

Problema Social de Salud Mental en Bucaramanga

Carlos Andrés Dussan Guzmán

Hernán Darío Parada Suarez

José David Valencia García

Leidy Johana Gómez López

Rigoberto García García

Asesor

Martha Lucia Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela De Ciencias De La Salud - ECISA

Radiología e Imágenes Diagnósticas

2024

Resumen

Actualmente el mundo se está dirigiendo y evolucionando en la vida virtual, en la búsqueda de supervivencia y propuesta de sostenimiento. Las actividades que se realizaban hace años no se volvieron a realizar, ese gesto de tener que transportarse hasta un lugar para poder hacer una llamada a un familiar en otra ciudad es un pequeño ejemplo de esta pérdida. Si el mundo avanzó y con él llegaron muchas formas de vida nuevas, que permiten obtener ese propósito de sostenibilidad de vida. Pero, así como todo evoluciona para mejorar las condiciones de vida, así mismo esto también tuvo un efecto de revote donde está generando una impaciencia emocional para todos los sectores que conforman una sociedad, niños, adultos, jóvenes, adultos mayores, así mismo para toda raza, gremio, etnia, las diferentes ideologías políticas, sociales, en fin, todo lo que está presente en el día a día de esta sociedad.

La ciudad de Bucaramanga es un vivo ejemplo de este conflicto silencioso que se está llevando todos los días en diferentes hogares de la ciudad. El problema de salud mental es algo que no discrimina a nadie, siempre está expuesto para aquellos que no pueden tener control de situaciones sociales que se presentan, (Muerte, peleas, desamor, bullying) son solo cuatro de tantas causas de esta enfermedad.

Estos casos se han ido elevando con el pasar de los años, pero ha sido de un gran impulso a caer en este agujero mental la pandemia que nos tocó vivir del COVID 19. Esta pandemia permitió que el mundo girara en torno de las redes sociales, plataformas de video, así mismo en compartir gran tiempo en familia, esto conllevó a muchas separaciones, peleas intrafamiliares, abusos, y aun cuando durante este tiempo se escaseaba la comida, que aquella persona que trabaja todos los días por su alimento y gastos le tocó encerrarse y ver desde una ventana el pasar de los días y con el pasar la falta de plata y oportunidades de sostenimiento para la familia.

En Bucaramanga con el inicio de una nueva etapa de la sociedad donde las redes sociales le muestran a los niños y jóvenes una vida perfecta, cuerpos perfectos, el consumo de licores, de sustancia psicoactivas, de ganar un tipo de aceptación con los demás a cambio de perder la autoestima y el respeto personal.

Por medio de canales de comunicación, pero sobre todo la sensibilización a los padres se buscar la solución a este conflicto que se presenta en la ciudad, la policía para seguir fomentando el cuidado de la salud mental en Bucaramanga y evitar situaciones de crisis y actos como intento de suicidio o violencia intrafamiliar, abrió una línea de atención en compañía de la alcaldía de Bucaramanga, secretaria de salud y ambiente, en el cual van a estar personas especialista en atender estos tipos de crisis emocionales.

Palabras claves: Acoso, Mental, Bullying, Violencia, Autoestima, Familia, Redes Sociales.

Abstract

Currently the world is heading and evolving in virtual life, in the search for survival and sustenance proposal. The activities that were carried out years ago were not carried out again, that gesture of having to travel to a place to be able to make a call to a family member in another city is a small example of this loss. Yes, the world advanced and with it came many new forms of life, which allow us to obtain that purpose of life sustainability. But, just as everything evolved to improve living conditions, this also had a knock-on effect where it is generating emotional impatience for all sectors that make up a society, children, adults, young people, older adults, as well as for everyone. race, union, ethnicity, the different political and social ideologies, in short, everything that is present in the day-to-day life of this society.

The city of Bucaramanga is a living example of this silent conflict that is taking place every day in different homes in the city. The mental health problem is something that does not discriminate against anyone, it is always exposed to those who cannot control the social situations that arise (Death, fights, heartbreak, bullying) are just four of the many causes of this disease.

These cases have been increasing over the years, but the COVID 19 pandemic that we had to live through was a great impulse to fall into this mental hole. This pandemic allowed the world to revolve around social networks, video platforms, as well as sharing a lot of time with the family, this led to many separations, intra-family fights, abuse, and even though during this time food was scarce, that person who works every day for his food and expenses had to lock yourself up and watch from a window the days go by and with the passing the lack of money and opportunities to support your family.

In Bucaramanga with the beginning of a new stage of society where social networks show children and young people a perfect life, perfect bodies, the consumption of liquor, psychoactive substances, gaining a type of acceptance with others in exchange of losing self-esteem and personal respect.

Through communication channels, but above all raising awareness among parents, a solution to this conflict that occurs in the city will be sought, the police will continue to promote mental health care in Bucaramanga and avoid crisis situations and acts such as attempted suicide or domestic violence, opened a hotline in the company of the mayor of Bucaramanga, secretary of health and environment, in which there will be people specialized in attending to these types of emotional crises.

Keywords: Harassment, Mental, Bullying, Violence, Self-Esteem, Family, Social Networks.

