

¿Qué puedo hacer para promover la recuperación y la rehabilitación en mi comunidad?

- ① Indique dos razones por las que un seguimiento sistemático puede ser útil para las personas con trastornos de salud mental.

.....
.....
.....
.....

- ② Indique dos formas en las que pueda inspirar esperanza a las personas con las que trabaja y a las que presta apoyo.

.....
.....
.....
.....

- ③ ¿Cuál es la diferencia entre la capacitación preprofesional y el empleo asistido?

.....
.....
.....
.....

- ④ ¿Qué recursos existen en su comunidad, si los hay, para los servicios de vivienda?

.....
.....
.....
.....

- ⑤ Indique dos maneras en las que podría fomentar la recuperación y las conexiones sociales en personas con trastornos de salud mental.

.....
.....
.....
.....



Herramientas y recursos para el módulo 4

Herramientas de orientación y capacitación de calidad y derechos de la OMS

Improving mental health and related services environments and promoting community inclusion (training module). Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254803/WHO-MSD-MHP-17.3-eng.pdf?sequence=1>, consultado el 29 de agosto del 2019).

Realising recovery and the right to health in mental health and related services (training module). Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254804/WHO-MSD-MHP-17.4-eng.pdf?sequence=1>, consultado el 29 de agosto del 2019).

Promoting recovery in mental health and related services: handbook for personal use and teaching (training module). Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254811/WHO-MSD-MHP-17.11-eng.pdf?sequence=1>, consultado el 29 de agosto del 2019).

Promoting individualized peer support in mental health and related areas (guidance tool). Ginebra: Organización Mundial de la Salud (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254812/WHO-MSD-MHP-17.12-eng.pdf?sequence=1>, consultado el 29 de agosto del 2018).

Módulo 5

Consideraciones adicionales acerca del trabajo en la comunidad

En este módulo se presentan otras consideraciones adicionales para tener en cuenta en el trabajo en la comunidad.

5.1. Trabajo con personas con comorbilidades físicas y trastornos de salud mental

¿Qué significa “comorbilidad”? Las comorbilidades son las alteraciones de la salud que se dan de manera conjunta o al mismo tiempo. Los trastornos de salud mental se producen con frecuencia junto con otros trastornos de la salud, como las enfermedades físicas, y pueden contribuir incluso a producirlas o ser consecuencia de ellas. Por ejemplo, la depresión aumenta la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca, y la enfermedad cardíaca aumenta la probabilidad de depresión.

Las personas con trastornos de salud mental, en especial si se trata de trastornos de salud mental graves, pueden fallecer entre 10 y 20 años antes que las personas de la población general. Esto se debe principalmente a la comorbilidad de trastornos de la salud física, incluidas las enfermedades no transmisibles como diabetes y enfermedades cardíacas, y las enfermedades infecciosas como la infección por el VIH, las hepatitis y la tuberculosis.

La lamentable realidad es que, debido al estigma, la discriminación y la exclusión social, muchas personas con trastornos de salud mental no tienen acceso a servicios de atención de salud como los de tamizaje, prevención y tratamiento. Las personas que presentan trastornos tanto de salud física como de salud mental se beneficiarían de un aumento del apoyo de salud y social y el acceso a una atención asequible y basada en los derechos, en la que no haya estigmatización ni discriminación.

Es importante que los prestadores comunitarios brinden apoyo a las personas con trastornos de salud mental para que reciban atención respecto a su salud física. Podrá hacerlo de la siguiente manera:

- Ayude a realizar cambios en el estilo de vida aportando información acerca de los comportamientos saludables. Fomente el ejercicio regular, un sueño de buena calidad, una alimentación nutritiva, las conexiones sociales y la reducción del estrés cuando sea necesario. Recomiende a las personas a que eviten el tabaco, el alcohol y otras sustancias psicoactivas. (Véase el punto 2.1: Estilos de vida saludables; y 2.5: Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.)
- Aborde el estigma y la discriminación. (Véase el punto 1.2: Reducción del estigma, la discriminación y la exclusión social.)
- Fomente un seguimiento y evaluación inmediatos por parte de un prestador de atención de salud ante cualquier dolor físico, molestia u otros motivos de preocupación en cuanto a la salud.



- Proporcione información acerca de dónde puede accederse a los servicios, y facilite la conexión con los servicios de atención de salud y los servicios sociales (por ejemplo, vivienda, servicios de empleo). (Véase el punto 4.2: Apoyo laboral, educativo y de vivienda.)
- Fomente el apoyo de pares y la autoayuda. (Véase el punto 4.4: Autocuidado y apoyo de pares.)

También puede ayudar a identificar y prestar apoyo para los trastornos de salud mental en las personas que tienen una enfermedad física. Por ejemplo, si está prestando cuidados a alguien con una enfermedad no transmisible como la enfermedad cardíaca, o con una enfermedad transmisible, como la infección por el VIH o la tuberculosis, esté pendiente de la posible presencia de signos de un trastorno de salud mental. Si sospecha que puede haberlo, brinde apoyo y remita a la persona a una atención adicional si es necesario.

