



Semana Mentalmente Saludable

Yurling Rojas Correa/ Carmen Martínez Ruiz. Docentes líderes del Proyecto Universidad Saludable

RESUMEN

Este artículo nace de la necesidad de intervenir en el bienestar psicológico y mental de los estudiantes de medicina de las asignaturas de medicina preventiva y geriatría matriculados en el 1P-2022, posterior a los resultados que se obtuvieron durante la aplicación de un instrumento cribado que mide los trastornos depresivos de atención primaria en la actividad llamada PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS Y RUTAS DE ATENCIÓN MENTAL. Esta experiencia se basó en fomentar por medio de las recomendaciones de los buenos hábitos y estilos de vida saludable el autocuidado y manejo de las diferentes situaciones estresantes que generan diferentes emociones negativas entre los estudiantes. En los cuales se realizaron intervenciones que ayudan a mejorar las diferentes acciones como complicaciones de las alteraciones mentales entre esta el suicidio.

Palabras claves: adolescentes, estudiantes, científica, mental, producción, salud.

ABSTRACT

This article arises from the need to intervene in the psychological and mental well-being of medical students in the subjects of preventive medicine and geriatrics enrolled in 1P-2022, following the results obtained during the application of

a screening instrument that measures primary care depressive disorders in the activity called FIRST PSYCHOLOGICAL AID AND MENTAL CARE ROUTES. This experience was based on encouraging through the recommendations of good habits and healthy lifestyles the self-care and management of different stressful situations that generate different negative emotions among students. In which interventions were made to help improve the different actions such as complications of mental disorders including suicide.

Key words: adolescents, students, scientific, mental, production, health.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la salud mental de los universitarios es un tema relevante para los docentes, pues constituye una situación limitante para lograr potenciar sus competencias profesionales y sociales. La organización Mundial de la Salud (OMS), reporta que la tasa de mortalidad de los jóvenes, ha aumentado en América Latina, siendo el suicidio una de las principales causas, que representan el 30%. Al respecto, el trastorno mental representa una de las causas con el 16% de la carga mundial¹. En este sentido, el 50% no fueron diagnosticados ni tratados a tiempo, generando así uno de los motivos de suicidio a nivel mundial; la misma organización estima que en el año 2022, las víctimas podrían ascender a 1,5 millo-



nes 2. Estas afirmaciones coinciden con lo expresado por De la Barra, quien sostiene que a partir de los 12 a 18 años los adolescentes sufren de trastornos, siendo lo más frecuente los trastornos disruptivos (8%), los trastornos ansiosos (7,4%) y los trastornos depresivos (7%), esta situación coloca al estudiante en un riesgo para el desarrollo integral con consecuencias futuras de la vida adulta.^{3,4} Es indudable, que

en la etapa de vida universitaria existen factores de riesgos dentro de un escenario en que sus pares comparten predisposiciones de comportamientos saludables y no saludables, siendo un conglomerado de variable bio-psico-socioculturales espirituales que van a permitir éxito o por el contrario el fracaso en la nueva etapa de vida 5. Ante este panorama, los universitarios lidian con los factores relacionados al estrés, considerados desestabilizadores de como la salud biopsico-social. Con frecuencia genera alteraciones fisiológicas y psicológicas en la adultez, como enfermedades cardiovasculares, psicosis, depresión, trastornos de ánimo y asma 6.

Es así como desde el proyecto de Universidad Saludable se realizó la semana “Mentalmente Saludable” donde se realizaron actividades para fomentar la buena salud mental y disminuir así el estrés debido a que se presentaron algunos casos de depresión dentro de la universidad, se incluyó el tema de SALUD MENTAL dentro de las actividades de la semana de la salud, dentro del cual se organizó el Curso Psicológicos de y Primeros auxilios series de conferencias, con el objetivo de capacitar docentes y estudiantes en esta temática. Esta actividad se coordinó con el Departamento Administrativo Distrital de Salud DADIS. Durante esta actividad se aplicó un instrumento validado PHQ-9, donde se evidenció la presencia entre los asistentes de depresión, por ello se buscaron posteriormente estrategias de intervención para afrontar esta situación dentro de los participantes.

RESULTADOS

La metodología utilizada para llevar a cabo las actividades de la semana mental mente saludable se realizaron en tres fases:

Fase 1

Identificar síntomas de depresión mediante la aplicación de una prueba piloto utilizando el instrumento PHQ-9 Realización del Curso Primeros Auxilios Psicológicos para docentes y estudiantes.

Realización de una conferencia a cargo de un psiquiatra y dos psicólogos “Salud mental: desafíos de la nueva normalidad” dirigido a estudiantes de medicina y docentes.

REALIZACIÓN DEL CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Durante el evento del curso de primeros auxilios psicológicos y rutas de atención en salud mental, se realizó una prueba piloto a los asistentes que voluntariamente decidieron participar, la cual consistió en la entrega de un instrumento tipo encuesta llamada PHQ-9, este es un instrumento cribado clínicamente validado, para el tamizaje de trastornos depresivos en atención primaria.