Tabla de Contenido

Introducción	8
Descripción del Problema	10
Justificación	11
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
Marco de Referencia	13
Marco Contextual	14
Marco Teórico	14
Modelo Epidemiológico	15
Factores Determinantes de la Salud Mental	17
Metodología	19
Programa de Promoción y Prevención de la Salud Mental en Bucaramanga	20
La Estrategia IEC	23
La Salud Mental y las 4P como Aporte al Plan de Ordenamiento Territorial en Salud.....	26
Conclusiones	32
Referencias Bibliográficas	33

Tabla de Figuras

figura 1 <i>Registro SIVIGILA por Intentos de Suicidio en Santander Año 2024</i>	16
figura 2 <i>Registro SIVIGILA por intentos de suicidio en Santander año 2024</i>	17
figura 3 <i>Mapa Mental Salud Mental</i>	19

Introducción

La organización mundial de la salud considera que la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Estos momentos de estrés si no son manejados con el debido control pueden desencadenar en la muerte. Esto permite la salud mental este en uno de los principales factores de riesgo de la sociedad ya que incluye una amplia gama de enfermedades y afecciones como depresión, esquizofrenia, demencia, enfermedad de Alzheimer, ansiedad y trastornos por abuso de sustancias, entre otras. Se estima que entre 450 y 500 millones de personas viven enfermedades en todo el mundo.

Se resaltaré la importancia del Modelo epidemiológico, y la aplicabilidad de esta en la salud mental, la cual incluye el bienestar emocional, psicológico y social.

La importancia de esta temática que para la mayoría es algo silencioso, afecta la forma en cómo se piensa, el sentir y el actuar frente a la vida. También ayuda a determinar cómo se le da manejo al estrés y como se relaciona con los demás y las tomas de decisiones que se pueden tomar a dicha dificultad.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, estas alteraciones son muy comunes, debido a muchos factores tales como: pérdidas de seres queridos, problemas laborales o pérdida de empleo, medidas de confinamiento, debido a la reciente pandemia de COVID-19, entre otras, lo cual, ha impactado de manera generalizada en toda la población.

En ese orden de ideas la salud mental, es un tema alarmante para la ciudad y el departamento debido al aumento de cifras de intentos de suicidio. En lo corrido de este año, se ha presentado un incremento del 35% frente al año 2023. Por lo tanto, lo que se quiere, con esta

propuesta, es profundizar en las estrategias necesarias para fortalecer la salud mental, iniciándose por aquellas que son de promoción y prevención al interior del sistema de salud.

Finalmente, la salud mental es el estado de bienestar en el que las personas y las sociedades funcionan de la mejor manera. Es importante reconocer el papel que han tenido los avances de nuestro gobierno en la identificación de las enfermedades en salud mental, así como las diversas campañas y estudios que se estén realizado en otras partes del mundo.

Descripción del Problema

En el transcurso del año se ha ido incrementando los problemas de salud mental en el departamento de Santander y más específicamente en la ciudad de Bucaramanga, las cifras muestran una realidad oculta que, con el transcurso de los años, se ha ido evadiendo y esquivando como si no estuviera presente. En este sentido las personas que están siendo más influenciados en estos problemas mentales son en su mayoría menores de edad que por algún problema familiar o social ha recurrido al suicidio buscando una solución radical a sus problemas depresivos.

Pero no se debe pensar que este problema radica solamente en niños menores de edad o adolescentes, no, esto también está propenso todo tipo de persona, adultos, jóvenes, personas mayores de edad, niños en fin toda persona que este en el sector de la sociedad.

Estas situaciones se desencadenan de una serie de eventos por factores familiares, sociales, depresivos, por desigualdades, violencia, discapacidades, pobreza, violaciones, discriminaciones, estas afecciones en salud pueden comprender trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados como alto grado de angustia o conductas autolesivas.

El vivir la pandemia creó un mundo de virtualidad donde todo lo muestran y lo hacen ver perfecto, esto hace que muchas personas se dejen influenciar e inicien un proceso de búsqueda de esa perfección donde a través del tiempo terminan sufriendo una situación de depresión, ansiedad por no conseguir esta “perfección” que el único resultado es ser una persona más con algún problema mental.

Justificación

La salud mental está siendo una de las enfermedades antiguamente no tan visibles ante la sociedad, hoy en día el factor de crecimiento que a tenido a sido de una gran magnitud por los diferentes sectores de la sociedad que buscan tener una cortina de perfección en sus vidas generando emociones de ansiedad, egoísmo, depresión etc. La pandemia de COVID -19 ha resaltado y acelerado la necesidad de abordar las condiciones de salud mental que se ha vuelto más relevantes durante la pandemia y su respuesta. Según se advierte, se piensa que muchas personas están en riesgo de padecer de depresión crónica y ansiedad, dada la difícil situación económica por la que pasan y se está evidenciando las secuelas que dejo el encierro que padecieron los bumangueses tras la pandemia

Bucaramanga es una ciudad afectada por este problema social de la salud mental, los casos de intento de homicidio, de demencia, de depresión, de ansiedad, de estrés, ocasionan ante la sociedad problemas que terminan siendo resueltos de la manera menos indicada.

La alcaldía tiene una línea de atención en la cual se esta tratando de controlar estos casos mentales. Estas llamadas desnudan una realidad aterradora de incertidumbre entre los bumangueses, y hace que se enciendan las alarmas para iniciar programas de prevención del suicidio.

Objetivos

Objetivo General

Analizar y diagnosticar el avance que ha tenido los problemas de salud mental en la ciudad de Bucaramanga, el riesgo que ha representado esta enfermedad con cifras alarmantes de personas que la padecen y que buscan tener una voz de aliento.

Objetivos Específicos

Promoción de la salud mental y la convivencia

Prevención y atención integral a problemas y trastornos mentales

Identificación del problema de salud mental basado en los diferentes factores de la sociedad en Bucaramanga

Marco de Referencia

La salud mental es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad (Ley 1616 de 2013).