5.2. Trabajo con niños y adolescentes

La mayoría de los trastornos de salud mental comienzan antes de los 14 años. Si no se tratan, los trastornos de salud mental pueden tener un impacto muy negativo en la vida de un niño o un adolescente, incluso en su desarrollo, sus logros educativos, sus perspectivas de empleo, su capacidad de recuperación y su potencial para llevar una vida satisfactoria y productiva en su comunidad. Es importante hacer lo siguiente:

- Intervenir de forma temprana para prevenir los trastornos de salud mental en los niños y adolescentes.
- Identificar cualquier trastorno de salud mental lo antes posible para limitar su repercusión en la vida del niño o el adolescente.

Desarrollo en una fase temprana de la vida: El desarrollo en la fase inicial de la vida puede tener una enorme repercusión, tanto positiva como negativa, en la vida futura de una persona. Los estudios realizados han revelado que el cerebro se modifica en respuesta tanto a las influencias positivas como a las negativas en la fase inicial de la vida. Lo que le sucede a una persona en los primeros años de vida puede afectar a sus capacidades cognitivas, sus respuestas emocionales y su funcionamiento social posteriormente. Si un niño está expuesto a influencias negativas (como abusos, negligencia u otra experiencia adversa), esto puede hacer que sea vulnerable a los trastornos de salud mental. Las circunstancias que se dan en la fase inicial de la vida que pueden comportar para un niño un mayor riesgo de presentar trastornos de salud mental son, entre otras, las siguientes:

- los abusos sexuales, físicos o psicológicos;
- la separación de los cuidadores, la negligencia;
- los antecedentes familiares de trastornos de salud mental;
- una posición socioeconómica baja;

- el desempleo o el bajo nivel de estudios de los padres;
- las familias monoparentales o reconstituidas.

Puede consultarse una mayor información sobre la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos de salud mental en los niños y adolescentes en el punto 2.2: Competencias para la vida y el 2.3: Fortalecimiento de las competencias de prestación de cuidados

Una vez que un niño o un adolescente han presentado un trastorno de salud mental, es muy importante identificarlo lo antes posible y proporcionarle o remitirle a la mejor atención de salud mental de que se disponga. Es importante saber cómo identificar, remitir adecuadamente y ayudar a manejar los trastornos condiciones de salud mental más frecuentes en los niños y adolescentes (véase el recuadro 12).



Recuadro 12. Manifestaciones comunes de los trastornos de salud mental en los niños y adolescentes

Trastornos del desarrollo

- Inapetencia, retraso en los hitos del desarrollo (sonreír, mantenerse sentado, caminar, hablar, aprender a ir al baño)
- Retrasos en la lectura, la escritura y el autocuidado
- Dificultades de funcionamiento en la escuela y en las interacciones sociales
- Dificultades para llevar a cabo actividades diarias apropiadas para la edad.

Trastornos del comportamiento

- Hiperactividad excesiva como corretear, dificultad para permanecer sentado, hablar en exceso o no estarse quieto.
- Falta de atención excesiva, facilidad para distraerse o abandonar tareas antes de finalizarlas.
- Impulsividad excesiva y hacer con frecuencia las cosas sin pensarlas antes
- Comportamiento repetido y persistente que molesta a los demás.

Trastornos emocionales

- Llanto excesivo, aferrarse a un cuidador, bloquearse y rabietas
- Exceso de temor, ansiedad o evitación
- Dificultades en el sueño o la alimentación
- Menor inicio del juego y de la interacción social
- Timidez extrema o cambios en el funcionamiento
- Negarse a ir a la escuela
- Síntomas físicos inexplicables y recurrentes, como dolores de estómago o dolor de cabeza
- Comportamientos de autolesión o hablar de la muerte o el suicidio.

Los niños y adolescentes con trastornos de salud mental pueden requerir el conocimiento experto de un profesional de la salud mental. Sin embargo, también hay formas en las que los prestadores comunitarios pueden apoyar a los cuidadores de niños y adolescentes con trastornos de salud mental y a los propios niños y adolescentes.

Apoye a los cuidadores de niños y adolescentes con trastornos de salud mental recomendándoles que hagan lo siguiente:

- Recordar que a los niños o adolescentes con trastornos de salud mental no se les debe culpar por tener el trastorno. Intentar ser amable y brindar apoyo.

- Pasar tiempo con el niño llevando a cabo actividades placenteras y jugando con él.
- Comunicarse con el niño y escucharle. Muestre comprensión y respeto por el niño. Pregunte al niño acerca de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos. Haga las preguntas de una manera que le permita al niño sentirse seguro y aprender más acerca de sí mismo.
- Proteja el niño de cualquier forma de maltrato, intimidación o exposición a la violencia.
- Prevea los cambios importantes en su vida (como el comienzo de la escolarización, el nacimiento de un hermano, la pubertad) y preste el apoyo que sea necesario.
- Cuide de usted mismo. Los cuidadores tienen que atender su propia salud física y mental para que puedan prestar atención al niño de la forma apropiada.

