

Promoción de la salud mental durante la pandemia, actuaciones realizadas en el Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa

Escuredo-Jiménez L.¹, Aríñez-Fernández M. C.²

Sanid. mil. 2022; 78 (4): 268-272, ISSN: 1887-8571

RESUMEN

En la situación de pandemia por COVID-19 la salud pública y la medicina preventiva han pasado a primera línea de actuación. En este marco la salud mental ha resultado muy afectada. Sanitarios y población general han sufrido las consecuencias del aislamiento y la desinformación, entre otros. Desde el Instituto de Medicina Preventiva Capitán médico Ramón y Cajal se han desarrollado varias acciones de promoción de la salud, en las que el abordaje psicológico se ha tenido muy en cuenta. Durante este tiempo, se han seguido las líneas estratégicas de comunicación propuestas por la Organización Mundial de la Salud. Igualmente, con el objetivo de apoyar la labor de los profesionales sanitarios de los ejércitos se han diseñado diversas guías, infografías y otros materiales difundidos a través de la web del instituto. Se ha dedicado una especial atención a la fatiga pandémica para reforzar las medidas de prevención y vencer el cansancio frente a la pandemia, con el fin de cambiar la disminución de la percepción de riesgo. Todas estas acciones tienen como objetivo final mantener las condiciones psicofísicas del personal militar en un estado óptimo para desarrollar las misiones encomendadas.

PALABRAS CLAVE: promoción de la salud, salud mental, psicología.

Promotion of mental health during the pandemic, actions carried out at the Defense Preventive Medicine Institute

SUMMARY

In the situation of the COVID-19 pandemic, public health and preventive medicine have come to the forefront of action. In this framework, mental health has been greatly affected, health workers and the general population have suffered the consequences of isolation and misinformation, among others. From the Institute of Preventive Medicine Capitán médico Ramón y Cajal, several health promotion actions have been developed in which the psychological approach has been taken into account. During this time, the strategic lines of communication proposed by the World Health Organization have been followed. Likewise, with the aim of supporting the work of health professionals in the Armed Forces, various guides, infographics and other material have been designed and disseminated through the Institute's website. Special attention has been devoted to pandemic fatigue to reinforce prevention measures and overcome fatigue in the face of the pandemic, in order to change the decrease in risk perception. All these actions have the final objective of maintaining the psychophysical conditions of military personnel in an optimal state to carry out the entrusted missions.

KEYWORDS: health promotion, mental health, psychology.

INTRODUCCIÓN

La salud mental y los trastornos mentales están determinados por muchos factores que interactúan. Actualmente no se tiene en cuenta solo la dimensión médica de la salud sino que se tiende a una concepción biopsicosocial de la misma, con lo que entran en juego numerosos factores como el entorno laboral, el nivel económico, cultural, etc. La salud mental cobra una mayor relevancia, se manifiesta como pilar fundamental en la

salud global de los individuos. Hoy en día se tienen en cuenta aspectos a los que antes no se prestaba atención intentando, por ejemplo, mejorar el estado de ánimo de las personas, su estilo de vida, o prevenir la aparición de trastornos mentales que afecten a la salud general del individuo. La atención integral en salud engloba: la asistencia (primaria y especializada), la prevención (primaria, secundaria y terciaria), la adaptación social en problemas crónicos (rehabilitación, cuidados, integración) y por último la promoción de la salud. La promoción se ocupa de los determinantes de la salud y la prevención se centra más en las causas de la enfermedad.

El proceso por el que se ayuda a las personas a incrementar el control sobre su salud para mejorarla se denomina promoción de la salud. Comprende las acciones dirigidas directamente a aumentar las capacidades de los individuos y también las acciones dirigidas a modificar las condiciones ambientales, económicas o sociales que tienen impacto directo en la salud. Una intervención es promoción de la salud si se produce un proceso de capacitación en las personas o los colectivos.

¹ Capitán psicólogo. Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa Capitán médico Ramón y Cajal

² Coronel médico. Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa Capitán médico Ramón y Cajal

Correspondencia: Capitán psicólogo Leticia Escuredo Jiménez, Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa, lescjim@oc.mde.es

Recibido: 1 de febrero de 2022

Aceptado: 10 de febrero de 2022

doi: 0.4321/S1887-857120220004000011

La educación para la salud engloba las oportunidades de aprendizaje destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria de la población, mejorar su conocimiento y desarrollar habilidades personales que conlleven una mejora de la salud. El objetivo final es responsabilizar a los ciudadanos en su proceso de salud. La educación para la salud es un instrumento de la promoción de la salud que habitualmente aplican los profesionales socio-sanitarios. Es parte de un proceso asistencial con varias etapas, prevención, tratamiento y rehabilitación. Facilita la adaptación social, la asistencia, la prevención y la promoción.

