

Atención Primaria

www.elsevier.es/ap



GRUPOS DE EXPERTOS DEL PAPPS

Prevención de los trastornos de la salud mental

M.C. Fernández Alonso (Coordinadora del grupo), F. Buitrago Ramírez, R. Ciurana Misol, L. Chocrón Bentata, J. García Campayo, C. Montón Franco y J.L. Tizón García

Grupo de Salud Mental del PAPPS

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

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

- La alta prevalencia de los trastornos mentales es bien conocida y se sabe que 1 de cada 4 personas en Europa padecerá a lo largo de su vida algún trastorno mental. En un trabajo realizado por la OMS, el Banco Mundial y la Universidad de Harvard, en 1996¹, se concluye que todos los trastornos mentales, incluyendo el suicidio, constituyen la segunda causa de carga de alteración de la salud en las sociedades con economías de mercado. Si se consideran los trastornos de forma aislada, la depresión mayor unipolar ocupa igualmente el segundo lugar.
- El trastorno mental se asocia a niveles significativos de discapacidad y a un elevado uso de servicios sanitarios y sociales^{2,3}.
- Los trastornos mentales tienen una gran repercusión negativa en la salud y en la calidad de vida de las personas que los sufren y suponen una importante carga para sus familias.
- Los costes de los problemas de salud mental se ha estimado que oscilan entre el 3 y el 4% del producto nacional bruto en los países del entorno europeo⁴.

Sin duda, estas razones justifican el creciente interés que la salud mental ha suscitado en organizaciones y gobiernos

de los países de nuestro entorno, estando cada vez más presente en las prioridades en política sanitaria, al menos a nivel teórico⁵. Sin embargo, en la práctica aún estamos lejos de hablar de intervenciones activas que aseguren una actuación integrada que aborde el problema desde la promoción, la prevención, la detección precoz, la asistencia al proceso, la reinserción y el apoyo social a los enfermos y a las familias desde una perspectiva sociosanitaria y psicoterapéutica, donde se contemplan la coordinación y la integración de cuidados.

En el momento actual asistimos a 2 situaciones que pudieran parecer paradójicas.

Infratratamiento de los trastornos mentales graves. Muchas personas con trastorno mental grave no reciben tratamiento para éste, a pesar de existir tratamientos eficaces para dichos procesos. Además es frecuente la ruptura en la continuidad de cuidados y el abandono terapéutico en pacientes con trastorno mental grave, con las consecuencias que la desestabilización lleva consigo.

Psiquiatrización de la vida cotidiana. Cada vez más personas no son capaces de afrontar eficazmente las situaciones estresantes de la vida cotidiana (problemas relacionales, duelos, fracasos, rupturas, reveses o contradicciones) y recurren a tratamientos farmacológicos no justificados, con la consiguiente medicalización de estas situaciones vitales.

La primera situación es mas frecuente en entornos desfavorecidos socialmente, bien en el origen o bien sobrevenidos a consecuencia del propio trastorno mental, y la segunda en entornos de mayor estatus socioeconómico y cultural, donde cada vez es mas baja la tolerancia a la frus-

tración, en una sociedad donde la competitividad es casi la regla y el éxito un mandato social.

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

- *La promoción de la salud mental y la prevención primaria de sus trastornos.* Hoy ya tenemos suficientes datos para avalarlas como estrategias eficaces para reducir la incidencia de los trastornos mentales, para conservar la salud y para contribuir al desarrollo social y económico. La promoción de la salud mental tiene como objetivo la protección, el apoyo, el soporte emocional y el bienestar social, así como crear las condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el desarrollo psicofisiológico óptimo, con el mayor respeto por la cultura, la equidad, la justicia social y la dignidad personal. Sólo en ese medio ecológico las personas serán capaces de “amar y trabajar, disfrutar y tolerar”, una forma sencilla y directa de definir la salud mental para nuestros medios⁶. Hoy ya es posible la prevención de los trastornos mentales mediante intervenciones relacionadas con la crianza y los cuidados tempranos, las ayudas psicológicas y psicosociales individuales y familiares, y mediante métodos psicoeducativos orientadas al aprendizaje del afrontamiento de situaciones vitales estresantes (evitando la medicalización de la vida cotidiana). Todo ello puede realizarse de forma eficaz, eficiente y segura en todas las etapas vitales y, especialmente, en la primera infancia, la edad escolar y la adolescencia, y en la mujer durante el embarazo, parto y puerperio.
- *La detección precoz e intervención temprana del trastorno mental grave,* y tan cerca de la comunidad y del entorno afectivo y familiar del paciente como sea posible.
- *La atención integral y coordinada.* Asegurando la continuidad de los cuidados y la integración de servicios, orientándolos a la promoción de la autonomía personal y a la reinserción relacional, social y laboral.