Partiendo de ello y reconociendo que la prevención es crucial para preservar esta parte fundamental para todos los humanos, se destaca el tema de la salud mental en Colombia, muy puntualmente en la ciudad de Bucaramanga. La salud mental es un problema creciente de salud pública en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2015), entre el 10% y el 20% de los jóvenes viven con trastornos mentales y de conducta, un tipo de trastorno que supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo etario y el 50% de todas las personas que desarrollan trastornos mentales tienen sus primeros síntomas a la edad de 14 años y el 75% han tenido sus primeros síntomas a los 20 años. La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. Cuando estos primeros síntomas no reciben atención, se afecta el desarrollo del niño/adolescente, sus logros educativos y el potencial para vivir vidas plenas, productivas y saludables.

La salud mental en la actualidad ha ganado importancia debido principalmente a la pandemia vivida en años anteriores, lo cual generó cambios significativos en las relaciones familiares, en aspectos laborales y educativos, en el uso aumentado de las tecnologías y el internet, entre otros.

Estos cambios han provocado un mayor interés por el desarrollo de acciones de promoción de la salud mental, brindar apoyo emocional y crear entornos saludables que permitan a las personas alcanzar y mantener un bienestar emocional óptimo.

Marco Contextual

La salud mental en Bucaramanga esta en un nivel de alarma, ya lo indica la vanguardia en un artículo del 8 de septiembre del 2023; En lo que va corrido del presente año, por citar sólo una cifra, se han atendido 37 mil 811 consultas por diagnósticos de ansiedad, depresión, estrés, insomnio crónico y otras patologías mentales en el Hospital Psiquiátrico San Camilo. La cifra es alarmante, sobre todo si se tiene en cuenta que ya se superaron en casi 70 % las consultas que se atendieron en todo el año pasado, cuando en total se contabilizaron 53.784. Esto indica el alto grado de personas que están pasando por una situación compleja de enfermedad mental.

Esto abre un precedente y realidad de la sociedad, se debe ser más asertivo en este flagelo de salud pública donde el mal manejo o la desatención puede terminar desencadenando una serie de sucesos similares.

Marco Teórico

La salud mental es el bienestar general de la manera de pensar y como regula los sentimientos y el comportamiento ante la sociedad que causan angustia o alteran la capacidad de funcionamiento de una persona en su entorno diario tanto, así como llegar a mantener relaciones personales o familiares, funcionar en entornos sociales, desempeñarse en el trabajo o en la escuela, así mismo a aprender a un nivel acorde a la edad, y ser participe en actividades públicas.

Los casos que se presentan de enfermedad mental en Bucaramanga nos trasladan a varias sedes como el entorno familiar, estudiantil, laboral, sentimental. Esto es algo que se en la mayoría de los casos, crece de una manera silenciosa sin discriminar edades. En uno de los

últimos casos en la ciudad de Bucaramanga se encontró un niño de cinco años sin vida en su habitación con una soga en el cuerpo. Esta desgarradora escena la presencio el padre al llegar al hogar, donde nadie de su círculo cercano había notado señales de alarma en su comportamiento que pudieran indicar una posible decisión trágica. El niño menor de edad disfrutaba de unas relaciones amistosas en el colegio y no había evidenciado cambios notorios en su conducta que alertaran sobre su estado mental. Este es uno de los ejemplos a lo que se hace referencia en el proceder de esta enfermedad que es completamente invisible ante los ojos de los familiares pero que siempre está presente.

En medio de las situaciones vividas se han tomado diferentes tipos de ayuda a esta comunidad con problemas mentales logrando detectar y prevenir situaciones desgarradoras. Las líneas de atención son un método de ayuda para combatir este flagelo, pero hay muchas personas que desconocen este modelo de atención en salud. Se debe tener en cuenta que en la ciudad solo se cuenta con cuatro instituciones que deben atender esta gran población, como lo son el hospital psiquiátrico san camilo, clínica san pablo, clínica psiquiátrica ISNOR y niños de papel.

Modelo Epidemiológico

Sí en realidad se quiere mejorar el nivel de salud mental de la población en Bucaramanga es muy necesario establecer un reordenamiento de las actuales prioridades de la atención de la salud, poniendo mayor énfasis en la salud, que, en la enfermedad, es decir destinar mayores recursos en la prevención de las enfermedades mentales y la promoción en programas, campañas, centros de ayuda, considerando la causa raíz a los determinantes sociales. destacando las circunstancias o situaciones en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Por tal motivo, la indagación de los todos los trastornos mentales es

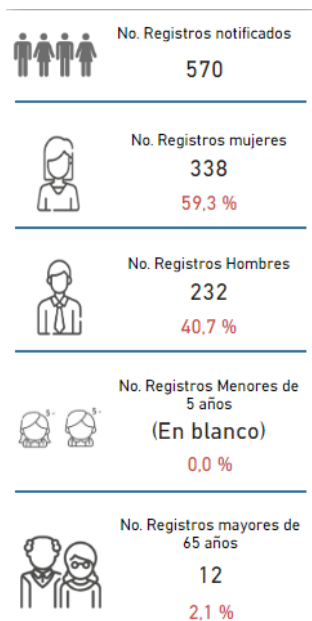
una parte de vital importancia en la investigación epidemiológica y seguirá siéndolo mientras su presencia como causa de enfermedad y discapacidad sea tan importante.

Durante los últimos años han aumentado las alarmas frente a la salud mental de los santandereanos, las diferentes problemáticas que se viven al interior de los hogares, situaciones emocionales, crisis económicas, y las secuelas de la pandemia por el COVID, han sido las principales causas del aumento de los intentos de suicidio en Santander.

Las intervenciones en salud mental tienen la evidencia no solo de mejorar el desarrollo del individuo sino de disminuir los altos costos económicos y sociales que conllevan. En este sentido la epidemiología supone un importante instrumento de sensibilización.