La promoción y educación para la salud deben dar respuesta a las necesidades de salud que aparecen en la sociedad. Habitualmente se abordan tres áreas de intervención prioritarias: los problemas de salud, los estilos de vida y las transiciones vitales. Las intervenciones de promoción de la salud deben desarrollarse e integrarse en espacios de sociabilidad habituales, en los lugares donde la población convive, se reúne, trabaja. Los escenarios más importantes suelen ser los servicios sanitarios, el medio académico, el ámbito laboral y el entorno social. Hay muchas formas de intervención en promoción de la salud. De un nivel personal individualizado a un nivel global generalizado. Se puede realizar promoción de la salud en la consulta individualizada, con las campañas de comunicación poblacionales, pasando por la educación grupal o colectiva hasta niveles superiores como con las estrategias organizativas. La promoción y educación para la salud requieren de una serie de competencias en el personal sociosanitario que las va a llevar a cabo, como son la identificación de necesidades, la selección de estrategias adecuadas, las intervenciones realistas ajustadas al contexto, el seguimiento de los procesos o la evaluación de logros. Siempre se parte de una perspectiva biopsicosocial y de salud positiva.

La promoción de la salud es hoy en día imprescindible como estrategia básica para dar respuesta a problemas de salud relacionales, para conseguir un nivel de salud compatible con una buena calidad de vida; es una herramienta que hay que incorporar en la atención integral a los problemas de salud. Es necesario disponer de recursos adecuados, de formación y de profesionales comprometidos para implantar programas eficaces de promoción de la salud.

Desde 1948 la OMS define salud como estado completo de bienestar físico, mental y social, dotando al concepto de un sentido positivo, subjetivo y global. En el contexto de promoción de salud se considera la salud como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente¹. Se entiende la salud como un recurso para la vida, como la mejora de los recursos personales, sociales y las aptitudes físicas. La educación para la salud entonces incluye estilos de vida, consejos de prevención y una dimensión clínica.

En el documento de la Unión Internacional de Educación y Promoción de Salud (UIPHES) «La evidencia de la eficacia de la promoción de salud 2000»², se abordan temas como envejecimiento, salud mental, grupos excluidos, enfermedad cardíaca, tabaco, alcohol y drogas, alimentación, lesiones y accidentes. La educación para la salud trata de responder de forma coherente a las necesidades de los individuos y de los fenómenos relacionados con la salud, priorizando los más relevantes y definiendo los grupos diana. En la actualidad nadie cuestiona la importancia de la salud mental en la sociedad. En los últimos años han sur-

gido numerosas publicaciones científicas que resaltan la importancia de la salud mental como un problema prioritario de salud pública³. Casi el 14 % de la morbilidad se atribuye a trastornos neuropsiquiátricos como la depresión, el abuso de sustancias o la psicosis; que son además altamente discapacitantes por lo que resultan de gran importancia para la salud pública.

En la Encuesta Nacional de Salud de 2011-2012⁴ se informaba de una prevalencia del 4,25 de síntomas de depresión y ansiedad moderada y un 1,68 depresión y ansiedad graves. En la Encuesta Nacional de Salud de 2017⁵ una de cada diez personas de quince y más años declaró haber sido diagnosticado de algún problema de salud mental, siendo la prevalencia de ansiedad crónica de un 6,7 % y situándose la depresión exactamente en la misma proporción, 6,7 %, con diferencias entre hombres (4 %) y mujeres (9,2 %).

Los trastornos mentales aumentan el riesgo de enfermedad transmisible o no transmisible y muchos problemas de salud aumentan el riesgo de trastorno mental. Existe una relación bidireccional muy estrecha. Es importante implementar programas psicosociales y mejorar la asistencia en salud mental con campañas de prevención y tratamiento similares a las desarrolladas para otras enfermedades como el cáncer, el VIH o la nutrición infantil por ejemplo.