Para conseguir estos objetivos, la OMS aboga por la integración de la salud mental en la atención primaria (AP) (informe OMS-WONCA)⁷, donde el primer nivel de atención puede resultar determinante en la prevención de los trastornos mentales y en la promoción de la salud mental, colaborando en la educación de la familia y de la comunidad. Por otro lado, la AP de salud (APS) puede jugar un papel importante en la continuidad de cuidados y en el seguimiento terapéutico así como constituir un elemento de enlace entre la comunidad y los servicios de salud mental. La accesibilidad, el conocimiento de la familia y del contexto por parte de los profesionales de AP pueden favorecer esta función coordinadora con los servicios especializados y los servicios sociales, muy importantes para este tipo de pacientes.

También es necesario, además de la formación en salud mental, que un médico de familia deba tener la sensibilidad y el compromiso en el abordaje psicosocial. La OMS nos recuerda: “La atención a la salud mental, a diferencia de otras muchas áreas de la salud, no precisa, en general, tecnología costosa. Lo que requiere es el trabajo sensible de personal debidamente formado en el uso de fármacos relativamente baratos y las habilidades de soporte psicológico en el ámbito extrahospitalario”⁸.

La OMS⁹, en el “Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental”, evalúa de nuevo las prioridades en esta área en función de la carga que representan los trastornos mentales en cuanto a mortalidad, morbilidad o discapacidad, de los elevados costes económicos o de su eventual asociación con las violaciones de los derechos humanos. El área de los trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias está constituida por un gran número de problemas. Los problemas de la salud mental priorizados son: la depresión, la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos, el suicidio, la epilepsia, la demencia, los trastornos debidos al consumo de alcohol, los trastornos por consumo de drogas ilícitas y los trastornos mentales infantiles.

Estos trastornos son comunes en todos los países donde se ha examinado su prevalencia, y afectan sustancialmente la capacidad de aprender de los niños y la capacidad de los adultos de desenvolverse en los ámbitos familiar, laboral y social.

Desde el Grupo de Trabajo del PAPPs para la Promoción de la Salud Mental y la Prevención de sus Trastornos desde la APS, de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) pensamos que la APS puede jugar un papel relevante en el nuevo concepto de abordaje de los problemas de salud mental considerado por la OMS, en el que la prevención y la detección temprana son retos necesarios en los que el primer nivel de atención puede tener un papel clave. Del mismo modo, la corresponsabilización de los profesionales de la salud mental y de AP en el seguimiento de estos pacientes permitirá su tratamiento en contextos más integrados en la familia y la comunidad.

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

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

El objetivo del PAPPs es *integrar las actividades de promoción y prevención en la práctica asistencial de las consultas de AP.* El objetivo concreto de nuestro Grupo de Trabajo para la Promoción de la Salud Mental y la Prevención de sus Trastornos desde la APS es ofrecer recomendaciones de prevención en salud mental para su utilización por los profesionales, tanto médicos como de enfermería y de trabajo social, de este ámbito asistencial. Las recomendaciones se basan en revisiones de los estudios sobre la efectividad de distintas intervenciones y en recomendaciones emitidas por organizaciones nacionales e internacionales que trabajan en prevención. Dichas aportaciones se revisan y se actualizan periódicamente.

