

**Estrategia de comunicación en salud para fortalecer la problemática de salud mental en
Cali**

Jelber Hernan Calderón

July Marcela Romo

Luz Dary Díaz Niño

Yuri Lizeth Vásquez Ruiz

Asesor

Martha Lucia Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

2023

Tabla de contenido

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción	7
Justificación	8
Objetivos.....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos	9
Salud mental.....	10
Promoción de la salud mental.....	10
Identificación temprana de factores de riesgo	11
Programas de intervención y habilidades de afrontamiento	11
Apoyo social y redes de apoyo	11
Educación en salud mental.....	11
Análisis de la problemática de salud pública.....	13
Salud mental en la ciudad de Cali.....	13
Metodología	15
Propuesta para la mitigación de la problemática de salud mental en la ciudad de Cali ...	15
Sensibilización y educación.....	15
Modelo a implementar: Modelo de creencias de salud.....	15
Estrategia.....	17
Para abordar la problemática de salud mental e implementar la metodología propuesta se emplea la siguiente estrategia	17

Creación de un recurso informático en la plataforma de Facebook acerca de salud mental.....	17
Contenido educativo y de concientización	17
Programas de prevención y promoción de la salud mental.....	18
Evaluación y seguimiento	20
Comunicación 4.0	21
Estrategia para la mitigación de problemas de salud mental relacionada con los desafíos de comunicación y la implementación de la Comunicación 4.0.....	21
Investigación y análisis de la audiencia	21
Desarrollo de un mensaje claro y adaptado	21
Creación de contenido relevante y atractivo.....	21
Incorporación de tecnologías innovadoras.....	22
Colaboración con profesionales de la salud mental.....	22
Evaluación y mejora continua.....	22
Conclusiones.....	23
Bibliografía	24

Lista de figuras

Figura 1. Folleto informativo de amor propio.	17
Figura 2. Folleto informativo sobre salud mental.....	18
Figura 3. Que es la salud mental.....	19

Resumen

La estrategia propuesta para abordar el problema de salud mental en la ciudad de Cali se basa en un enfoque integral que combina acciones de prevención, promoción y comunicación

4.0. Se lleva a cabo una investigación exhaustiva de la audiencia objetivo para comprender sus necesidades y comportamientos relacionados con la salud mental. Se desarrolla un mensaje claro y adaptado a través de diversos canales de comunicación, como plataformas digitales y eventos comunitarios. Se crea contenido relevante y atractivo que aborda temas específicos de salud mental. Además, se incorporan tecnologías innovadoras como chatbots y aplicaciones móviles para mejorar la interacción y la experiencia del usuario. Se establecen alianzas con profesionales de la salud mental y se realiza una evaluación continua para medir el impacto y realizar mejoras.

Palabras clave: Salud mental, estrategia, prevención, promoción

Abstract

The proposed strategy to address the issue of mental health in the city of Cali is based on a comprehensive approach that combines prevention, promotion, and Communication 4.0. An extensive audience research is conducted to understand their needs and behaviors related to mental health. A clear and adapted message is developed through various communication channels such as digital platforms and community events. Relevant and engaging content is created that addresses specific mental health topics. Additionally, innovative technologies such as chatbots and mobile applications are incorporated to enhance user interaction and experience. Collaborations with mental health professionals are established, and continuous evaluation is conducted to measure impact and make improvements.

Keywords: Mental health, strategy, prevention, promotion.

Introducción

En la era digital en la cual se vive, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) desempeñan un papel fundamental en la vida cotidiana, brindando nuevas oportunidades y herramientas para abordar diversos desafíos, incluyendo la salud mental. En el Departamento del Valle del Cauca, la depresión y la ansiedad son trastornos mentales de gran relevancia, afectando a una parte significativa de la población. Ante esta realidad, surge la necesidad de aprovechar las TIC y crear estrategias innovadoras que utilicen estas herramientas tecnológicas para prevenir y abordar la depresión y la ansiedad en la población.

