


Primeros auxilios en salud mental: Un aporte para una sociedad más sana

Carlos Sequeira^{1,2,3}

 <https://orcid.org/0000-0002-5620-3478>



Las sociedades de hoy enfrentan nuevos desafíos como el cambio climático; dificultades en el empleo; cambios en la estructura de apoyo principal: la familia, incertidumbre sobre la pandemia, adicciones al trabajo, a la telefonía móvil y a Internet; falta de preparación/inexperiencia en materia de regulación emocional, entre otros, lo que incrementa los riesgos de salud mental de las personas, estimando que la “enfermedad mental” es la epidemia del futuro para la cual es necesario estar debidamente preparados⁽¹⁾. Creemos que es una inversión en salud que debe realizarse con urgencia, si es que pretendemos tener una sociedad más sana.

Un problema adicional en salud mental está relacionado con el estigma asociado a las enfermedades mentales y a la demora en la búsqueda de la ayuda profesional adecuada, lo que repercute en el tratamiento y la recuperación de la persona afectada.

Con base en estos supuestos, se considera fundamental que los gobiernos, las organizaciones de salud y la sociedad en general inviertan en promoción de la salud mental, a través de la alfabetización y primeros auxilios en salud mental, a fin de reducir el estigma y promover un tratamiento adecuado.

La Organización Mundial de la Salud define alfabetización en salud como el “conjunto de habilidades cognitivas y sociales y la capacidad de las personas para acceder, comprender y utilizar la información con el fin de promover y mantener un buen estado de salud”⁽²⁾. Por otro lado, Kickbusch, et al.⁽³⁾ agregan un componente social al concepto, exponiendo que la alfabetización en salud es la capacidad de tomar decisiones

¹ Escola Superior de Enfermagem do Porto, Unidade de Investigação, Porto, Portugal.

² Universidade do Porto, Faculdade de Medicina, Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde, Grupo de Investigação NursID: Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem, Porto, Portugal.

³ Presidente de la Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Portugal.

Cómo citar este artículo

Sequeira C. Mental Health First Aid: A contribution towards a healthier society. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2021 oct.-dic.;17(4):4-6. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.000193>

bien fundamentadas en el transcurso de la vida cotidiana y en múltiples contextos, es decir, es la capacidad para buscar información y asumir responsabilidades, permitiendo que las personas mejoren el control sobre su salud. De esta manera, la alfabetización implica acceso, comprensión y utilización de la información en beneficio de la salud.

Los primeros auxilios en salud mental se pueden definir como la ayuda que alguien brinda a una persona que se encuentra en un momento de crisis o que está desarrollando un problema relacionado con la salud mental, hasta que dicha persona recibe ayuda profesional o la situación de crisis es superada/resuelta⁽³⁾.

En el caso de los primeros auxilios en salud mental, se pretende formar a la población con habilidades básicas para ayudar a personas en crisis o que están sufriendo, en una etapa inicial/intermedia del proceso previo a padecer alguna enfermedad mental. En este sentido, lo que se pretende es desarrollar habilidades en la comunidad y no el desarrollo de competencias clínicas. Los programas de intervención en Primeros Auxilios en Salud Mental⁽⁴⁾ pretenden capacitar a las personas para que puedan reconocer señales (cambios identificables y que pueden ser percibidos por otra persona) y la apreciación de síntomas (lo que la persona siente y experimenta, su percepción de cómo se siente) de perturbaciones y crisis relacionadas con la salud mental, así como brindar ayuda inicial adecuada y derivar los casos a los profesionales apropiados⁽¹⁾.

Si se considera a la salud mental como un *proceso continuo*, una persona puede estar en distintas etapas entre la salud y la enfermedad a lo largo de su vida. Con base en esta premisa, los Primeros Auxilios en Salud Mental se utilizan como una intervención preventiva o temprana, mejorando así los recursos de las personas para hacer frente a los eventos negativos de la vida.