Nuestras recomendaciones están dirigidas a todos los usuarios de los centros de AP y, por tanto, el ámbito del programa no sólo son los centros de salud y profesionales

Tabla 1 Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud Mental del PAPPS

Infancia-adolescencia

- Atención de la mujer y el niño durante el embarazo y el puerperio
- Embarazo en la adolescencia
- Hijos de familias monoparentales
- Retraso escolar
- Trastorno en el desarrollo del lenguaje
- Antecedentes de patología psiquiátrica en los padres*
- Maltrato infantil
- TCA

Adultos-ancianos

- Pérdida de funciones psicofísicas importantes*
- Atención del paciente terminal y de su familia*
- Pérdida de un familiar o allegado*
- Jubilación
- Cambios frecuentes de domicilio en el anciano
- Violencia en la pareja
- Malos tratos a los ancianos

Común a ambos grupos

- Diagnóstico precoz de la depresión y de los trastornos por ansiedad
- Prevención del suicidio

TCA: trastornos del comportamiento alimentario.
*Programas prioritizados.

adscritos al PAPPS y que atienden a una población de más de 8 millones de personas, sino todos los usuarios y profesionales del ámbito de la AP de nuestro país.

En los programas propuestos se incluyen recomendaciones para los usuarios y sus familiares y, en ocasiones, recomendaciones específicas para la administración sanitaria; también se proporcionan pautas para la entrevista con los usuarios en determinadas situaciones clínicas.

El Grupo de Trabajo propone un orden de priorización de los diversos programas específicos para que se puedan llevar a la práctica de la forma más eficiente.

Todavía hoy podemos constatar que las propuestas en este sentido son escasas, tanto en el ámbito nacional como en el internacional, pero poco a poco estas medidas se van incorporando a la práctica clínica, aunque aún estamos lejos de una implantación generalizada del programa.

Los subprogramas incluidos en la actualidad en el Programa de Salud Mental y para la Prevención de sus Trastornos del PAPPS se muestran en la tabla 1.

Libro de casos

En el año 2011, el Grupo de Trabajo ha publicado un libro con los principales contenidos teóricos del Programa, pero poniendo un especial interés en mostrar la utilidad de dichos contenidos teóricos cuando los profesionales de AP los aplican a su trabajo asistencial diario. El título del libro es muy explícito: *Libro de casos*¹⁰ (fig. 1).

El índice de los contenidos de la publicación empieza por una introducción teórica que justifica el interés de la prevención y promoción de la salud mental en AP. A continuación se exponen, resumidas, las recomendaciones concretas de cada programa. La parte más práctica del libro incluye la exposición de un caso clínico para cada uno de los programas, comentando e ilustrando aspectos como la aproximación al caso, elementos para la entrevista y estrategias de ayuda y resolución de éste. Este planteamiento constituye, a juicio del Grupo de Trabajo, un elemento innovador dentro de la oferta actual de publicaciones en salud mental y AP.

En otras secciones se incluyen una serie de “recomendaciones para la promoción de la salud mental de los usuarios” y “elementos clave para una consulta rápida en la consulta” de cada programa. Finalmente se aporta una abundante bibliografía considerada de especial relevancia y también los enlaces a internet de todas las publicaciones elaboradas por el Grupo de Trabajo del PAPPS a lo largo de 20 años. Dichos enlaces se muestran en la tabla 2 por si pueden ser de utilidad al lector.

El objetivo de este libro es proporcionar unos criterios para el reconocimiento temprano de las situaciones de riesgo de presentar trastornos de la salud mental y para su seguimiento. El enfoque práctico a partir del análisis y comentario de los casos clínicos permite utilizar el libro no sólo como elemento de consulta sobre los contenidos del Programa, sino como herramienta de trabajo para llevar a cabo sesiones clínicas en los centros de salud, que permitan reflexionar en grupo sobre el modo de acercarse a la salud mental.

Nuestra intención es que este texto contribuya a mejorar las habilidades en la detección y el manejo de las situacio-

