

V Jornada "XarxaSalut"

Municipis per la Salut de la Comunitat Valenciana

"Tejer COMUNIDAD, ganar SALUD y BIENESTAR"

RESCUE - RESPUESTA LOCAL FRENTE AL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL E IDEACIÓN SUICIDA
Abraham Fdez. Murcia – Ayuntamiento de Bigastro (Alicante)



XARXASALUT
MUNICIPIS PER LA SALUT DE
LA COMUNITAT VALENCIANA



Introducción

Como observamos el actual sistema de vida de las sociedades occidentales están pasando factura emocional y psicológica a toda la sociedad, pero especialmente a niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Por eso, la salud mental infanto-juvenil es una de las principales asignaturas pendientes de la sanidad española que es urgente mejorar. No es una percepción propia sino que es una exposición de la Confederación Salud Mental España la cual manifestó esto mismo el pasado octubre de 2022, durante el acto conmemorativo del Día Mundial de la Salud Mental.

- 1.- Favorecer a nivel local ambientes saludables para el desarrollo personal, social y comunitario.
- 2.- Prevenir y minimizar el deterioro psicosocial que conlleva la enfermedad mental y la ideación suicida

Experiencias

- **Formación del Espacio de participación XarxaSalut**
- **Análisis de la situación y/o mapa de activos**
- **Priorización de las necesidades y las acciones**
- **Intervención**
- **Evaluación**

• Es indispensable la implementación de un modelo de prevención y promoción de la salud mental. Es decir, un tratamiento que no solo implique el aspecto farmacológico, sino que contemple factores de cuidado como el apoyo psicosocial, fundamental para manejar adecuadamente estos trastornos. Pero no es una cuestión reciente, desde 1991 la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), a través del grupo de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS) viene promulgando el objetivo de facilitar la introducción de las actividades de prevención en salud mental, y pone el foco en dos cuestiones prioritarias: la implantación de medidas preventivas en la práctica (tanto por frecuencia como por gravedad) y la disponibilidad de recursos fundamentalmente en el apoyo mediante unidades de proximidad.

Se ha llevado a cabo una propuesta municipal vertebrada en 4 líneas de acción.

1) Una **campaña de concienciación** centrada en la sensibilización y difusión de aspectos relacionados con la promoción de la salud mental, así como lucha contra el estigma. Para ello se realizó un video de sensibilización, su difusión en redes sociales llegando a casi 2000 personas de impacto y reimpresión del flyer "adicciones y salud mental" que incluye una auto-valoración (disponible online en <https://bigastro.es/wp-content/uploads/2022/06/FLYER-Adic.pdf>)

2) Impulso de la **1ª Jornada Universitaria de Promoción de la salud mental en escolares**, el pasado día 03 de noviembre a la que asistieron 60 personas presenciales y 57 online de diversos países (España, Portugal, Costa Rica, México, Perú y Puerto Rico) consistió en una conferencia inaugural sobre "Detección precoz de problemática de salud mental en escolares" a cargo de José Francisco Castro Escobar, Presidente de la Sociedad Peruana de Suicidología y colaborador de la Plataforma PDA BULLYING (red de instituciones de buenas prácticas para la prevención, detección y actuación del acoso y el ciberacoso entre iguales). Posteriormente, se debatió acerca de "Estrategias tecnológicas de utilidad para los centros escolares frente al ciberacoso" por parte de Saray Zafra (Criminóloga, Master Univ. en Investigación Criminal y tec. Superior en Promoción de Igualdad. Ha sido técnico de la Plataforma Life! para la prevención del ciberacoso) y Abraham Fdez. Murcia (Educador Social y Pedagogo de la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas del Ayuntamiento de Bigastro. Máster en Prevención y Tratamiento del Acoso Escolar en la Era Digital. Prof.- UNED Elx.). La Jornada finalizó con otra mesa de análisis acerca de "Retos en salud mental desde la perspectiva de ciber salud" con la Dra. Clara López Mora, Directora del Dpto. de Psicología de la Universidad Europea de Valencia, -ha sido Postdoctoral Research Fellow en la University of Missouri -EEUU- y Edgar Jorba Vázquez. CEO y cofundador de la StarUp Aimentia HealthTech (premio Ramon Molinas Foundation al impacto social). Link <https://www.youtube.com/watch?v=qbGiiFGvIlo>

3) **Prog. de intervención con familias y jóvenes en estados mentales de alto riesgo en formato GAM's**, en colaboración con el Centro de Salud local, en horario de tarde y cargo de una Psicóloga con Master en Psicología General Sanitaria, abordando la "Gestión de Duelo y la culpa" (tanto a las personas incluidas en el programa como a sus familiares), el afrontamiento al estrés por la convivencia con EMARs, c) perfil de riesgo de conductas suicidas. Nuestra propuesta la basamos en un híbrido entre la propuesta "Tratamiento de Cuidado Temporal Oregon (TFCO)", una intervención para entrenar a familias para que provean a los adolescentes límites claros, consecuencias apropiadas y refuerzo positivo, y el "Prog. Blues" donde se realiza una intervención cognitivo conductual grupal enfocada en adolescentes en aras de dar apoyo social y ayudar a reestructurar los pensamientos desadaptativos.

Conclusiones

- Hemos promocionado el conocimiento sobre la salud mental y el bienestar emocional en la ciudadanía de Bigastro, como a nivel global gracias a las acciones implementadas.
- Se ha facilitado la mejora de la detección temprana de los trastornos mentales, concretamente en espacios educativos y de relación de adolescentes mediante la celebración de la Jornada Universitaria de Promoción de la salud mental en escolares.
- A través del GAM con las unidades de convivencia se ha podido minimizar el deterioro psicosocial que conlleva la enfermedad mental y la ideación suicida, tanto en personas afectadas como familiares directos convivientes, además de dotar de un recurso de proximidad de "catarsis emocional" permitiendo manifestar sus emociones reprimidas. Es, por tanto, un proceso liberador, ligado a la necesidad de aliviar conflictos inconscientes
- Con nuestra propuesta de 4 acciones, incluyendo la redacción del reglamento de la "Red Alicantina de Salud Mental y Prevención del Suicidio" -acción 4-, se busca fomentar la participación activa de la ciudadanía en colaboración con asociaciones, colectivos, centros educativos, culturales, de profesionales, etc...en aras de invertir en ambientes saludables para el desarrollo personal, social y comunitario.

-) Tasa de abandonos. <1% (suelen ser personas con baja adhesión al programa o con carencias de apoyos sociales)
- c) 0% de efectos adversos ligados a la participación en la propuesta respecto del total de participantes.