Figura 1

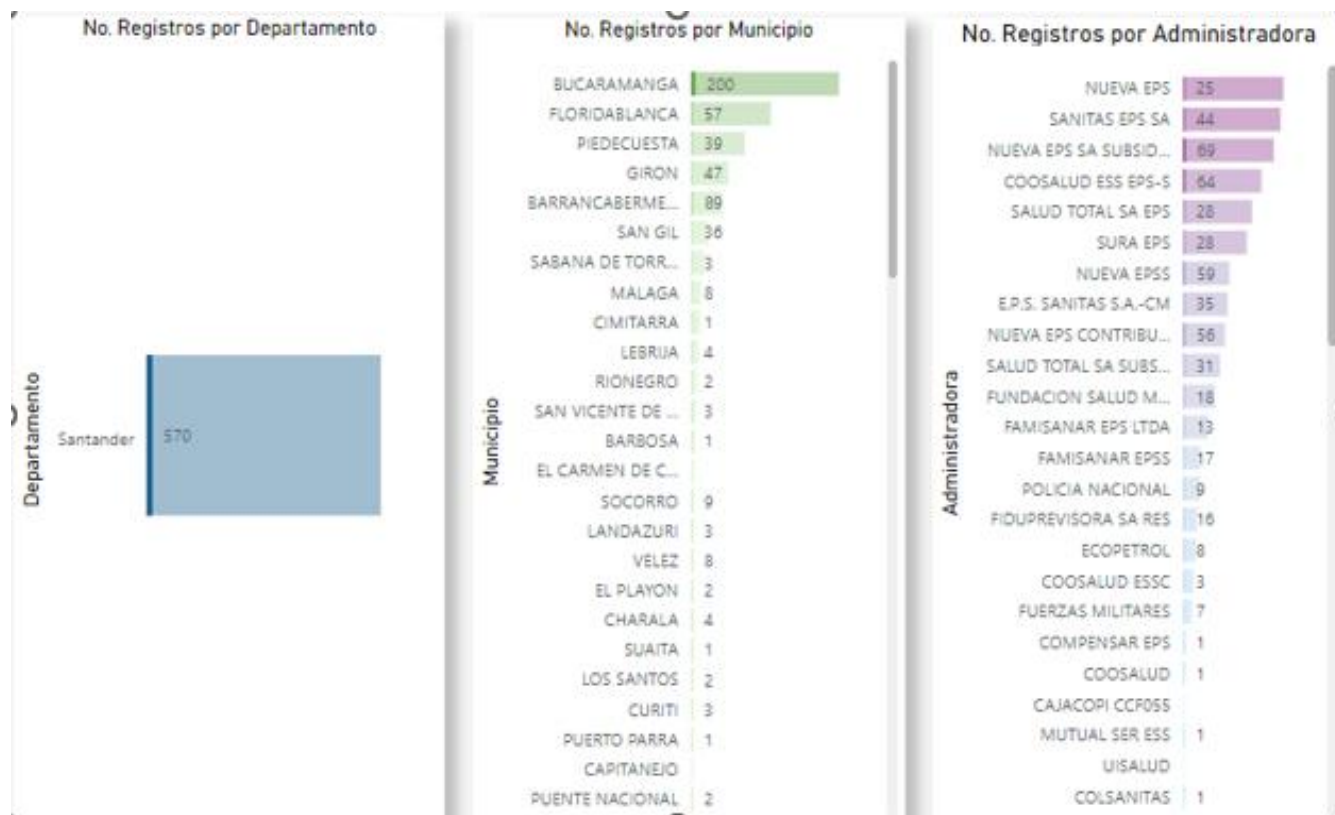
Registro SIVIGILA por Intentos de Suicidio en Santander Año 2024



Nota. División de vigilancia y riesgo público. (2024). Lineamientos nacionales de vigilancia en salud pública

Figura 2

Registro SIVIGILA por intentos de suicidio en Santander año 2024



Nota. División de vigilancia y riesgo público. (2024). Lineamientos nacionales de vigilancia en salud pública

Factores Determinantes de la Salud Mental

Los problemas de salud mental son muy prevalentes en esta ciudad, factores biológicos, experiencias de vida, como trauma o abuso. Antecedentes familiares de problemas de salud mental. Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias psicoactivas.

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o destrozarnos nuestra salud mental y cambiar nuestra situación

respecto a la vida. Factores psicológicos y biológico, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Estos problemas pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo.

Algunos factores de protección se deben de dar durante toda la vida. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.

Los riesgos para la salud mental se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades como la que se vivió con el COVID-19, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática.

Cada factor de riesgo o de protección tiene una capacidad predictiva limitada.

La mayoría de las personas no desarrollan afecciones de salud mental, aunque estén expuestas a un factor de riesgo, mientras que muchas personas no expuestas a factores de riesgo conocidos desarrollan una afección de salud mental.

Gran parte de las personas con problema de salud mental no aceptan que están pasando por un problema mental, sino que se excusan en diferentes formas físicas o enfermedades distintas a las que realmente están viviendo.

Figura 3

Mapa Mental Salud Mental



Nota. Auditoria propia

Metodología

Con la aplicación de este modelo a la planeación de la Salud pública en Santander, se espera hacer mayor énfasis en la salud, más que en la enfermedad, privilegiando la prevención y la equidad sanitaria, ante todo; priorizando la asignación de recursos más acorde a los causales de la salud con este modelo lo que se propone es permitan un enfoque más preventivo que curativo.

Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos y crear entornos favorables donde pueden ir dirigidos a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras.