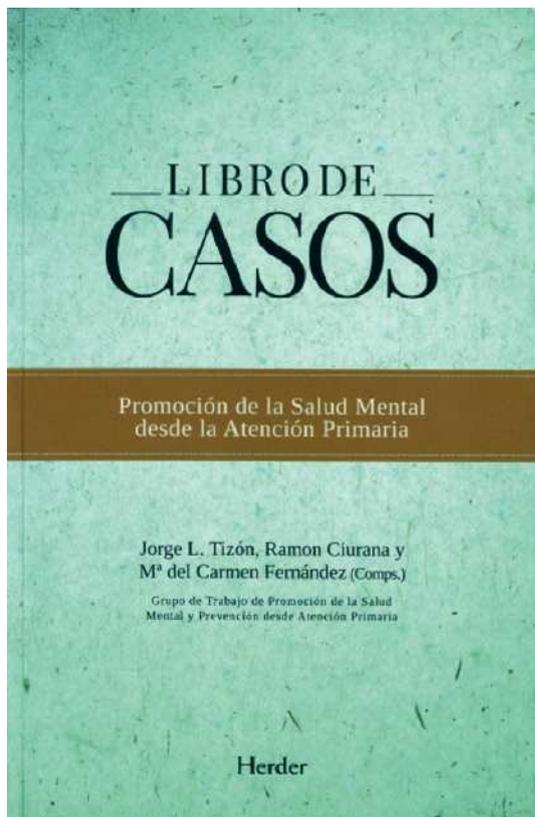


Figura 1. Portada del *Libro de Casos. Promoción de la Salud Mental desde la Atención Primaria*.

Tabla 2 Lista completa de las publicaciones del Grupo de Trabajo para la Promoción de la Salud Mental y la Prevención de sus Trastornos desde la Atención Primaria de Salud del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS)

La documentación elaborada por el Grupo se encuentra disponible en formato electrónico en la web del PAPPS: <http://www.papps.org>. Sus referencias y contenido son:

En publicaciones (disponible en: www.papps.org)

– ir a la pestaña Actividades y Servicios/Publicaciones/ Libros, Guías y Documentos–)

- Guía de Prevención de los trastornos de la Salud Mental en castellano
- Grupo de trabajo de Salud Mental del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS). Guía de Salud Mental en Atención Primaria. Barcelona: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), 2001. Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/guiaRevisada2008-salud-mental.pdf>
- Guía de Prevención de los trastornos de la Salud Mental en inglés
- Buitrago F, Ciurana R, Chocrón L, García-Campayo J, Fernández-Alonso MC, Montón C, et al. Programme of Mental Health Prevention in Primary Care. PAPPS Mental Health Working Group. Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria. Barcelona: semFYC; 2008 (43 páginas). Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/resumen-programa-ingles.pdf>
- Fichas resumen de los programas
- Buitrago F, Ciurana R, Chocrón L, García-Campayo J, Fernández MC, Montón C, et al. Grupo de Salud Mental del PAPPS. Fichas-resumen de todos los subprogramas. Formato electrónico. Barcelona: semFYC; 2008. Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/fichas-resumen-salud-mental2008.pdf>
- Recomendaciones para la Promoción de la Salud Mental (Documento para los usuarios de los servicios de Salud). Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/consejos-pacientes.pdf>

En recomendaciones

- Publicación de las recomendaciones (programas completos con actualizaciones) (Disponible en: www.papps.org – ir a pestaña Recomendaciones/Suplemento Atención Primaria–)
- Tizón JL, Buitrago F, Ciurana R, Chocrón L, Fernández C, García-Campayo J, et al. Prevención de los trastornos de la salud mental desde la atención primaria de salud. Aten Primaria. 2001;28 Supl 2:96-160. (Documento inicial extenso del Grupo de Trabajo con las Recomendaciones del Programa.) Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/salud-mental-monografico2001.pdf>
- Tizón García JL, Buitrago Ramírez F, Ciurana Misol R (coordinador del Grupo), Chocrón Bentata L, Fernández Alonso C, García Campayo J, et al. Prevención de los

trastornos de salud mental desde la atención primaria.

Violencia doméstica-violencia en la pareja/maltratos a los ancianos. Aten Primaria. 2003;32 Supl 2:77-101.