Ofrezca una orientación a los cuidadores para mejorar el comportamiento de los niños o adolescentes con trastornos de salud mental

- Muestre una atención cariñosa. Brinde al niño oportunidades de hablar con usted.
- Sea congruente en lo que se permite y no se permite hacer al niño.
- Dé instrucciones claras, sencillas y breves acerca de lo que el niño debe o no debe hacer.
- Dele al niño tareas domésticas o actividades sencillas diarias que deba hacer.
- Elogie o premie al niño cuando observe un buen comportamiento.
- Encuentre formas de evitar enfrentamientos graves o situaciones previsiblemente difíciles.
- Si un niño o adolescente tiene un comportamiento desafiante, trate de determinar las razones de ese comportamiento y decida cómo responder en función de esas razones.
- Evite criticar al niño, insultarle o gritarle.
- No use amenazas ni castigos físicos y nunca maltrate físicamente al niño.

Preste apoyo a los niños y adolescentes con trastornos de salud mental recomendándoles que hagan lo siguiente:

- Dormir lo suficiente. Fomentar una rutina regular al acostarse. Eliminar las pantallas electrónicas del dormitorio.
- Comer alimentos saludables a intervalos regulares.
- Tener actividad física.

- Ser participativo en la escuela, la comunidad, el hogar y en otras actividades sociales que resulten agradables.
- Pasar tiempo con amistades de confianza y con la familia.
- Evitar la nicotina y el consumo nocivo de alcohol y de otras sustancias psicoactivas.

Es importante identificar y remitir a los organismos o autoridades pertinentes cualquier caso en el que haya negligencia o abusos. (Véase el punto 3.5: Remisión a otros servicios y asistencia.)

5.3 Trabajo con mujeres embarazadas o mujeres que han dado a luz recientemente

El embarazo y el parto pueden afectar a la salud mental de algunas mujeres. Los estudios existentes revelan que, con un tratamiento eficaz, puede mejorarse la salud de la madre y el crecimiento y desarrollo del niño.

Hay muchos obstáculos que pueden dificultar que una mujer que está embarazada o que ha dado a luz recientemente solicite una atención de salud mental. Por ejemplo:

- El estigma y la discriminación pueden hacer que una mujer se sienta insegura al reconocer cómo se siente.
- La limitación de recursos, ya sea económicos o de acceso al transporte o a servicios especializados cercanos, puede dificultar la solicitud de atención.

La mayoría de las mujeres que están embarazadas o han dado a luz recientemente (independientemente de si tienen actualmente un trastorno de salud mental) pueden beneficiarse de un apoyo adicional para asegurar que disponen de toda la ayuda que necesitan durante este tiempo.

Los prestadores comunitarios pueden ayudar a una mujer que está embarazada o que ha dado a luz recientemente a sentirse incluida socialmente, apoyada y empoderada para buscar ayuda en salud mental si lo necesita. Podrá hacer esto como parte de su trabajo (en especial si está trabajando en servicios de salud materno-infantil, servicios de nutrición infantil, asistencia social o salud comunitaria). Los prestadores comunitarios pueden hacer lo siguiente:

- Estar pendientes de posibles signos indicativos de que una mujer pueda sufrir estrés o un trastorno de salud mental. (Véase el punto 3.2: Identificación de los trastornos de salud mental.)
- Respetar los derechos de la mujer, su dignidad, su privacidad y la confidencialidad. Explicarle cómo se protegerá su confidencialidad y de qué forma puede transmitirse a otros cualquier información que ella le proporcione.
- Proporcionar a la mujer un espacio seguro para hablar sobre cualquier estrés que ella pueda estar afrontando. Esta conversación puede ser con usted, con otra persona o con un grupo de apoyo de pares.

- También puede ser útil identificar maneras en que la mujer pueda participar en procesos de ayuda y apoyo prácticos.
- Si le ha dado el consentimiento para ello, involucre a la familia, incluido el cónyuge, en la prestación de apoyo a la mujer (y, si fuera apropiado, al bebé).
- Si la mujer presenta una angustia moderada o grave, recomíendele el acceso a servicios de atención de salud y facilítelo. Esto puede incluir ayudarle a que se sienta empoderada para recurrir a los servicios de atención de salud, ayudarle a concertar una visita o averiguar la forma de acceder a estos servicios, o incluso acompañarla a la visita del prestador de atención de salud.
- Recomendarle una alimentación saludable. Si a una mujer le resulta difícil el acceso a alimentos suficientes (o nutritivos), intente ponerla en contacto con medios de apoyo existentes en la comunidad que puedan ayudarla en ello.
- Si la mujer está luchando con un trastorno por consumo de sustancias psicoactivas, recomíendele que solicite la ayuda de un prestador de atención de salud para dejar de consumir la sustancia de un modo seguro.