ACCIONES DESARROLLADAS DURANTE LA PANDEMIA

Nunca antes se había abordado una situación de salud tan compleja y universal en la historia de la humanidad como la vivida a causa de la aparición del virus SARS-CoV-2. La salud pública se ha revelado como herramienta nuclear para el bienestar de los ciudadanos y todos los países han realizado un enorme esfuerzo de afrontamiento para minimizar los efectos de la pandemia en sus poblaciones. Desde el Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa «Capitán Médico Ramón y Cajal», se han desplegado numerosas actuaciones con el objetivo de mantener la capacidad operativa de todo el personal militar. Los componentes de las Fuerzas Armadas han tenido que responder a múltiples necesidades de las Administraciones públicas para preservar la seguridad de la población. Han supuesto en muchas ocasiones la principal fuerza de primera línea para actuar. El Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa, y su Servicio de Protección y Promoción de la Salud, han dedicado todos sus esfuerzos durante estos meses a desarrollar acciones de promoción de la salud eficaces, para preservar la integridad de los operativos con el objetivo último de preservar su salud como recursos críticos para la sociedad. Las líneas de actuación desarrolladas se han basado, entre otras, en diferentes evidencias^{6,7} que sugieren que la salud mental puede mejorar en conjunto con cambios realizados sobre el ambiente social y físico (riesgos laborales, adaptación al puesto, grupos de apoyo).

Desde una perspectiva psicológica, se ha intentado dar apoyo a la afectación que, sobre el estado de ánimo y la salud mental, ha estado generando esta situación en algunas personas. Siguiendo los principios que marca la Carta de Ottawa para la promoción de la salud (1986)⁸; las estrategias de acción principales que se han tenido en cuenta son: crear ambientes de apoyo en las unidades, fortalecer las acciones comunitarias desde los

acuartelamientos, desarrollar habilidades personales en los efectivos y reorientar los servicios de salud de los botiquines para que valoraran el estado de ánimo del personal y dieran apoyo especialmente a aquellos que han estado en primera línea. Con respecto a las estrategias de comunicación a la población, el instituto ha asistido como oyente a las reuniones del grupo de trabajo nacional sobre fatiga pandémica⁹. Todas las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre estrategias de comunicación en salud pública se han tenido en cuenta para la elaboración de los materiales y acciones de promoción y protección de la salud. Se han identificado grupos prioritarios de actuación y se han analizado sus motivaciones y dificultades para desempeñar su labor; proponiendo acciones que redujeran el impacto sobre sus actividades diarias.

En este artículo no se reflejan la totalidad de las acciones desarrolladas. Se han escogido algunas representativas como ejemplo de cómo la orientación y asesoramiento desde el punto de vista psicológico puede aportar un enfoque más completo y eficaz en la mejora y modificación de los hábitos y conductas de salud de los individuos. La educación para la salud debe siempre contemplar esta perspectiva de la actividad humana que resulta prioritaria para alcanzar los objetivos propuestos. Para apoyar al personal que pasó el confinamiento en los acuartelamientos o residencias militares, se difundió una guía de apoyo entre los oficiales psicólogos destinados en las UCO. Era importante dotar de recursos de apoyo a los profesionales para poder sobrellevar las limitaciones de movilidad y así seguir desempeñando sus tareas con el mayor nivel de operatividad. Dentro de esta misma campaña de apoyo se difundió una infografía con pautas

Insomnio fatiga irritabilidad tristeza...

Cuando las demandas del día a día exceden tu capacidad de afrontamiento, puedes sentirte sobrepasado.

El bienestar psicológico es fundamental para desarrollar tu tarea:

Evalúate cuídate pide ayuda



Evalúate: revisa tus emociones, qué te preocupa y por qué te comportas así.

Cuídate: tómate tu tiempo para disfrutar de las cosas que te gustan. Recupera las actividades que te hacen feliz.

Pide ayuda: Si tienes dificultades para mantener la situación de control, tener buenas relaciones con las personas que te rodean o sentirte relajado cuando lo necesitas, busca ayuda profesional.

INSTITUTO MEDICINA PREVENTIVA DE LA DEFENSA

Tu cuarentena es importante quédate en casa



- Controla la información:** Si la información que recibes te afecta intenta controlarla. Reduzca las redes sociales si su uso le afecta. Acude a tu servicio sanitario para todos los datos que puedas tener.
- Organiza tu espacio:** Si vivas en establecimiento militar acomoda lo espacio tan bien como sea posible, lo menos debe ser agradable. En casa limpia tu zona de forma correcta.
- Organiza tu tiempo:** Intenta mantener rutinas entre semana y día de fin de semana para actividades específicas. Jugar, ordenar, cocinar, hacer deporte, mejor solo las situaciones y domingos.
- Busca apoyos:** El apoyo social y familiar es una gran ayuda. Muestra la comunicación con familiares y amigos. Si necesitas apoyo profesional contacta con el servicio sanitario.
- Aprende algo nuevo:** Haz una lista, piensa en las cosas que disfrutas por falta de tiempo, piensa en cosas nuevas que te interesan. Este es el momento para aprender.
- Revisa tus emociones:** Tu comportamiento modifica tus emociones. Haz cosas que te distraigan. Si te quedas solo almorza date un tiempo para replantear tus opciones, siempre se le ocurren algunas soluciones.
- Revisa tus pensamientos:** Tu actitud puede mejorar tu estado de ánimo. Es importante lo que haces, estás preguntando a los demás. Tu objetivo es frenar la transmisión del virus.