La creación de estrategias basadas en las TIC para prevenir la depresión y la ansiedad implica aprovechar las ventajas de la conectividad digital, los dispositivos móviles y las plataformas en línea para ofrecer programas y servicios de salud mental accesibles, efectivos y personalizados. Estas estrategias permiten llegar a un mayor número de personas, superar barreras geográficas y reducir el estigma asociado a los trastornos mentales, al brindar apoyo de manera remota y confidencial.

La importancia de la creación de estrategias basadas en las TIC para prevenir la depresión y la ansiedad en el la Ciudad de Cali, destacando cómo estas herramientas tecnológicas pueden contribuir a mejorar la salud mental de la población. Además, se resaltarán los beneficios de utilizar las TIC, como la accesibilidad, la flexibilidad y la posibilidad de personalizar las intervenciones, para adaptarse a las necesidades individuales de las personas.

Al utilizar estas herramientas tecnológicas, se busca llegar a un mayor número de personas y superar las barreras tradicionales de acceso a los servicios de salud mental.

Justificación

La salud mental es un aspecto fundamental de bienestar y calidad de vida para todos los individuos, en la ciudad de Cali, al igual que en el resto del mundo, los trastornos mentales representan una preocupación creciente, y ante esta realidad, resulta imperativo implementar estrategias de prevención efectivas que aborden esta problemática de manera integral. La OMS (2022) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”, a lo largo de la vida cada persona es expuesta a situaciones económicas, sociales, geopolíticas y ambientales que son desfavorables siendo estas la pobreza, desigualdad, violencias, que aumentan la posibilidad de afecciones en la salud mental.

Los riesgos de la afectación en la salud mental se pueden presentar en cualquier etapa de la vida, cuando ocurren en el periodo sensible de desarrollo pueden ser perjudiciales. La etapa de la niñez da lugar a una fase que es decisiva en el ser humano que es el final de la adolescencia y el inicio de la adultez joven; los adolescentes afrontan cambios complejos, están descubriendo su personalidad o identidad, muchos se alejan de sus familias, y afrontar la vida ellos mismos. Esto conlleva a manifestar psicopatologías, cuadros clínicos de ansiedad, depresión, cambios de personalidad, abuso de sustancias, entre otros. La Unicef (2011), calcula que “el 20% de los adolescentes de todo el mundo tiene problemas mentales o de comportamiento. La enfermedad que más contribuye a la morbilidad en el mundo entre los jóvenes es la depresión.” En Colombia la sintomatología depresiva en los adolescentes es alta, está afecta a un 27,5% y en adolescentes estudiados un 7,7% a presentado algún trastorno de ansiedad (Torres Galvis, 2010). En nuestro país y en el mundo esto es una realidad que sufre la comunidad estudiantil día a día.

Objetivos

Objetivo general

Implementar programas de intervención que busquen prevenir la depresión y la ansiedad, al tiempo que promuevan el bienestar mental en la población.

Objetivos específicos

Diseñar programas que utilicen medios comunicativos para ayudar en la prevención de la depresión y la ansiedad.

Implementar los programas diseñados con la población escogida.

Evaluar el grado de acogimiento de los programas interventivos.

Salud mental

Según el análisis de situación en salud (ASIS) del departamento del Valle del Cauca, se identifica como uno de los problemas de salud pública la salud mental. En la región, se han reportado casos de ansiedad, depresión, violencia de género, violencia intrafamiliar y otros trastornos mentales, que han llevado a un aumento en las consultas psicológicas y llamadas de ayuda relacionadas con estos trastornos. La depresión y la ansiedad son los trastornos más frecuentes en Cali, y se han observado altos niveles de ideación suicida. Estos problemas de salud mental se han agravado debido a la problemática social del país y los impactos de la pandemia y el paro.