La prevención del suicidio es una prioridad mundial y forma parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Algunas medidas permitirían avanzar considerablemente al respecto, como promover el aprendizaje socioemocional en los adolescentes y favorecer la intervención temprana.

La promoción de la salud mental de los niños y adolescentes es otra prioridad, que puede lograrse mediante políticas y leyes que promuevan y protejan la salud mental, las familias para que ofrezcan un hogar cariñoso, poniendo en marcha programas escolares. Los programas de aprendizaje socioemocional en las escuelas son una estrategia de promoción más eficaz para cualquier la ciudad de Bucaramanga, independientemente de su nivel de ingresos.

Programa de Promoción y Prevención de la Salud Mental en Bucaramanga

Talleres de sensibilización: En la temática de la calidad de vida, fomento de estilos de vida saludable, higiene del sueño, proyectos de vida, manejo de tiempo libre y pasatiempos.

Talleres de acompañamiento: Se resaltan en base al diagnóstico y enfoque clínico, se realizarán de manera individual y/o grupales.

Actividades Recreativas: Se desarrollarán en espacios abiertos y se integrarán con su núcleo familiar.

Implementación de estrategias: En lo referente a la prevención de suicidio, bullying, anorexia, y manejo de depresiones en el entorno comunitario y educativo y nuevas expresiones que afecten la salud mental. Para llevar a cabo este programa se necesitará de una ayuda conjunta entre los frentes, comunitarios, educativos y el sector salud de la siguiente manera:

Comunitario: El cual se desarrollará a través de las actividades educativas como talleres, charlas, y capacitaciones dirigidas a todas las edades. Formulación y aplicación de estrategia de fortalecimiento familiar y manejo de las emociones como prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Educativa y Sector Salud: Se llevará a cabo bajo mediante actividades enfocadas en el entrenamiento, talleres y capacitaciones a profesionales de la salud, jefes de salud ocupacional recursos humanos, docentes, sistemas de bienestar familiar y padres de familia.

Desarrollando estrategias y pactos por la vida para reducir el consumo problemático de alcohol en el entorno comunitario, educativo, familiar.

Se trabajará específicamente con la población el manejo de problemas y conflictos, en el cual se promueve el manejo de forma creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal. Especialmente se trabajará con los padres de familia, concientizándolos y orientándolos sobre la importancia de mantener vinculados a los adolescentes en actividades educativas, pedagógicas que permitan el buen uso del tiempo libre. Y de igual forma, orientándolo sobre la importancia del acompañamiento familiar para el desarrollo de su proyecto

de vida y formación de identidad y autonomía, por medio del establecimiento de las pautas de crianza en el hogar.

Teniendo en cuenta este panorama, se resalta en esta propuesta un llamado a la prevención y al cuidado, motivando a los santandereanos para que asuman diversos hábitos y actividades, que les permita afianzar y fortalecer el bienestar emocional, psicológico y social.

Estas son algunas pautas:

1. Realizar deporte
2. Relacionarse con más personas en especial con los seres queridos.
3. Practicar la meditación
4. Reconocer las emociones.
5. No descuidar la salud física.
6. Mantener una actitud positiva.

Estas son las líneas de atención y orientación en Santander:

1. Ministerio de Salud: línea de salud mental 106 y chat de WhatsApp 300 754 8933, durante las 24 horas.
2. Gobernación de Santander: línea de tele orientación en salud mental y atención psicológica departamental 317 440 2158, y el fijo 607 6970000 Ext.: 1123, durante las 24 horas.
3. Alcaldía de Bucaramanga: línea Amiga 318 548 9377.
4. Niños de Papel: Línea Amiga 317 428 6386.
5. Hospital Psiquiátrico San Camilo: urgencia en salud mental 314 482 5847 y (607)

69 78

¡Recuerda que buscar ayuda es la mejor opción!

La Estrategia IEC

La estrategia IEC, busca promover en las personas la capacidad de obtener, procesar y entender la información con el fin de tomar decisiones apropiadas, es por esta razón que luego de realizar el respectivo análisis al plan de ordenamiento territorial de Bucaramanga podemos evidenciar que el tema a tratar en una de las problemáticas presentadas, es la salud mental como un problema de salud pública, debido a que en este municipio, para el año 2023 y 2024, los intentos de suicidio ha sido reiterativos y han ido en aumento, lo que representa un incremento del 35 % frente al mismo período del 2023. Además, según cifras oficiales, van 193 casos de diferentes tipos de violencia que están asociados, a la enfermedad mental, justificada como causas externas; es por esta razón que los pasos a plantearse para la estrategia IEC, son: identificar sus posibles causas, y la población vulnerable.

Dentro de las causas que se tienen en la ciudad de Bucaramanga frente a su relación con los problemas mentales tenemos los siguientes:

- a. Mentales y de comportamiento: Se calcula que el 6,41% de los ciudadanos padecen este tipo de afecciones,
- b. Neuróticos y somatomorfos: Este tipo de condición se caracteriza por sentimientos y pensamientos de “miedo irracional elevada ansiedad”, afectaciones físicas, como pérdida del apetito, taquicardia, sudor intenso, entre otros síntomas.
- c. Mentales orgánicos: tiene relación con el funcionamiento del cerebro, con desórdenes psicológicos y de conducta. Que puede empeorar con el consumo de bebidas alcohólicas o sustancias alucinógenas ocasionando episodios de demencia y delirio
- d. Emocionales y del comportamiento en la niñez y adolescencia: aparecen habitualmente entre los 10 años y los 15 años

Lo anteriores factores, se han asociado a la presencia de consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, abandono escolar, conductas delictivas y otros problemas sociales, problemas nutricionales, lesiones perinatales, falta de estimulación temprana.