para mejorar el estado emocional (infografía 1 cuarentena). La intención última era desarrollar el potencial del personal para controlar su propia salud⁹ y recordar que hay a su disposición un recurso cercano al que poder recurrir, el oficial psicólogo, que puede apoyar y acompañar a los profesionales en momentos de alta demanda. Pensando en los intervinientes directos, aquellos que estuvieron realizando apoyos con la población civil, se desarrolló igualmente una guía destinada a que los oficiales psicólogos pudieran dar breves orientaciones para sobrellevar las situaciones de estrés. Esta guía también se apoyó con un pequeño folleto (infografía 2 estrés) divulgativo para animar al personal a utilizar los recursos que la sanidad militar pone a su disposición y recurrir cuando lo necesitasen a los gabinetes de psicología. Estas fueron acciones relacionadas de forma directa sobre el bienestar emocional y personal de los efectivos pero también se han diseñado estrategias de comunicación que tienen que ver con problemas de salud. Se han difundido varias infografías para apoyar y reforzar el mantenimiento de las medidas higiénico-sanitarias fundamentales en pandemia; la distancia social, la higiene respiratoria y de manos, el uso de mascarilla y ventilación (infografía 3 ventilación). La preocupación de que no se relajaran estas recomendaciones en los centros docentes militares por su particular condición fue tomada en cuenta en todo momento, para estos centros se realizó una serie especial de infografías que se iban actualizando a medida que evolucionaba la situación.

La campaña de vacunación en el ámbito del Ministerio de Defensa fue diseñada teniendo en cuenta las particularidades del momento, la desinformación sobre la vacuna, los mitos y bulos



que surgían, el miedo que generaron en algunos sectores de la población (infografía 4 errores). Se incidió en la importancia de reforzar la protección de todo el personal y especialmente del sanitario, con la campaña de vacunación de la gripe. La intervención con los oficiales de enfermería, que en los procesos de vacunación son los responsables últimos, consistió en transmitir de forma, lo más personal posible, la importancia de su labor, su profesionalidad e implicación. Se hizo especial hincapié en resaltar el apoyo desde el instituto a todos los niveles, técnico, profesional y personal. El personal sanitario del instituto ha estado disponible las 24 horas a través de un teléfono «Oficial de servicio 24h», videoconferencias y en los teléfonos habituales del servicio, para todas las consultas que pudieran surgir.

Ahora que parece que la situación de la pandemia va poco a poco mejorando no se dejan de lado los proyectos de promoción de salud mental. Se ha demostrado de gran importancia tras estos meses, el cuidado del bienestar emocional. La salud mental se conceptúa como emoción positiva, sentimiento de felicidad, recursos psicológicos, autoestima, resiliencia ante la adversidad. La capacidad de afrontar adversidades y evitar el bloqueo cuando aparecen factores estresantes es lo que diferencia a unos individuos de otros, el fomento de los recursos y habilidades que mejoren esta capacidad es un objetivo prioritario. Para el desempeño de sus misiones los efectivos tienen que estar en un estado psicofísico óptimo que les permita un funcionamiento acorde a las altas exigencias requeridas. Nuestros compañeros trabajan en entornos complejos, hostiles, de alta demanda, y deben disponer de factores de protección personal que les ayuden a modificar y controlar las reacciones emocionales y comportamentales que

desarrollaría la población general. Los programas de promoción de salud mental son los que mejoran estos factores y evitan la aparición de problemas a todos los niveles, estando bien

CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE LA VACUNA CONTRA LA COVID-19