5.4 Trabajo con personas mayores

El envejecimiento saludable es el proceso de mejorar las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad, ya que todos estos factores pueden afectar a la calidad de vida a medida que las personas se hacen mayores. A medida que una persona envejece, puede haber una disminución progresiva del funcionamiento de sus sistemas corporales, lo cual pone a la persona en riesgo de sufrir enfermedades asociadas a la edad (véase el recuadro 13). Sin embargo, el proceso del envejecimiento es diferente en cada persona y depende de factores de riesgo individuales, entre los que se encuentran los genes, las exposiciones ambientales y el estilo de vida. Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas de ellas tienen un riesgo de presentar trastornos de salud mental o problemas por consumo de sustancias psicoactivas a medida que avanza la edad. Los trastornos de salud mental suelen ser detectados de manera insuficiente por los profesionales de la salud, los prestadores comunitarios y los familiares, ya que los síntomas pueden ser inespecíficos (por ejemplo, cansancio, dolor). Además, el estigma y la discriminación asociada a los trastornos de salud mental pueden hacer que a las personas mayores les resulte más difícil pedir ayuda.

Los prestadores comunitarios pueden fomentar un envejecimiento saludable haciendo lo siguiente:

- Ayudar a la persona a mantenerse activa a medida que envejece. Esto puede ser útil para mantener y mejorar su salud física y mental. Puede incluir ayudar a modificar el entorno del hogar de la persona para que sea más cómodo y apropiado para ella.
- Ayudar a la persona a solicitar ayuda cuando tenga una dificultad física o mental.



Recuadro 13. Factores de riesgo para los trastornos de salud mental en las personas mayores

Las personas mayores pueden tener factores de riesgo similares a los de los jóvenes (como los antecedentes familiares de trastornos de salud mental, la exposición a eventos adversos en la niñez o en etapas posteriores de la vida, o dificultades económicas). Sin embargo, es preciso tener presentes ciertos factores de riesgo específicos al trabajar con las personas mayores, como son los siguientes:

- pérdida progresiva importante de las capacidades y disminución de las habilidades funcionales;
- reducción de la movilidad física, dolor crónico, fragilidad u otros trastornos de la salud física;
- duelo debido a la pérdida de seres queridos;
- cambios en la posición socioeconómica;
- aislamiento social o soledad;
- maltrato de personas mayores (incluidos los abusos físicos, verbales, emocionales, económicos o sexuales);
- abandono, negligencia, pérdida de la dignidad o el respeto.

Trastornos de salud mental en las personas mayores

Las personas mayores pueden estar viviendo con un trastorno de la salud mental aparecido en una fase anterior de la vida (como depresión, ansiedad, psicosis o trastornos por consumo de sustancias psicoactivas). Además, algunos trastornos de salud mental pueden aparecer por primera vez en una fase avanzada de la vida. De entre ellos, la depresión y la demencia son los que tienen una mayor frecuencia en las personas mayores. (Véase el punto 3.2: Identificación de los trastornos de salud mental.)

Manifestaciones frecuentes de la depresión:

- sentirse triste, irritable o tener preocupaciones excesivas que no desaparecen;
- no querer hacer las actividades de las que antes uno disfrutaba;
- tener poca energía, sentirse cansado, problemas con el apetito o el sueño;
- dolores corporales;
- tener dificultades para realizar el trabajo habitual o las actividades domésticas o sociales.

Manifestaciones frecuentes de la demencia:

- Disminución continua de la memoria o confusión (por ejemplo, conciencia del tiempo, el lugar y la persona);
- facilidad para enfadarse, emocionarse o irritarse;
- dificultad para realizar el trabajo habitual o las actividades domésticas o sociales.

Si sospecha que una persona mayor puede tener depresión o demencia, puede remitirla a un prestador de atención de salud para una evaluación y tratamiento del trastorno. También puede trabajar con esa persona para proporcionarle psicoeducación, así como para apoyarla a ella y a sus cuidadores o familiares y continuar el seguimiento. El apoyo prestado puede

consistir en ayudar a abordar los factores estresantes sociales y fomentar el funcionamiento en las actividades diarias y en la vida de la comunidad. (Véase el punto 3.2: Identificación de los trastornos de salud mental; el 3.3: Participación y creación de relaciones; el 3.5: Remisión a otros servicios y asistencia; y el 3.6: Apoyo a cuidadores y familias.)