La implementación de estrategias preventivas para los trastornos depresivos y ansiosos es fundamental para abordar estos problemas de salud mental de manera efectiva. Estas condiciones afectan a un gran número de personas en todo el mundo y tienen un impacto significativo en su bienestar y calidad de vida. Al enfocarse en la prevención, se busca intervenir antes de que los síntomas se manifiesten de manera severa, promoviendo el bienestar mental y evitando la progresión hacia trastornos más graves.

Existen diversas estrategias que pueden ser implementadas para prevenir los trastornos depresivos y ansiosos. A continuación, se presentan algunas de ellas:

Promoción de la salud mental

La promoción de la salud mental implica educar a la población sobre la importancia de cuidar su bienestar emocional y mental, se pueden llevar a cabo campañas de concientización para informar sobre los factores de riesgo y protección asociados con la depresión y la ansiedad. Además, se puede fomentar la adopción de hábitos saludables, como una alimentación

equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, la gestión del estrés y el establecimiento de relaciones sociales positivas.

Identificación temprana de factores de riesgo

Es esencial identificar y abordar los factores de riesgo que pueden predisponer a las personas a desarrollar trastornos depresivos y ansiosos. Esto implica realizar evaluaciones periódicas de salud mental en diferentes entornos, como escuelas, lugares de trabajo y centros de atención primaria. Los profesionales de la salud deben estar capacitados para reconocer los signos tempranos de estos trastornos y proporcionar intervenciones oportunas.

Programas de intervención y habilidades de afrontamiento

Los programas de intervención pueden ser implementados para brindar a las personas herramientas y habilidades de afrontamiento para hacer frente a los desafíos y situaciones estresantes de la vida cotidiana. Estos programas pueden incluir técnicas de relajación, manejo del estrés, resolución de problemas y fomento de la resiliencia emocional. Al fortalecer las habilidades de afrontamiento, se busca prevenir el desarrollo de síntomas depresivos y ansiosos.

Apoyo social y redes de apoyo

La construcción de una red de apoyo social es crucial para prevenir los trastornos depresivos y ansiosos. Se pueden establecer grupos de apoyo, tanto presenciales como en línea, donde las personas puedan compartir experiencias y recibir el respaldo emocional necesario. Además, es importante promover entornos sociales saludables y solidarios que fomenten la inclusión y la interacción positiva entre los individuos.

Educación en salud mental

La educación en salud mental debe ser parte integral de los programas escolares y comunitarios. Proporcionar información sobre la depresión, la ansiedad y otros trastornos

mentales puede ayudar a reducir el estigma asociado y promover una mayor comprensión y empatía hacia quienes los padecen. Al aumentar la conciencia y el conocimiento sobre estos trastornos, se puede fomentar la detección temprana y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.

Análisis de la problemática de salud pública

Salud mental en la ciudad de Cali

La salud mental se ha convertido en un problema de gran relevancia en el departamento del Valle del Cauca, como se ha evidenciado a través del análisis de situación en salud (ASIS) y la recopilación de datos proporcionados. La presencia de enfermedades mentales como la ansiedad, la depresión además problemas sociales como la violencia de género han generado un impacto significativo en la población de Cali, tanto en términos de salud como en la calidad de vida de los habitantes.

En primer lugar, se destaca la alta incidencia de casos de violencia de género reportados en el periodo analizado. Los datos revelan un promedio de 228 casos por semana durante el primer cuatrimestre del año, lo cual es alarmante y refleja la magnitud del problema en la región. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de abordar no solo los trastornos mentales individuales, sino también los factores sociales y culturales que contribuyen a la violencia de género. Asimismo, se ha observado un aumento en las consultas psicológicas relacionadas con la ansiedad, la depresión y otros traumas mentales. La pandemia y el paro han ejercido una presión adicional sobre la salud mental de la población, generando un aumento en los niveles de estrés, agotamiento y dificultades emocionales. Estos trastornos no solo afectan el bienestar individual, sino que también tienen un impacto negativo en la capacidad de las personas para llevar a cabo sus actividades diarias, estudiar, trabajar y socializar.