Identifique los comportamientos por mejorar. En este tipo de casos, y lo más importante al ejercer una mejora sobre una persona que ya tiene la enfermedad o la que apenas la está adquiriendo, es el observar por parte de los padres, amigos o familiares, y saber cómo se comporta, con el fin de poder frenar conductas inusuales a tiempo, que como padres o familiares prestemos más atención a nuestros hijos, debido a que la atención hoy en día se ha ido perdiendo debido a que los padres deben trabajar y por esta razón dejan a la población vulnerable, tales como: niños, adolescente o adulto mayor, a su deriva, desconociendo por completo su sentir, y sensación, agravando más la soledad de estos, no generando actividades de socialización, sino encierros frente a un pantalla, cambiando la vida real por una virtual.

Identificar personas que promueven prácticas saludables. Cualquier médico general o especialista, realización de brigadas de atención y socialización procedimientos o charlas con cada caso identificado y potencialmente generador de intento de suicidio, talleres de formación para padres, profesores y simposios, diplomados o especializaciones para los profesionales tratantes de estas enfermedades.

Así mismo, contar con redes de cooperantes, en el que haya, un líder comunitario, para que este, se comunique con la comunidad mediante mensajería instantánea (WhatsApp) donde formaran un grupo con todo aquel ciudadano o padre de familia que quiera pertenecer, que sea parte del sector o del barrio esto con el fin de que si algún padre presenta un problema de salud mental con un familiar y el padre no puede estar presente, la comunidad podrá alertar de dicha

situación a la red de cooperantes, los cuales van a poder brindarle al joven una atención oportuna y posiblemente eficaz.

- Establecer que es lo que se quiere lograr. Lo que quiere lograr con esta estrategia es fomentar el cuidado de la salud mental en los bumangueses y evitar situaciones de crisis o de expresiones como intento de suicidio y/o violencias.
- Que los ciudadanos tengan una alternativa a donde puedan buscar ayuda, a conversar con un psicólogo que los atiende y les ayuda a dar orientaciones o saber a dónde dirigirse o cómo enfrentarse a una situación.
- Que mensajes vamos a dar a la comunidad. Mantener una actitud positiva: Es importante tratar de tener una perspectiva positiva.
- Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo
- Practicar la gratitud (ser agradecido): Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de la vida.
- Cuidar su salud física: Su salud física y mental están conectadas. y cuidarla se trata de alimentarnos bien y dormir bien.
- Conectarse con los demás: Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás.
- Generar interacciones.
- Desarrollar un significado y propósito en la vida. El hecho de contar con metas nos impulsa avanzar cada día en ese propósito, consiguiendo así que estemos centrados en lo que deseamos.

- Desarrollar habilidades para enfrentar problemas: También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes. Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo.

- Meditación: nos ayuda a centrarnos y a estar equilibrados.

Herramientas y canales.

- Se dispondrá de una línea de atención en salud mental, a través de la cual se abordan de forma preliminar los casos que requieren ayuda, se brinda orientación y el apoyo que requiere la persona afectada.

- Línea móvil mejorará la accesibilidad de la población santandereana, para que vía telefónica reciban atención emocional, intervención en crisis o servicios de canalización a un mayor grado de complejidad en caso de que lo requieran.

- Atención profesional a través de las IPS y servicio de salud básico.

- Al aplicar todos los pasos referidos en esta estrategia en cada una de sus fases, pretendemos una reducción significativa tanto en la prevención de intentos de suicidio por causa de enfermedades mentales en el departamento

La Salud Mental y las 4P como Aporte al Plan de Ordenamiento Territorial en Salud

La Alcaldía de Bucaramanga en su plan de Ordenamiento Territorial en Salud 2020-2023, enfatizó que, frente a los temas de salud, se esforzaría por:

Mejorar los servicios Integrales en Salud asumiendo, el enfoque preventivo recuperando o restituyendo la Salud de la población, mediante estrategias de mejoramiento de la percepción del riesgo en el talento humano de salud, el cumplimiento de la normatividad vigente, rutas de atención integral en salud, atención humanizada, eliminación de barreras administrativas,

asistenciales y geográficas, ampliación de coberturas que permitan la reducción significativa de la morbimortalidad de carácter evitable.

Garantizar a través de acciones estratégicas en Salud condiciones de vida que favorezcan el desarrollo humano, mejorando y promoviendo hábitos y entornos de vida saludables, protección específica y prevención de la Enfermedad.

Lo anterior, se tiene entonces, que dentro del POTS 2020-2023, lo señalado como problemática en la salud mental, encaminada a: la violencia contra la mujer, la violencia intrafamiliar, morbilidad por trastornos mentales y del comportamiento; y la morbilidad por condiciones neuropsiquiátricas, no fue claramente prevenido y desarrollado a fondo, puesto que los casos de suicidio, de violencia contra la población vulnerable, y problemas del comportamiento fueron en aumento, ya que el desarrollo de tales problemáticas está gestionada en todos los ámbitos de la vida: Familiar, educación y trabajo.

Y es que la salud mental no puede ser manejada dentro del PÓTS como temas solitarios y no conexos, por el contrario, tales deben articularse en actividades de prevención, predicción, participación y personalización, que permitan trabajar cada área de la ciudadanía, que logre incidir en las relaciones interpersonales y ayudar previniendo los trastornos del comportamiento.

Conforme a lo anterior, se debe:

Prevención: la búsqueda de calidad de vida, esto es, la necesidad de acciones de medicina preventiva que incluyan no solo citas y exámenes de rutina a las personas afectada en trastornos neuropsiquiátricos y del comportamiento, sino la participación y educación de la familia en las relaciones para con las personas que en su núcleo familiar padecen de alguna patología que los afecta en su salud mental, a fin de evitar abusos y señalamientos al interior del hogar, para que

junto al profesional en salud, se logre estabilizar al afectado y avanzar en el progreso del control de la enfermedad o trastorno.