Por prevención se entiende cualquier acción anticipatoria para evitar que suceda un acontecimiento o, en caso de que ocurra, minimizar su efecto⁽¹⁾. La intervención temprana corresponde a las acciones destinadas a evitar que se agraven los problemas de salud mental y a reducir la probabilidad de efectos secundarios. El tratamiento abarca acciones de asistencia a las personas que padecen problemas de salud mental a fin de mejorar su funcionalidad y recuperación⁽³⁾.

Los programas de Primeros Auxilios en Salud Mental fueron desarrollados por Jorm y se denominaron *Mental Health First Aid* (MHFA), sobre la base del modelo de primeros auxilios físicos⁽⁴⁾. Hay varios programas, pero todos comparten el mismo denominador común: ayudar a las personas a comprender cuándo tienen factores concurrentes de enfermedades mentales, cuáles son los límites de las señales y los síntomas que pueden ser "normales" y cómo ayudar a alguien con dificultades mentales.

Los programas *Mental Health First Aid* (MHFA) se han diseminado a nivel global, verificándose su implementación en diferentes grupos etarios, culturales y profesionales⁽⁵⁾.

En forma abreviada, el guión del plan de acción de primeros auxilios en salud mental incluye contenidos y estrategias para intervenir en el caso de una persona con un potencial problema de salud mental (cómo acercarse a una persona; cómo evaluar la situación; cómo ayudar a una persona en situaciones de crisis; cómo escuchar sin emitir juicios de valor; cómo ofrecer apoyo; cómo dar información y qué información privilegiar; cómo animar a una persona a buscar ayuda profesional; y cómo orientar a la persona en cuanto a estrategias de autoayuda).

En resumen, entiendo que los cursos de primeros auxilios en salud mental deben difundirse en todas las instituciones educativas, desde la educación preparatoria hasta la superior, para que los jóvenes puedan trabajar como agentes de salud mental. Los problemas de salud mental no requieren desfibriladores; sin embargo, si no son atendidos correctamente, pueden derivar en la muerte o dejar graves secuelas para toda la vida.

Por lo tanto, necesitamos una sociedad con más conocimiento sobre los problemas de salud mental - ansiedad, estrés, adicciones, problemas emocionales (tristeza, ira, soledad, desesperanza), depresión, esquizofrenia, suicidio, alcohol y drogas, entre otros.


Necesitamos capacitar a la sociedad en términos de: a) estrategias de promoción de la Higiene Mental; b) cuáles son los síntomas asociados a situaciones de estrés intenso; c) qué situaciones requieren ayuda profesional; d) qué recursos deben privilegiarse en función del problema; e) estrategias efectivas de autoayuda (ventilación emocional, manejo de conflictos, resolución de problemas, autoconocimiento...); y f) estrategias de prevención de problemas de salud mental.

¡Es preciso intervenir antes de que sea tarde!

Referencias

1. Sequeira C, Sampaio F. *Enfermagem em Saúde Mental: diagnósticos e Intervenções*. Lisboa: Lidel Edições Técnicas; 2020.

2. World Health Organization. Health promotion glossary. Geneva: World Health Organization; 1998.
3. Kitchener B, Jorm A, Kelly C. Mental Health First Aid Manual. 4ªed. 2017. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2017.
4. Jorm AF. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *Am Psychol.* 2012;67(3):231-43. doi: [https://doi.org/ 10.1037/a0025957](https://doi.org/10.1037/a0025957)
5. Costa O, Sampaio F, Sequeira C, Ribeiro I, Parolva V. Review of Mental Health First Aid Programs. *Western J Nurs Res.* 2020. doi: <https://doi.org/10.1177/0193945920980743>

Autor de correspondencia:
Carlos Sequeira
E-mail: carlossequeira@esenf.pt
 <https://orcid.org/0000-0002-5620-3478>

Copyright © 2021 SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY.

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.