Consejos importantes para trabajar con las personas mayores con trastornos de salud mental

- Tenga en cuenta la salud mental y física de la persona, así como su entorno y la manera en la que cada uno de estos factores puede repercutir en la autonomía y el funcionamiento de la persona.
- Evalúe el funcionamiento diario de la persona, incluidas las tareas de vestirse, lavarse, comer, ir al baño y realizar la higiene personal.
- Si ello es pertinente en relación con la vida y el entorno en el que vive una persona, evalúe su capacidad de llevar a cabo otras funciones (como la compra, las tareas domésticas, la administración del dinero y la preparación de las comidas, así como el uso del teléfono y el transporte).
- Asegúrese de que la persona tiene un acceso continuado a oportunidades de capacitación y formación. Esto la ayudará a manejar mejor su salud, adaptarse a los cambios que trae consigo el envejecimiento, mantener su percepción de identidad y las conexiones sociales, mantener el interés por la vida, permitir el contacto con otras generaciones y participar en la comunidad.
- Puede ser apropiado apoyar a una persona con demencia en la elección de un cuidador si su estado ha empeorado. Proporcione apoyo social y psicoeducación al cuidador y a la familia, asegurándose de que el cuidador disponga de algo de tiempo libre para atender a sus obligaciones y cuidar de su propio bienestar. También puede ayudar a los cuidadores y los familiares a adaptarse a la pérdida y a los cambios graduales causados por la demencia.
- Si la persona presenta trastornos físicos nuevos o un agravamiento de los ya existentes o si aparecen otros trastornos de salud mental, identifíquelos y remítala a los servicios de atención de salud cuanto antes.

Conocer bien los antecedentes de la persona y su situación inicial, y mantener una buena comunicación con sus cuidadores le ayudará a identificar cualquier posible cambio en el estado de esa persona.

5.5 Trabajo en contextos de emergencias o conflictos

Cada persona tiene fortalezas y capacidades que la ayudan a afrontar los retos de la vida. Sin embargo, las personas que hacen frente a emergencias humanitarias de gran magnitud, como desastres naturales o conflictos armados, a menudo tienen que afrontar experiencias difíciles

como la pérdida de seres queridos, violencia, dificultades, desplazamientos e incertidumbre. Casi todas las personas afectadas por emergencias sufren malestar psicológico, que para la mayoría de las personas mejorará con el tiempo. De todas maneras, las poblaciones afectadas por emergencias tienen un riesgo superior de presentar trastornos de salud mental, como depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático. Las personas con trastornos de salud mental graves (por ejemplo, trastornos psicóticos) son especialmente vulnerables durante las emergencias y necesitan tener acceso a la atención de salud mental y a otras necesidades básicas.



Recuadro 14. Ayuda a personas que han sufrido emergencias humanitarias

Los prestadores comunitarios pueden proporcionar la Primera Ayuda Psicológica¹ a las personas que han pasado por eventos estresantes, para que puedan acceder a los servicios necesarios, sentirse respaldadas y solicitar atención de salud mental si lo necesitan. La Primera Ayuda Psicológica se describe como una respuesta humanitaria y de apoyo a un ser humano que está sufriendo y que puede necesitar apoyo, e incluye lo siguiente (véase información más detallada en *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*):

- Proporcionar apoyo y ayuda práctica, que no sean intrusivos. Proporcionar a la persona un espacio seguro para que exprese su malestar respecto a la situación y lo que le ha ocurrido.
- Respetar los derechos de la persona, su dignidad, su privacidad y la confidencialidad. Es importante que explique a la persona de qué modo se protegerá la confidencialidad y de qué modo puede compartirse con otros la información que le proporcione a usted.
- Escuchar a las personas, sin presionarlas para que hablen.
- Evaluar las necesidades y las inquietudes
- Ayudar a las personas a abordar sus necesidades básicas y conectarlas con la información, los servicios y el apoyo social. Para ello debe conocer de qué servicios y apoyos se dispone en su área.
- Facilitar el acceso a los servicios de salud mental y al apoyo de ser necesario.

Colabore estrechamente con otros trabajadores de emergencias (por ejemplo, directores de campamentos, personal de salud humanitario) para coordinar los servicios y el apoyo. Esto incluye también abogar por que se preste cualquier actividad o servicio de una forma que sea participativa, segura, social y culturalmente apropiada; proteger la dignidad de las personas; fortalecer los apoyos sociales locales y movilizar las redes de la comunidad.

¹ Puede accederse a información acerca de la Primera Ayuda Psicológica en múltiples idiomas en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y (consultado el 2 de septiembre del 2019).



Herramientas y recursos para el módulo 5

Directrices de la OMS para el manejo de los problemas de salud física en adultos con trastornos mentales graves. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2020. (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52633>, consultado en la versión inglesa el 2 de septiembre del 2019).

Maternal mental health interventions to improve child development. mhGAP Evidence Resource Centre. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/mental-health/mhgap/evidence/child/q1/en/>, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Trastornos por el consumo de sustancias. En: Guía de intervención mhGAP, Versión 2.0. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2016:105-130.

Promoting recovery in mental health and related services. WHO QualityRights training to act, unite and empower for mental health (pilot version). Ginebra, Organización Mundial de la Salud; 2017.

Guidelines for the management of conditions specifically related to stress. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013 (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85119/9789241505406_eng.pdf?sequence=1, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Guía de intervención humanitaria mhGAP (GIH-mhGAP). El manejo clínico de los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en las emergencias humanitarias. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud; 2016 (https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Lecturas sugeridas

Barry MM, Clarke AM, Jenkins R, Patel V. A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*. 2013;13(1):835.

