

# Evidencia acerca de la telemedicina en salud mental en el contexto del COVID-19

Olga Toro-Devia  
PROGRAMA DE SALUD MENTAL

*Conversatorio 06 de abril de 2020*

# Las necesidades de intervención en salud mental (SM) serán imposibles de satisfacer si no se incorpora mayor tecnología digital<sup>1</sup>.

Factores inherentes hacen que para SM las intervenciones digitales sean adecuadas:

- Alta brecha de disponibilidad de servicios de atención de SM.
- Menor dependencia de exámenes y pruebas.
- Estigma asociado a la enfermedad mental y barreras para asistir a centros de atención.

<sup>1</sup>Aboujaoude E, Gega L, Parish MB and Hilty DM (2020) Editorial: Digital Interventions in Mental Health: Current Status and Future Directions. Front. Psychiatry 11:111. doi: 10.3389/fpsy.2020.00111

# Existe evidencia de efectividad de la intervención digital en SM<sup>1</sup>.

- Adultos con trastornos de ansiedad y depresión mediante terapia cognitiva conductual por internet<sup>1</sup>.
- Niños/as, adolescentes y adultos/as jóvenes, “nativos digitales”: intervención digital supervisada es mejor que la autoayuda independiente y no hacer nada, pero no es mejor que la terapia cara a cara<sup>1</sup>.
- Adultos mayores tienen acceso limitado a servicios de internet y teléfonos inteligentes<sup>1,2</sup>.
- América Latina: estudios piloto y factibilidad razonables; seguimientos cortos; manejo de retención de usuarios; datos sobre resultados limitados<sup>1</sup>.
- Importancia de las habilidades y competencias profesionales e institucionales además de conocimiento para asegurar calidad<sup>3</sup>.

<sup>2</sup>Yang et al (2020) Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. The Lancet 7, e19. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1)

<sup>3</sup>Hilty et al (2020) A Framework for Competencies for the Use of Mobile Technologies in Psychiatry and Medicine: Scoping Review. JMIR Mhealth Uhealth 8(2). doi: 10.2196/12229: 10.2196/12229

# Esto presenta desafíos a resolver...

- Adhesión de los usuarios y equipos de SM.
- Obstáculos tecnológicos.
- Falta de estudios sobre costo-efectividad.
- Falta de investigación a largo plazo.
- Paradoja: las herramientas digitales a veces pueden servir para fortalecer en lugar de disminuir las desigualdades en el cuidado de la salud.

# En Chile la atención a distancia puede disminuir las brechas de atención de salud mental<sup>4</sup>

- En particular en entornos rurales y la atención primaria con alto nivel de satisfacción entre los pacientes y los trabajadores.
- Las intervenciones han sido adaptadas culturalmente a la población chilena, tanto en adultos, como niños y adolescentes.
- Se cuenta con algunos estudios que demuestran su efectividad, no obstante se carecen de estudios que exploren la costo-efectividad.

<sup>4</sup> Rojas, G., Martínez V., Martínez P., Franco P., Jiménez-Molina A. (2019) Improving Mental Health Care in Developing Countries Through Digital Technologies: A Mini Narrative Review of the Chilean Case. *Front. Public Health* 7:391. doi: 10.3389/fpubh.2019.00391

# En Chile la atención a distancia puede disminuir las brechas de atención de salud mental<sup>4</sup>

- Se recomienda desarrollar intervenciones que mejoren la adherencia a las intervenciones a distancia, que mejore la usabilidad de las plataformas, se sugiere facilitar las atenciones mediante el uso de teléfonos celulares inteligentes, con contenidos personalizados e interactivos, y tareas concretas para los usuarios.
- Se sugiere involucrar a los usuarios en el diseño de las atenciones a distancia para asegurar y mejorar la adherencia.

**COVID19: Los problemas de SM no se deben a la enfermedad en sí misma, sino al miedo al contagio, a enfermar y morir, al trabajo, los ingresos y lo que pueda pasar con sus vidas<sup>5</sup>.**

- El hecho de que las únicas medidas que existen son el aislamiento social y la higiene, no existiendo tratamiento ni vacunas.
- El aislamiento puede afectar a personas normales, pero más aun a quienes ya presentan algún problema de SM previo o tienen un trastorno en tratamiento.

<sup>5</sup>Zhou et al. (2020) The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. *Telemedicine and e-Health* 26:4. DOI: 10.1089/tmj.2020.0068

# COVID 19: Los “tele-servicios de salud mental” pueden servir para pacientes, familias y trabajadores sanitarios <sup>5</sup>.

Existe evidencia de otros estudios para atender depresión, ansiedad y estrés post-traumático.

Técnicas específicas:

- Video-conferencia (consulta on-line uno a uno)
- Foros on-line (equivalente a grupos terapéuticos)
- Mensajería de textos
- Uso de e-mails
- Uso de Apps



**COVID19: China brindó varios de estos servicios, a través de instancias del gobierno y académicas<sup>5</sup>.**

**Especialmente: consejería, supervisión, entrenamiento y psicoeducación.**

**Fueron priorizados para grupos de alto riesgo de exposición a COVID-19, en especial:**

- trabajadores sanitarios en la “primera línea”**
- pacientes con COVID-19 y sus familias**
- policías y guardias de seguridad**

# Los servicios de salud mental *online* que se utilizan para la epidemia de COVID-19 están facilitando el desarrollo de intervenciones de emergencia pública en China <sup>6</sup>, como:

a) Encuestas a personal médico, pacientes con COVID19, estudiantes, población general.

Ej: personal de salud (1563 personas) en un territorio, prevalencia de depresión (50,7%); ansiedad (44,7%); insomnio (36,1%); síntomas asociados a estrés (73.4%).

b) Educación en salud mental para equipo de salud y población general.

c) Sistemas de asesoría psicológica.

d) Intervención de autoayuda psicológica.

e) Terapia cognitivo conductual para la depresión, la ansiedad y el insomnio.

f) Intervenciones en crisis, como en riesgo de suicidio.

<sup>6</sup> Liu et al (2020) Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. The Lancet 7, e17. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8)

# Síntesis

- Se recomienda el uso de tecnología digital en salud mental en el contexto de la COVID19.
- Útil en educación de salud mental.
- Entrega de información sobre síntomas de ansiedad, depresión, burnout, estrés.
- Asesoría frente a necesidades psicológicas, emocionales, conductuales, relacionales.
- Apoyo en síntomas depresivos, ansiosos, insomnio, con orientación cognitivo conductual.
- Marco de situación excepcional por la epidemia, no como recurso de “normalización” de la rutina pre-epidemia.
- Resolver progresivamente soporte institucional y protocolos estandarizados y guías de autoayuda.
- Involucrar a los usuarios en la definición de guías de acción.