Está constituido por los 9 síntomas del criterio A de EDM del DSM-IV20. Estos 9 ítems están dispuestos en forma de una escala de tipo adjetival que evalúa la presencia de los síntomas en las 2 últimas semanas («nada en absoluto», «varios días», «más de la mitad de los días» y «casi todos los días»), que se puntúan de 0 a 3, llegando a una puntuación de entre 0 a 27, representando los niveles de síntomas depresivos

como leve, moderado, moderadamente severo y severo. Total asistentes 87, de los cuales 53 llenaron la encuesta, estudiantes (47), docentes (6),



RESULTADOS DE ENCUESTA PHQ-9

# PERSONAS	TIPO DE DEPRESIÓN
14	Depresión leve
14	Depresión moderada
12 grave	Depresión moderada-grave
7	Depresión grave

Posterior a estos resultados se llegó a la conclusión que se tenía una responsabilidad social con los estudiantes y se buscaron articulaciones con otras entidades, y a nivel interno con Bienestar Universitario.

Fase 2

Teniendo en cuenta que se necesitaban aplicar acciones de manera inmediata, para mejorar los niveles de depresión en los encuestados, se realizó una actividad en el marco del día mundial de la ACTIVIDAD FÍSICA un evento cultural, recreativo, educativo en el cual se articuló el DADIS e IDER, y a nivel institucional el programa de ENFERMERÍA y otras entidades, el cual se llamó "MUÉVETE PARA VIVIR: RUMBATERAPIA" se realizó en el Parque Centenario, en el cual estuvieron presentes los estudiantes que participaron en la prueba piloto y los de otros semestres, incluyendo los de enfermería, se realizaron actividades educativas con la participación de psicólogo del DADIS que dio pautas sobre la importancia de la actividad física en las alteraciones emocionales y enseñó técnicas de respiración en momentos de situaciones que generaran estrés, de la misma manera se colocaron diferentes stand donde se fomentaron los buenos hábitos y estilos de vida saludable incluyendo la importancia de la salud oral, a su vez tuvimos la participación de un cantante urbano quien fomentó al estilo de la música, mensajes sobre la pre-



vencción del suicidio.. Se contó con un total de 113 asistentes, culminando la actividad de forma exitosa, impactando positivamente en todos los asistentes estudiantes ya que logramos notar en la semana siguiente grandes cambios en sus actitudes y rendimiento académico.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta estos resultados se ha planeado implementar esta encuesta y otros instrumentos a todos los estudiantes y docentes del programa de medicina, que nos permita diagnosticar e intervenir junto a Bienestar Universitario, los factores de riesgos encontrados así como generar espacios de sensibilización en salud mental y desarrollar e implementar estrategias de intervención en salud mental en promoción y prevención tales como talleres, acompañamiento psicológico y de pares, el fomento de estilos de vida saludables, promover el desarrollo artístico y cultural, fomentar hábitos de autocuidado, servicios de apoyo psicosocial y de aprendizaje entre otros, que impacten de manera positiva la comunidad estudiantil. Se sabe que después de la pandemia por la COVID-19, la salud mental de todos ha tenido modificaciones, a nivel de la población universitaria, se ha visto afectado el rendimiento académico por lo que dentro de las políticas universitarias debería estar "estrategias para promover la salud mental" Como docentes y profesionales de la salud, tenemos el compromiso dentro responsabilidad social universitaria de fomentar, promover y sensibilizar los buenos hábitos y estrategias a nivel de salud mental de nuestros estudiantes.

SEMANA MENTALMENTE SALUDABLE

Referencias

- De la Barra, F., Vicente, B., Saldivia, S., & Melipillan, R. (2012). Estudio de epidemiología psiquiátrica en niños y adolescentes en Chile: Estado actual. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(5), 521–529.
- Flores, N., Perales, Y., & Gómez, W. (2016). Depresión e ideación suicidas en los adolescentes de una institución pública educativa del distrito Chongos Bajo-Perú, 3(1), 265–274. <http://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/50>
- Fuentes, R., Simón, M., Garrido, M., Serrano, M., Larrañaga, M., & Yubero, S. (2018). Síntomas psicosomáticos como expresión del deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Atención Primaria*, 50(8), 493–499. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.06.009>
- Iriarte, M., Estévez, R., Machado, I., Sánchez, A., & Flores, J. (2018). Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(13). <https://doi.org/10.23913/rics.v7i14.71>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Presencia de la OMS en los países, territorios y zonas: Informe de 2019*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324774/WHO-CCU19.06-spa.pdf?ua=1>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Advancing the Sustainable Health Agenda for the Americas 2018–2030*. <https://www.paho.org/annual-report-of-the-director-2019/es/>