De otra parte, frente a la violencia intrafamiliar en la que son víctimas mujeres, niños, entre otros, deberá reforzarse el programa de ruta de atención establecidos por la Alcaldía de Bucaramanga, con el fin de:

Instituciones Educativas: Indagar a través del personal docente y psicólogas o trabajadoras sociales de los colegios, el rendimiento académico y de comportamiento del estudiante, llámese, niño/a o adolescente, que permita la participación inmediata de las Comisarías de familias, ante eventuales violencias intrafamiliares, que afectan en primera instancia la salud mental de la población joven y vulnerable, con el objetivo de tratar a tiempo los trastornos generados o que se están desencadenando, con ocasión a la violencia intrafamiliar.

Instituciones Públicas y Privadas: Generar campañas de sensibilización sobre la violencia intrafamiliar y acoso laboral, al interior de empresas públicas y privadas, mediante mensajes de atención de las mujeres violentadas no solo físicas, sino mental, por integrantes de sus familias y compañeros de trabajo o jefes, en los que se permite ver, que su labor ha disminuido, presenta comportamientos de tristeza y depresión, en los que su salud mental se ha visto comprometida, con el objetivo de recibir ayuda, tener apoyo del personal en psicología y de su EPS.

A través de las Secretarías de salud del municipio: Establecer controles obligatorios cada 6 meses y de seguimiento de la población vulnerable y con anotación de trastornos del comportamiento, como patologías neuropsiquiátricas, con el objetivo, que a través de las IPS y EPS que son las gestoras de la salud en el país, se logre llevar un seguimiento de la problemática presentada y de los pacientes que continúan en tratamiento y aquellos que no.

El seguimiento de la población afectada en su salud mental debe ser prioritario en los colegios oficiales, privados, entidades privadas y de entidades públicas, lugares donde el Estado propondrá por disminuir el riesgo que existe por suicidios, muertes por violencia intrafamiliar y las riñas al interior de los colegios por los trastornos del comportamiento.

Predicción: Diagnosticar de manera clara las enfermedades, permite estimar la posibilidad del sujeto llegar a desarrollar algún tipo de problema en el futuro, que conlleven a ejecutar acciones preventivas aún antes de instalarse una posible situación clínica.

En el presente punto, el POTS deberá instalar dentro del reforzamiento de la salud mental, programas de hábitos positivos, saludables y de esparcimiento, tales como:

Al interior de los colegios: Lúdicas, fortaleciendo el deporte en los jóvenes y apoyando como primera medida el designar a tiempo al principio de cada año escolar a través del Inderbu y de las actividades al interior de los mismos, las diferentes actividades de esparcimiento, para que la población joven no caiga en: depresión, consumo de sustancias alucinógenas, encerramiento y largas horas a través de pantallas tv y digitales, así como evitar el ingreso de estos a pandillas y grupos al margen de la ley.

Al interior de las entidades públicas y privadas: Deberá desarrollarse tiempos de relajación y de pausas activas, como: Yoga, estiramientos, caminatas grupales los fines de semana, ejercicio.

Al interior del barrio y acciones comunales: Desarrollo y fortalecimiento de los programas de Inderbu o del deporte, para que se desarrollen en los parques recreares y canchas comunitarias ejercicios como: aeróbicos, bailo terapia, yoga, natación, baloncesto, entre otras a la población adulta joven y adulto; así como a la población adulto mayor, a través de los grupos

mañaneros que tienen como objetivo, citar a los adultos mayores a los recreos más cercanos para la estimulación de estilos de vida saludables, ejercicios pasivos y compartir.

Participación: La humanización en la relación entre no solo el afectado en salud mental con su médico o psicólogo, sino con su entorno, lográndose una comprensión del modo de vida, en la que se obtenga un avance eficiente y un tratamiento eficaz, y la estimulación de una participación del individuo en el cuidado con su propia salud.

La participación en la salud mental, tiene que ver con la comunidad en general, con la ayuda mutua no solo en la familia, sino en el entorno en que se desenvuelve el sujeto, fortaleciéndose la presencia de la autoridad «Estado» en las distintas entidades, a través de campañas y actividades a la vida de la sociedad, que permita vincular a quienes permanecen en silencio y no son escuchados y muchas veces temen por su vida y prefieren optar por el suicidio o estilos de vidas precarios y de sedentarismo, a fin de evitar ser contactados o relacionarse con otros.

Personalización: Propender por un tratamiento de forma individual y colectivo, considerando sus necesidades y su modo de vida, además de su historial de salud.

El estado a través del POTS, deberá enfatizar en aquellos trastornos como: depresión, ansiedad, stress, generar controles en las patologías ya definidas en la población y crear programas de esparcimientos a nivel municipal, que involucren a todas las edades.

Para ellos se deberá:

Identificar los grupos de alto riesgo.

Debe propenderse por considerar, no solo a personas con enfermedades mentales preexistentes, sino de los que son expuestos o más vulnerables, como la población joven, esto es colegios y universidades.

Creación de equipos multidisciplinarios de salud mental

Tanto a nivel regional como nacional, se deben crear equipos que incluyan la participación de psiquiatras, psicólogos y otros trabajadores de salud mental, los cuales se encarguen de educar a la población, sobre las consecuencias psicológicas más comunes, fomentando conductas mentalmente saludables y empoderar a los pacientes, familiares y prestadores de salud, para que se logre el manejo de la población afectada.