Es importante destacar que la depresión, puede llevar a pensamientos o intentos de suicidio. Esta realidad plantea una preocupación adicional y resalta la necesidad de intervenciones tempranas y accesibles para prevenir situaciones trágicas. Además, se hace

hincapié en la importancia de un enfoque integral que aborde tanto los aspectos clínicos de la enfermedad mental como los factores socioeconómicos y culturales subyacentes.

Para hacer frente a esta problemática, se propone la implementación de estrategias preventivas que promuevan y faciliten el acceso a servicios de atención y tratamiento. En este sentido, la capacitación de los médicos generales para identificar y manejar adecuadamente los trastornos menor gravedad, pero más comunes resulta crucial.

Metodología

Propuesta para la mitigación de la problemática de salud mental en la ciudad de Cali

Sensibilización y educación

Implementar campañas de sensibilización y educación dirigidas a la población en general, con el objetivo de promover la comprensión y la des estigmatización de los trastornos mentales. Estas campañas pueden incluir la difusión de información sobre los síntomas, la importancia de la salud mental y la disponibilidad de recursos de apoyo a través de las TIC.

Esta metodología busca abordar de manera integral la problemática de salud mental en la ciudad de Cali, considerando aspectos de prevención y promoción del bienestar. Su implementación requerirá la colaboración y el compromiso de diferentes actores, así como una asignación adecuada de recursos y la evaluación periódica de los resultados obtenidos.

Modelo a implementar: Modelo de creencias de salud

El modelo de creencias en salud es un enfoque teórico que se utiliza para comprender cómo las personas perciben, evalúan y responden a la información relacionada con la salud. Este modelo se basa en la idea de que las creencias y percepciones de una persona influyen en su comportamiento de salud.

El modelo de creencias en salud es un enfoque teórico que se utiliza para comprender cómo las personas perciben, evalúan y responden a la información relacionada con la salud. Este modelo se basa en la idea de que las creencias y percepciones de una persona influyen en su comportamiento de salud.

Autoeficacia: La autoeficacia se refiere a la creencia de una persona en su capacidad para llevar a cabo acciones específicas relacionadas con la salud. Una mayor autoeficacia está asociada con una mayor probabilidad de adoptar y mantener comportamientos saludables.

El modelo de creencias en salud proporciona un marco para comprender cómo las creencias y percepciones individuales influyen en el comportamiento de salud. A través de la evaluación de la gravedad y la susceptibilidad de la enfermedad, la percepción de los beneficios y las barreras, así como la presencia de estímulos para la acción y la autoeficacia, este modelo ayuda a identificar los factores que pueden influir en la adopción de comportamientos saludables. Al comprender estos aspectos, los profesionales de la salud pueden desarrollar estrategias efectivas de comunicación y educación para promover cambios positivos en el comportamiento de salud de las personas.

Estrategia

Para abordar la problemática de salud mental e implementar la metodología propuesta se emplea la siguiente estrategia

Creación de un recurso informático en la plataforma de Facebook acerca de salud mental

Desarrollar una plataforma en línea que brinde información, recursos y herramientas de apoyo en salud mental. Esta plataforma (Facebook) será accesible desde diferentes dispositivos y será un medio de comunicación masivo.

Grupo de apoyo comunidad Facebook.

Link <https://www.facebook.com/groups/580544020891292/>

Contenido educativo y de concientización

Generar contenido educativo y de concientización sobre salud mental, atreves de infografías. Este contenido debe estar disponible en la plataforma digital y difundirse a través de redes sociales y otros canales de comunicación.

Figura 1.

Folleto informativo de amor propio.



Fuente. Autoría propia.

Figura 2.

Folleto informativo sobre salud mental.

**HABLEMOS SOBRE LA
SALUD MENTAL**

**¿CÓMO SE PUEDE DETECTAR UN
TRASTORNO DE SALUD MENTAL?**

Por qué es importante la salud mental y cómo mantenerla?