Errores	Evidencias
<p>NOS MANIPULAN GENÉTICAMENTE</p> <p>Al inyectar la vacuna cambian nuestro ADN</p>	<p>Se inyecta ARN vírico que no puede modificar nuestro ADN</p> <p style="color: green; text-align: center;">SE MODIFICA EL VIRUS</p>
<p>ES PELIGROSA PORQUE INYECTAN EL VIRUS</p> <p>El SARS-Covid es uno de los virus más peligrosos que hay y nos lo inyectan aunque esté atenuado</p>	<p>No hay virus vivo, solo un fragmento de su ARN</p> <p style="color: green; text-align: center;">LA VACUNA NO CONTIENE EL VIRUS</p>
<p>NO ES SEGURA, SE HAN SALTADO PASOS</p> <p>Por sacarla cuanto antes no han llegado a la Fase 4</p>	<p>La aprobación del uso de un medicamento no exige llegar a la Fase 4 (postcomercialización)</p> <p style="color: green; text-align: center;">CUMPLE TODAS LAS GARANTÍAS</p>
<p>VACUNARSE NO SIRVE PARA NADA</p> <p>Como la vacuna no acaba con el virus da igual vacunarse</p>	<p>La vacuna es eficaz para lo que se diseñó: reducir el impacto de la COVID-19</p> <p style="color: green; text-align: center;">EL OBJETIVO ES DISMINUIR LA GRAVEDAD</p>
<p>VACUNADO NI CONTAGIO NI ME CONTAGIAN</p> <p>Una vez vacunado ¡adiós a la mascarilla!</p>	<p>Las medidas de protección deben seguir activas a pesar de estar vacunados</p> <p style="color: green; text-align: center;">NO ESTÁ DEMOSTRADO QUE NO PUEDES CONTAGIARTE NI CONTAGIAR</p>
<h3 style="margin: 0;">¡TÚ ELIGES!</h3>	

Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa "Capitán Médico Ramón y Cajal"
Glorieta del Ejército s/n
28047 Madrid
Teléfono: 914222349 8212349
mail: impdef@mdc.es

establecida la relación^{11,12} entre salud mental, salud física e incluso recuperación de enfermedades físicas. Los programas de estilo de vida saludable¹³ proporcionan una base sólida sobre la que comenzar a fomentar otro tipo de habilidades más específicas.

Entre las líneas de actuación futuras del Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa, se plantea una mayor presencia en redes sociales para así poder llegar a más compañeros de forma eficaz y dar mayor visibilidad a las campañas de promoción y prevención de la salud. Está en proyecto, para los próximos meses, en coordinación con la Unidad de Estudios Sociológicos del Ministerio, una serie de encuestas de hábitos de vida saludable con las que se pretende obtener una idea generalizada de la situación actual del personal para así poder diseñar programas de fomento de la salud más específicos con los que mejorar el estado general de salud. Los datos que arroje la encuesta de vida saludable serán de gran utilidad para desarrollar actividades que apoyen la labor del personal sanitario destinado en las unidades. El objetivo último del Instituto de Medicina Preventiva de la Defensa es mejorar y mantener la operatividad en territorio nacional y misiones en el exterior, a través del fomento de la salud de todo el personal de las Fuerzas Armadas. La salud mental de nuestros efectivos es una cuestión central para el Servicio de Protección y Promoción de la Salud del IMPDEF.

BIBLIOGRAFÍA

1. Glosario promoción salud 1998. <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
2. La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud. UIPEHS. https://www.obsaludasturias.com/obsa/wp-content/uploads/EHP_part2_ESP.pdf.
3. No health without mental health (Prince). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61238-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61238-0)
4. Encuesta nacional de salud 2011-2012. https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/informesMonograficos/CVRS_adultos_EQ_5D_5L.pdf
5. Encuesta nacional de salud 2017. https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf
6. Repensar la Carta de Ottawa 30 años después «Rethinking the Ottawa Charter 30 years later». Luis Andrés López-Fernández y Orielle Solar Hormazábalc. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.12.013>
7. La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. Eva Jané-Llopis. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiquiatría*. N.º 89. Madrid, ene/mar 2004. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&id=S0211-57352004000100005
8. Carta de Ottawa. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
9. Pandemic fatigue – reinvigorating the public to prevent COVID-19. Policy framework for supporting pandemic prevention and management. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/335820>
10. *Health Education Research*. Volume 17. Issue 3, June 2002, pp. 376–377. <https://doi.org/10.1093/her/17.3.376>
11. Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
12. Merinero Casado, L., Serrano Guerrero, E., Bellido Zanin, G. y Luque Budía, A. (2014). Aplicación del programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) en pacientes con enfermedad orgánica atendidos en el Programa de Enlace e Interconsultas de Salud Mental. Un estudio piloto. *Apuntes de Psicología*, 32 (2), 119-125. <https://hdl.handle.net/11441/85221>
13. Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. 5(1), 15-28.
14. S. Soltani, S. Saraf-Bank, R. Basirat, A. Salehi-Abargouei, N. Mohammadi-fard, M. Sadeghi, A. Khosravi, I. Fadhil, P. Puska, N. Sarrafzadegan. Community-based cardiovascular disease prevention programmes and cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Public Health*, Volume 200, 2021, pp. 59-70, ISSN 0033-3506. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.09.006>