Beauchet O, Bergman H, Caplan RM, Fuks A, Gauthier S, Gold P, Morais JA. The care of the older person. Plano (TX): RMC Publishing; 2018 (<https://careoftheolderperson.com/>; consultado el 2 de septiembre del 2019).

Charlson F, van Ommeren M, Flaxman A, Cornett J, Whiteford H, Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019;394(10194):240-8.

Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD). Nueva York (NY): Naciones Unidas (<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Dixon LB, Holoshitz Y, Nossel I. Treatment engagement of individuals experiencing mental illness: review and update. *World Psychiatry*. 2016;5(1):13–20.

Firth J, Siddiqi N, Koyanagi A, Siskind D, Rosenbaum S, Galletly C et al. The Lancet Psychiatry Commission: a blueprint for protecting physical health in people with mental illness. *Lancet*. 2019;6(8):675-712 ([https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(19\)30132-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(19)30132-4/fulltext), consultado el 2 de septiembre del 2019).

Fuhr DC, Salisbury TT, De Silva MJ, Atif N, van Ginneken N, Rahman A et al. Effectiveness of peer-delivered interventions for severe mental illness and depression on clinical and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2014;9(11):1691–702.

IASC Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings: checklist for field use. Ginebra: Comité Permanente entre Organismos; 2007 (https://interagencystandingcommittee.org/system/files/legacy_files/Checklist%20for%20field%20use%20IASC%20MHPSS.pdf, consultado el 18 de septiembre del 2019).

International agreement on the rights of disabled people: an EasyRead guide to the United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Jorm AF. Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *Am Psychol*. 2012;67(3):231-43.

Liu NH, Daumit GL, Dua T, Aquila R, Charlson F, Cuijpers P et al. Excess mortality in persons with severe mental disorders: a multilevel intervention framework and priorities for clinical practice, policy and research agendas. *World Psychiatry*. 2017;16(1):30–40. doi: 10.1002/wps.20384.

Maulik PK, Devarapalli S, Kallakuri S, Tripathi AP, Koschorke M, Thornicroft G. Longitudinal assessment of an anti-stigma campaign related to common mental disorders in rural India. *Br J Psychiatry*. 2019;214:90-5.

La salud mental y los adultos mayores. Datos y cifras. Ginebra, Organización Mundial de la Salud; 2017 (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Nasheeda A, Abdullah HB, Krauss SE, Ahmed NB. A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *Int J Adolesc Youth*. 2019;4(3):362-79.

Ndeti DM, Mutiso V, Gitonga I, Agudile E, Tele A, Birech L et al. World Health Organization life-skills training is efficacious in reducing youth self-report scores in primary school going children in Kenya. *Early Intervention in Psychiatry*. 2 de octubre del 2018 (<https://doi.org/10.1111/eip.12745>, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Partners in life skills: conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting. Ginebra, Organización Mundial de la Salud; 1999 (https://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Pitt V, Lowe D, Hill S, Pictor M, Hetrick SE, Ryan R et al. Consumer-providers of care for adult clients of statutory mental health services. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;3:Cd004807.

Rahman A, Fisher J, Bower P, et al. Interventions for common perinatal mental disorders in women in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Bull World Health Organ* 2013;91:593–601.

Semrau S, Evans-Lacko S, Koschorke M, Ashenafi L, Thornicroft G. Mental health stigma and discrimination in low and middle income countries. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2015;24(5):382-94

Skeen S, Kleintjes S, Lund C, Petersen I, Bhana A, Flisher AJ et al. "Mental health is everybody's business": roles for an intersectoral approach in South Africa. *Int Rev Psychiatry*. 2011;2(6):611-23.

Skeen S, Laurenzi CA, Gordon SL, du Toit S, Tomlinson M, Dua T et al. Adolescent mental health program components and behavior risk reduction: a meta-analysis. *Pediatrics*. 2019;144(2):e20183488.

Thornicroft G, Brohan E, Rose D, Sartorius N, Leese M, INDIGO Study Group. Global pattern of experienced and anticipated discrimination against people with schizophrenia: a cross-sectional survey. *Lancet*. 2009;73:408-15.

Thornicroft G, Mehta N, Clement S, Evans-Lacko S, Doherty M, Rose D et al. Evidence for effective interventions to reduce mental health-related stigma and discrimination. *Lancet*. 2016;87:1123-32.

WHO Guidelines for the health sector response to child maltreatment. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019 (<https://www.who.int/publications/i/item/who-guidelines-for-the-health-sector-response-to-child-maltreatment>, consultado el 27 de septiembre del 2019).

Instrumento de Calidad y Derechos de la OMS Anexo 1: Principios de la práctica en salud mental orientada hacia la "recuperación". Ginebra, Organización Mundial de la Salud (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/150398/9789241548410_spa.pdf?sequence=1, consultado el 2 de septiembre del 2019).

Glosario

Agentes comunitarios de salud: Trabajadores de salud, habitualmente sin una titulación formal, pero que han sido seleccionados y han recibido capacitación y trabajan en las comunidades en las que viven.