PARA DETECTAR UN TRASTORNO DE SALUD MENTAL EN JOVENES Y ADOLESCENTES ES FUNDAMENTAL LA INTERVENCIÓN DE UN ESPECIALISTA. EXISTEN ALGUNOS SIGNOS QUE PUEDEN SER SÍNTOMAS DE UN TRASTORNO MENTAL COMO: POR EJEMPLO, CAMBIOS EN EL SUEÑO, AISLAMIENTO, APATÍA, PROBLEMAS DE ATENCIÓN. SIN EMBARGO, ESTOS SÍNTOMAS POR SÍ SOLOS NO SIGNIFICAN QUE EXISTA UN TRASTORNO MENTAL, POR LO QUE ES IMPORTANTE QUE UN ESPECIALISTA EVALÚE A FONDO A LA PERSONA Y A TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS QUE LA RODEAN.

**¿QUÉ HAGO SI SOSPECHO QUE MI HIJO TIENE UN
TRASTORNO MENTAL?**

EN EL CASO EN QUE UN PADRE O UNA MADRE SOSPECHEN QUE SU HIJO PUEDE TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL PUEDEN ACUDIR A LA ENFERMERA, AL MÉDICO DE FAMILIA O AL TRABAJADOR SOCIAL Y SOLICITAR AYUDA. EL MENOR PODRÁ RECIBIR AYUDA PSICOLÓGICA Y SE PODRÁ SABER SI EFECTIVAMENTE TIENE UN TRASTORNO MENTAL U OTRO TIPO DE PROBLEMA.






**¿EXISTEN GRUPOS DE
AUTOAYUDA?**

EFECTIVAMENTE, EXISTEN GRUPOS DE AUTOAYUDA EN LOS QUE SE UNEN PERSONAS QUE TIENEN UN MISMO PROBLEMA. NORMALMENTE ESTÁN ENFOCADOS A CONSEGUIR UN CAMBIO CON LA AYUDA DE LAS PERSONAS DEL GRUPO QUE ESTÁN PASANDO POR LA MISMA SITUACIÓN. SE TRATA DE GRUPOS CON NORMAS DE FUNCIONAMIENTO MUY CLARAS QUE SUELEN ORGANIZAR SESIONES PERIÓDICAS A LAS QUE ASISTEN LAS PERSONAS ADSCRITAS AL GRUPO.

**¿UN TRASTORNO MENTAL ES
UNA DISCAPACIDAD?**

- EXISTEN DIVERSOS GRADOS DE TRASTORNO MENTAL (LEVE, MODERADO Y GRAVE), POR LO GENERAL, CON UN TRASTORNO MENTAL LEVE O MODERADO ES POSIBLE HACER UNA VIDA NORMAL EN CUANTO AL TRASTORNO GRAVE DEPENDE DE CADA CASO, YA QUE EXISTEN CASOS EN LOS QUE REALMENTE LA PERSONA NO PUEDE MANTENER SU AUTONOMÍA Y NECESITA LA AYUDA DE OTRAS PERSONAS.



**Cuidá tu
Salud Mental**

Fuente. Autoría propia

Programas de prevención y promoción de la salud mental

Diseñar e implementar programas de prevención y promoción de la salud mental, dirigidos a diferentes grupos de la población, como estudiantes, trabajadores, adultos mayores,

Evaluación y seguimiento

Realizar evaluaciones periódicas para medir el impacto de las intervenciones implementadas y realizar ajustes según los resultados obtenidos. Recopilar datos sobre la participación de la comunidad, el nivel de satisfacción de los usuarios y los cambios en el conocimiento y las actitudes hacia la salud mental.