(Documento de actualización de 2003 que incluye 2 nuevos subprogramas: Violencia doméstica-Violencia en la pareja; Maltratos a los ancianos y un resumen de las recomendaciones del Programa.) Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/smpapps-maltrato-mujer-ancianos-monografia2003.pdf>

- Fernández-Alonso MC, Buitrago-Ramírez F, Ciurana-Misol R, Chocrón-Bentata L, García-Campayo J, Montón-Franco C, et al. Prevención de los trastornos de salud mental desde atención primaria. Prevención de los malos tratos en la infancia/detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria. Aten Primaria. 2005;36 Supl 2:85-96. (Documento de actualización de 2005 que incluye 2 nuevos subprogramas: Prevención de los malos tratos en la infancia/Detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria). Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/smapps-maltrato-infantil-monografico2005.pdf>
- Fernández-Alonso MC (coordinadora del Grupo), Buitrago-Ramírez F, Ciurana-Misol R, Chocrón-Bentata L, García-Campayo L, Montón-Franco M, et al. Programa de prevención en salud mental en atención primaria. Aten Primaria. 2007;39 Supl 3:88-108. (Documento de actualización de 2007 que incluye las fichas resumen de todos los subprogramas incluidos en el Programa.) Disponible en: http://www.papps.org/upload/file/recomendaciones/2007/88-108_salud_mental.pdf
- Fernández-Alonso MC, Buitrago-Ramírez F, Ciurana-Misol R, Chocrón-Bentata L, García-Campayo J, Montón-Franco C, et al. Prevención de los trastornos de la salud mental. (Documento de actualización de 2009 que incluye un resumen general del Programa y un listado con todos los recursos electrónicos de todas las publicaciones del Grupo de Trabajo.) Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/02%20PAPPS%20ACTUALIZACION%202009.pdf>
- Presentación en Power Point del programa completo (disponible en: www.papps.org – ir a la pestaña Recomendaciones/Presentaciones docentes–). Disponible en: http://www.papps.org/upload/file/recomendaciones/presentaciones_docentes/saludMental.ppt

En actividades y servicio. Temas de Salud Mental del *Manual de Prevención en Atención Primaria* (disponible en: www.papps.org – ir a la pestaña Actividades y Servicios/Publicaciones/Manual–). Disponible en: <http://www.papps.org/upload/file/publicaciones/manual/modulo%206.pdf>

nes con riesgo para la salud mental, y aumente la motivación por estos temas de todos los profesionales que trabajen en AP. El objetivo final del libro es aportar bienestar a las personas y cuidar los aspectos asistenciales que puedan evitar un deterioro de su salud mental o una innecesaria medicalización de sus vidas.

Bibliografía

1. Murray CJL, López AD, editores. The Global Burden of Disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries and risk factors in 1990 and projected to 2020. Cambridge: Harvard University Press; 1996.
2. Prevention and Promotion in Mental Health. Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence. World Health Organization; 2002. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/media/en/545.pdf
3. Jané-Llopis E, Anderson P. Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention. A policy for Europe. Nijmegen: Radboud University Nijmegen; 2005. Disponible en: http://www.gencat.cat/salut/imhpa/Du32/html/en/dir1662/dd11711/a_policy_for_europe.pdf
4. Lehtinen V, Riikonen E, Lahtinen E. Promotion of Mental Health on the European Agenda. Report. Helsinki: Finnish Ministry of Social Affairs and Health. Department for Prevention and Promotion; 1997. Disponible en: <http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/F744090C-6539-484D-A87A-36BFDFE0CACE/0/Promotion.pdf>
5. Shonkoff JP, Garner AS; and The Committee on Psychosocial aspects of Child and Family Health, Committee on Early childhood, Adoption and Dependent Care, and Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. Pediatrics. 2012; 129:e233-46. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/1/e232.full.pdf>
6. Bofill P, Tizón JL. ¿Qué es el psicoanálisis? Barcelona: Herder; 1994.
7. Integrating mental health services into primary health care. A Global perspective. Geneva: World Health Organization/WONCA; 2008. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/policy/services/integratingmhintopriarycare/en/index.html
8. World Health Organisation. The World Health Report 1999. Making a difference. Geneva: World Health Organisation; 1999. Disponible en: http://www.who.int/whr/1999/en/whr99_en.pdf
9. mhGAP: Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental: Mejora y ampliación de la atención de los trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias. Geneva: World Health Organisation; 2008. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/mhgap/mhgap_spanish.pdf
10. Tizón JL, Ciurana R, Fernández MC, compiladores; en nombre del Grupo de trabajo de Promoción de la Salud Mental y Prevención desde Atención Primaria del PAPPs. Libro de Casos. Promoción de la Salud Mental desde la Atención Primaria. Barcelona: Herder; 2011.