Agotamiento (burnout): Sensación general de derrota y pérdida de motivación para el propio trabajo, que puede afectar a la capacidad de alguien de trabajar de un modo seguro y competente.

Amistad: Relación de apoyo en la que se proporciona compañerismo entre dos personas de manera regular.

Apoyo de pares: Apoyo mutuo proporcionado por los pares, de manera que permita a las personas basarse unas en las experiencias de otras. Quienes prestan apoyo de pares pueden hacerlo de forma voluntaria o remunerada, y este apoyo puede proporcionarse en muchos entornos diferentes.

Asertividad: Cualidad que permite a las personas expresar sus puntos de vista y prioridades de una manera que no sea agresiva ni reactiva.

Atención de relevo: Servicios de la comunidad que pueden proporcionar un relevo de corta duración a los cuidadores. Pueden consistir en proporcionar un cuidado en un centro de salud de forma temporal a una persona que normalmente recibe los cuidados en casa.

Autoconciencia: Conocimiento y comprensión de uno mismo y del carácter, puntos fuertes, puntos débiles, deseos, preferencias y aversiones que tiene.

Autocuidado: Capacidad de una persona de tener un mayor control directo de la gestión de su estado basándose en sus propios recursos antes de acudir a un prestador de atención de salud. Este proceso faculta a una persona para que sea más consciente de los cambios ocurridos en su salud mental y para que tenga el control en la elección de la respuesta inicial frente a esos cambios.

Autolesión: Cualquier tipo de lesión intencionada infligida por una persona a sí misma, que puede haber tenido o no una intención o un resultado mortales.

Capacitación preprofesional: Enfoque que puede ayudar a las personas a conseguir un empleo en un contexto competitivo ofreciéndoles un período de preparación antes de iniciar un empleo competitivo.

Comorbilidad: Alteraciones de la salud que se dan manera conjunta o al mismo tiempo.

Competencias interpersonales: Estrategias que pueden usar las personas para llevarse bien con otras personas y desenvolverse en situaciones sociales.

Competencias para la vida: Comportamientos positivos y adaptativos que facultan a las personas para poder afrontar los muchos retos de la vida.

Consumo nocivo de alcohol: Un patrón de consumo de alcohol que está causando un daño para la salud. El daño puede ser físico (por ejemplo, cirrosis hepática) o mental (por ejemplo, episodios de trastorno depresivo secundarios a un consumo intenso de bebidas alcohólicas). Sin embargo, el daño asociado al consumo de alcohol va más allá de las consecuencias directas para la salud e incluye también las consecuencias sociales para el bebedor, las personas de su entorno y la sociedad en general, así como el hecho de que se asocie a un aumento del riesgo de resultados adversos en la salud.

Cuidadores: Personas que prestan apoyo a personas con enfermedades crónicas, incluidos los trastornos de salud mental. Los cuidadores pueden ser informales o formales (remunerados) y puede tratarse de familiares, seres queridos o amigos.

Cuidados: Cuidados prestados a un niño por cualquier adulto que sea el principal responsable de encargarse de él; puede tratarse de los padres biológicos, padres no biológicos, abuelos, tías, tíos u otros cuidadores.

Discriminación: Tratamiento injusto o comportamiento negativo hacia un grupo de personas.

Empatía: Capacidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, incluso en situaciones con las que se esté poco familiarizado.

Empleo asistido: Enfoque que puede ayudar a las personas a conseguir un empleo en un contexto competitivo ofreciéndoles tener un empleo lo antes posible, seguido de un apoyo y una capacitación para el trabajo.

Encargados de apoyar la toma de decisiones: Personas que una persona con un trastorno de salud mental elige (por ejemplo, amigos de confianza o familiares) para que le preste apoyo cuando toma decisiones. El apoyo prestado puede consistir en ayudar a la persona a comprender información que sea de su interés, considerar las posibles consecuencias de la elección de otras opciones y comunicar las decisiones a terceros.

Entrevista motivacional: Terapia estructurada, que habitualmente incluye cuatro sesiones o menos, destinada a ayudar a las personas que tienen un consumo nocivo de sustancias psicoactivas. La entrevista motivacional incluye un enfoque orientado a motivar el cambio al hacer participar a una persona en una conversación no valorativa sobre su consumo de sustancias psicoactivas y sobre cómo se siente al respecto, incluidos los beneficios y daños percibidos en relación con los valores de la propia persona, evitando discutir con ella si hay resistencia, y alentando a la persona a que decida por sí misma cuál puede ser su objetivo.

Establecimiento de objetivos: Comporta la elaboración de un plan de acción diseñado para motivar y orientar a una persona hacia la consecución de un objetivo. El establecimiento de objetivos puede ser a corto o a largo plazo.

Estigma: Una marca distintiva que establece una delimitación entre la persona estigmatizada y las demás, atribuyendo a esa persona unas características negativas. La estigmatización asociada a la enfermedad mental conduce a menudo a la exclusión social y la discriminación y crea una carga adicional para la persona afectada.