Comunicación 4.0

Estrategia para la mitigación de problemas de salud mental relacionada con los desafíos de comunicación y la implementación de la Comunicación 4.0

Investigación y análisis de la audiencia

Realizar un estudio exhaustivo de la audiencia objetivo (Hombres de la ciudad de Cali), identificando sus características demográficas, necesidades, actitudes y comportamientos relacionados con la salud mental. Utilizar métodos de investigación como encuestas, entrevistas y análisis de datos para obtener información precisa y relevante.

Desarrollo de un mensaje claro y adaptado

Utilizar la información recopilada en la investigación de audiencia para desarrollar un mensaje claro, conciso y adaptado a las necesidades y preferencias de la población objetivo. El mensaje debe transmitir información precisa sobre la importancia de la salud mental, promover la prevención, desterrar el estigma y resaltar los recursos y servicios disponibles. Identificar los canales de comunicación más adecuados para llegar a la audiencia objetivo. Esto puede incluir la utilización de plataformas digitales, redes sociales, medios de comunicación tradicionales, eventos comunitarios, entre otros. Es importante seleccionar los canales que sean accesibles y relevantes para la población objetivo.

Creación de contenido relevante y atractivo

Desarrollar contenido de calidad que sea relevante, útil y atractivo para la audiencia. Utilizar lenguaje claro y comprensible, gráficos visuales, testimonios reales y mensajes positivos para captar la atención y promover el compromiso. El contenido debe abordar temas específicos relacionados con la salud mental, proporcionando información, consejos prácticos y recursos útiles.

Incorporación de tecnologías innovadoras

Utilizar tecnologías avanzadas de la comunicación 4.0, como chatbots, realidad virtual o aplicaciones móviles, para mejorar la interacción y la experiencia del usuario. Estas tecnologías pueden proporcionar herramientas interactivas, evaluaciones de salud mental, recursos de autocuidado y acceso a servicios de apoyo.

Colaboración con profesionales de la salud mental

Establecer alianzas estratégicas con profesionales de la salud mental, organizaciones y expertos en el campo. Estos colaboradores pueden brindar orientación, asesoramiento y respaldo científico al contenido y las actividades de comunicación. Su participación puede aumentar la credibilidad y la confianza en la estrategia.

Evaluación y mejora continua

Realizar evaluaciones periódicas de la estrategia de comunicación para medir su efectividad y realizar ajustes según los resultados obtenidos. Utilizar indicadores de desempeño como el alcance, la participación y la retroalimentación de la audiencia para evaluar el impacto de la estrategia y realizar mejoras continuas.

Conclusiones

La estrategia propuesta para abordar la problemática de salud mental en el Valle del Cauca se basa en un enfoque integral que combina acciones de prevención, promoción y comunicación 4.0. Esta estrategia busca sensibilizar y educar a la población sobre los trastornos mentales, des estigmatizar la salud mental y promover el acceso a servicios de atención y tratamiento.

La estrategia también incorpora el uso de tecnologías innovadoras, como chatbots, realidad virtual y aplicaciones móviles, para mejorar la interacción y la experiencia del usuario, proporcionando evaluaciones de salud mental, recursos de autocuidado y acceso a servicios de apoyo. Esto permite ampliar el alcance de los programas y brindar herramientas interactivas y personalizadas a los usuarios.

Bibliografía

Guedes Arbelo, C., Martos López, I. M., & Sánchez Guisado, M. del M. (2015). Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en Ciencias de la Salud.

<http://hdl.handle.net/10016/21794>

IT Digital Media Group (2017). Salud 4.0: la Sanidad personalizada y centrada en el paciente.

<https://www.ituser.es/content-marketing/2017/09/salud-40-la-sanidad-personalizada-y-centrada-en-el-paciente>

Naciones Unidas (UN) (2012). Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Salud Mental: Fortalecer Nuestra Respuesta. (2022). Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response>

Trastornos de ansiedad. (2022). Salud Navarra.

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/#:~:text=Ansiedad%20leve%2C%20asociada%20a%20tensiones%2C%20preocupaciones%20cotidianas%2C%20s%20en%20las%20preocupaciones%20inmediatas.