Mejorar el tamizaje de comorbilidades psiquiátricas

Debido al limitado número de profesionales de la salud mental en Bucaramanga, es esencial que no solo el personal médico de una IPS o EPS identifique un posible trastorno en la salud mental, sino, que también los psicólogos, trabajadores sociales y familiares, estén atentos a las conductas de aquellas personas que se han venido sintiendo agredidas por su entorno o por lo que crea que le esté afectando.

Intervención psicoterapéutica

Establecer una intervención psicoterapéutica en línea durante las 24 horas, todos los días de la semana. En estos programas se incluyen intervenciones como la terapia cognitivo-conductual para tratar la depresión, ansiedad e insomnio.

Finalmente, la salud mental, no es un tema rezagado o de menos importancia que otras patologías del hombre, pues, por el contrario, salud mental hace parte del diario vivir, del desarrollo del ser humano en la sociedad y de la construcción de patrones sociales saludables y generadores de ideas positiva en los hábitos y costumbres de todos.

Conclusiones

Esta propuesta se fundamenta en profundizar información acerca de campañas y de las estrategias lideradas por los entes de gobierno que actualmente promueven, en busca de fortalecer y fomentar la cultura del autocuidado y la corresponsabilidad social entorno a la salud mental, y por ende que ayuden a disminuir, evitar los problemas y trastornos mentales, las conductas suicidas, la violencia y mala convivencia social. En los últimos años en todo el mundo se ha tomado mayor conciencia de la enorme carga y el potencial que se necesita para poder alcanzar logros en una óptima Salud mental.

El POTS deberá propender por reforzar la temática de la salud mental al interiores de los colegios, acciones comunales, instituciones públicas y privadas y universidades, dándole una verdadera importancia a la construcción social del hombre y la manera como este impacta el mismo, permitiéndose a su vez, contar con los profesionales en salud y autoridades públicas pertinentes para no solo atender el tema de la salud mental, sino en la prevención de la misma y las buenas prácticas de un estilo de vida reflexivo, plausible, pensante, solidario y de restauración.

Se generaron oportunidades de educación, recreación, deporte y cultura para reducir la violencia y los trastornos mentales, lo cual se traducirá en la reducción de la carga de la enfermedad asociada a la convivencia y salud mental. Desarrollando acciones de promoción de la salud mental y la convivencia como derecho de todas las personas, familias y comunidades en el proceso de prevención de enfermedades mentales.

Referencias Bibliográficas

Alcaldía de Bucaramanga. (2023). *Bucaramanga ya tiene línea de atención en salud mental*.

<https://www.bucaramanga.gov.co/noticias/bucaramanga-ya-tiene-linea-de-atencion-en-salud-mental/>

Del Valle Rojas, C. (2003): “*Comunicar la Salud*Open this document with ReadSpeaker

docReader ”. Temuco Chile, Ediciones Universidad de la Frontera.

<http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comunicarsalud.pdf>

División de vigilancia y riesgo público. (2024). *Lineamientos nacionales de vigilancia en salud pública*.

<https://portalsivigila.ins.gov.co/Documentos%20compartidos/Novedades%20lineamientos%202024%20DVARSP.pdf>

Gee, J.-P., & Esteban-Guitart, M. (2019). *El diseño para el aprendizaje profundo en los medios*

de comunicación sociales y digitales. *Comunicar*, 27(58), 9–18. [https://doi-](https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01)

[org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01](https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01)

Green, L.W. (1989). *Making health communication programs work: A planners guide*. National

Institute of Health PublicationOpen this document with ReadSpeaker docReader .

<https://www.cancer.gov/publications/health-communication/pink-book.pdf>

Gobernación de Santander (2022). *¡la salud mental es una prioridad!*.

<https://santander.gov.co/publicaciones/8946/la-salud-mental-es-una-prioridad/>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-*

*2031*Open this document with ReadSpeaker docReader

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/lineamientos-formulacion-pdsp-2022-2031.pdf>

Pineda Granados, F. (2008). *Planeación en salud en una comunidad del Amazonas Health planning in a indigenous community of the Amazons*. Index de Enfermería.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsair&AN=edsair.dedup.wf.001..37b73e5797d43d47d8770efb56b67559&lang=es&site=eds-live&scope=site>

UNICEF (2007). *Guía de planificación participativa de estrategias de comunicación en salud*.

Open this document with ReadSpeaker docReader

<https://www.unicef.org/paraguay/media/2126/file/guia-salud.pdf>

Vanguardia. (2023). *Urgente: preocupa la salud mental en Santander, cada tres días se registra un suicidio*. [https://www.vanguardia.com/area-](https://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/2023/10/10/urgente-preocupa-la-salud-mental-en-santander-cada-tres-dias-se-registra-un-suicidio/)

[metropolitana/bucaramanga/2023/10/10/urgente-preocupa-la-salud-mental-en-santander-cada-tres-dias-se-registra-un-suicidio/](https://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/2023/10/10/urgente-preocupa-la-salud-mental-en-santander-cada-tres-dias-se-registra-un-suicidio/)

vanguardia (08/09/2023) *más de 37consultas de salud mental se han atendido este año en*

Bucaramanga. [https://www.vanguardia.com/area-](https://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/2023/09/08/mas-de-37-mil-consultas-en-salud-mental-se-han-atendido-este-ano-en-bucaramanga/)

[metropolitana/bucaramanga/2023/09/08/mas-de-37-mil-consultas-en-salud-mental-se-han-atendido-este-ano-en-bucaramanga/](https://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/2023/09/08/mas-de-37-mil-consultas-en-salud-mental-se-han-atendido-este-ano-en-bucaramanga/)