Estilos de vida saludables: Comportamientos que son beneficiosos para la salud de una persona, como el ejercicio regular, la buena calidad del sueño, una alimentación nutritiva, las conexiones sociales y la reducción del estrés cuando sea necesario. También significa evitar aquellas cosas que afectan negativamente a la salud, como el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.

Intervenciones psicológicas: Uso informado e intencionado de técnicas clínicas desarrolladas a partir de principios psicológicos para ayudar a las personas a modificar sus pensamientos, sensaciones y acciones. Normalmente, las intervenciones psicológicas incluyen orientar a las personas o hablar con ellas.

Participación: Manera en la que las personas se conocen unas a otras y se sienten conectadas entre sí. En las personas con trastornos de salud mental, el involucramiento hace referencia generalmente al proceso de conexión con personas que prestan apoyo a su tratamiento y recuperación.

Pensamiento creativo: Una manera de pensar que ayuda a las personas a explorar alternativas a sus acciones (o falta de acción) y las consecuencias que se derivan de ello. El pensamiento creativo puede ayudar a las personas a responder de un modo flexible y a adaptarse a las cosas que les ocurren.

Pensamiento crítico: Capacidad de analizar la información de una manera objetiva. El pensamiento crítico ayuda a las personas a evaluar los factores que influyen en sus propios pensamientos, sentimientos y actitudes.

Prejuicios: Actitudes injustas y negativas respecto a un grupo de personas.

Psicoeducación: Proceso de proporcionar información a personas con trastornos de salud mental y a sus cuidadores o familiares, acerca de la naturaleza del trastorno, incluidas sus causas probables, progresión, consecuencias, pronóstico, tratamiento y alternativas.

Recuperación social: Capacidad de una persona de llevar una vida con significado y que contribuya a la comunidad como miembro activo de ella mientras vive con un trastorno de salud mental.

Recuperación: Consiste habitualmente en que una persona recupera el control de su identidad y de su vida, tiene esperanza en ella y vive una vida con significado ya sea a través del trabajo, de las relaciones, de la participación en la comunidad o varias de estas posibilidades. El significado de la recuperación puede ser diferente para cada persona.

Regulación emocional: Capacidad de controlar las propias emociones, en lugar de dejar que las emociones controlen la conducta o las acciones de la persona.

Rehabilitación: Un conjunto de intervenciones que son necesarias cuando una persona está experimentando o es probable que experimente limitaciones en su funcionamiento cotidiano a causa del envejecimiento o de un trastorno de salud, incluidas las enfermedades o trastornos crónicos y los traumatismos y lesiones.

Resiliencia: Capacidad de recuperarse de situaciones estresantes y de abordarlas como oportunidades para aprender o simplemente como experiencias.

Resolución de problemas: Competencias que ayudan a las personas a comprender los problemas, encontrar soluciones y aplicarlas.

Salud mental: Estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar productivamente y puede contribuir a su comunidad.

Sustancias psicoactivas: Sustancias que, cuando se ingieren o se administran a la persona, afectan a procesos mentales como la cognición o el afecto (pensamiento o sentimientos).

Tamizaje e intervención breve: Un enfoque para detectar el consumo peligroso o nocivo de sustancias psicoactivas y tratarlo de un modo no valorativo. Mediante una intervención breve se alienta a una persona a reflexionar sobre sus propias decisiones en cuanto al consumo de sustancias psicoactivas. Durante la conversación, se aborda el consumo de sustancias y se presta apoyo a la persona en la toma de decisiones y el establecimiento de objetivos sobre su propio consumo de sustancias psicoactivas.

Trastorno de estrés postraumático: Trastorno de salud mental caracterizado por un conjunto específico de síntomas que persisten durante más de un mes después de un evento potencialmente traumático y que causan una dificultad considerable en el funcionamiento diario. Estos síntomas pueden consistir en repeticiones de la experiencia del evento (a través de pesadillas, escenas retrospectivas o recuerdos intrusivos), evitación (de pensamientos, recuerdos o situaciones relacionadas con el evento) o una percepción intensificada de presencia de una amenaza actual (inquietud excesiva y estado de alerta respecto al peligro).

Trastornos de salud mental: Trastornos que se caracterizan por una combinación de pensamientos, percepciones, emociones, comportamientos y relaciones con otros, que son anormales. Pueden dificultar que las personas tengan una vida con significado y contribuyan a su comunidad de la forma que desearían. Hay diferentes tipos de trastornos de salud mental, que se diagnostican a partir de los síntomas que una persona experimenta, pueden tener diversa gravedad y pueden causar una discapacidad importante.



Programa Mundial para Superar las Brechas en Salud Mental

Para más información, sírvase contactar con:

Departamento de Salud Mental y Toxicomanías
Organización Mundial de la Salud
Avenue Appia 20
CH-1211 Geneva 27 Suiza

✉ mhgap-info@who.int

