

MIND-U: LA PROMOCIÓN Y LA PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL ACCESIBLE EN ADOLESCENTES

REVISIÓN DE LA EVIDENCIA ACTUAL Y PRESENTACIÓN DEL PROYECTO MIND-U

E. Pujals ^(1,2), J.Úbeda ^(1,2), A. Aguilar ^(1,2), V. Mesonero ⁽²⁾, X. Goldberg ⁽³⁾, M. Pamias ^(1,2), D Palao ^(1,2)

(1) Unidad de Salud Mental Infantil y Juvenil Hospital Universitario Parc Taulí. (2) Universidad Autónoma de Barcelona-UAB. (3) Investigadora I3PT, Área de Neurociencias y Salud Mental

ÍNDICE



¿Por qué hacer prevención?



¿Por qué en adolescentes?



¿Por qué utilizar las nuevas tecnologías?



Experiencias en el uso de las nuevas tecnologías como instrumento de prevención en Salud Mental en población adolescente



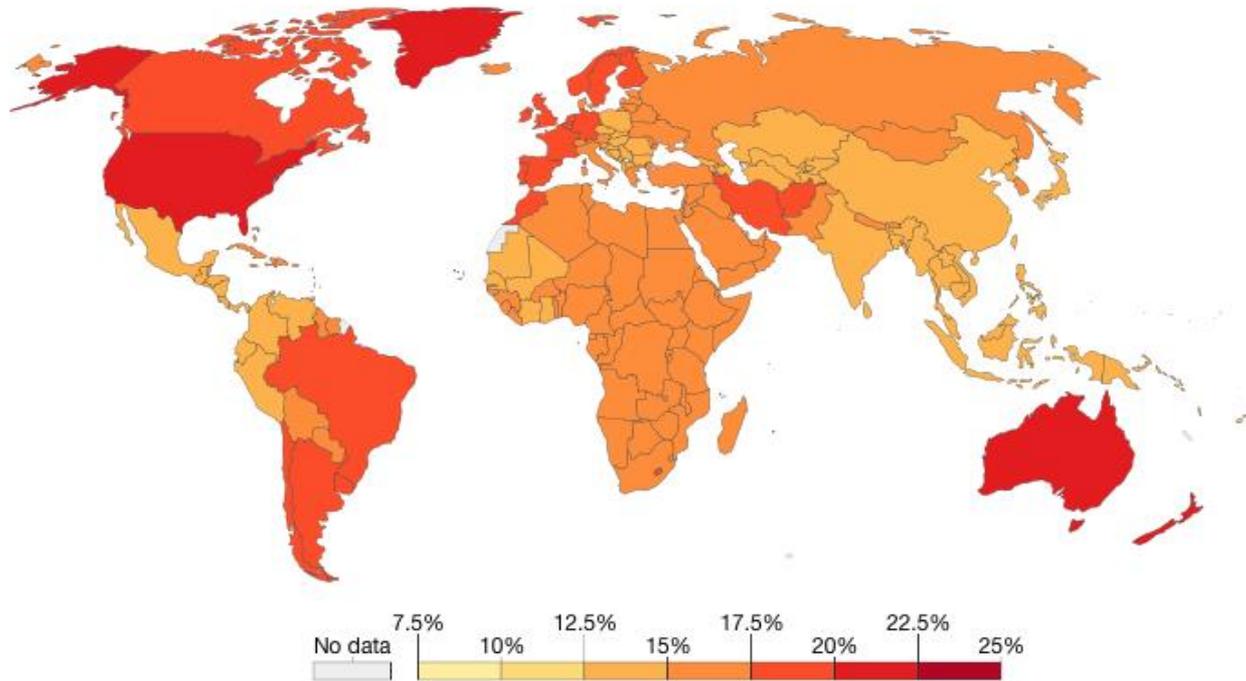
Nuestro proyecto: www.mind-u.es

¿Por qué hacer prevención?

Share of population with mental health and substance use disorders, 2016

Share of population with any mental health or substance use disorder; this includes depression, anxiety, bipolar, eating disorders, alcohol or drug use disorders, and schizophrenia. Due to the widespread under-diagnosis, these estimates use a combination of sources, including medical and national records, epidemiological data, survey data, and meta-regression models.

Our World
in Data



Source: IHME, Global Burden of Disease

CC BY-SA

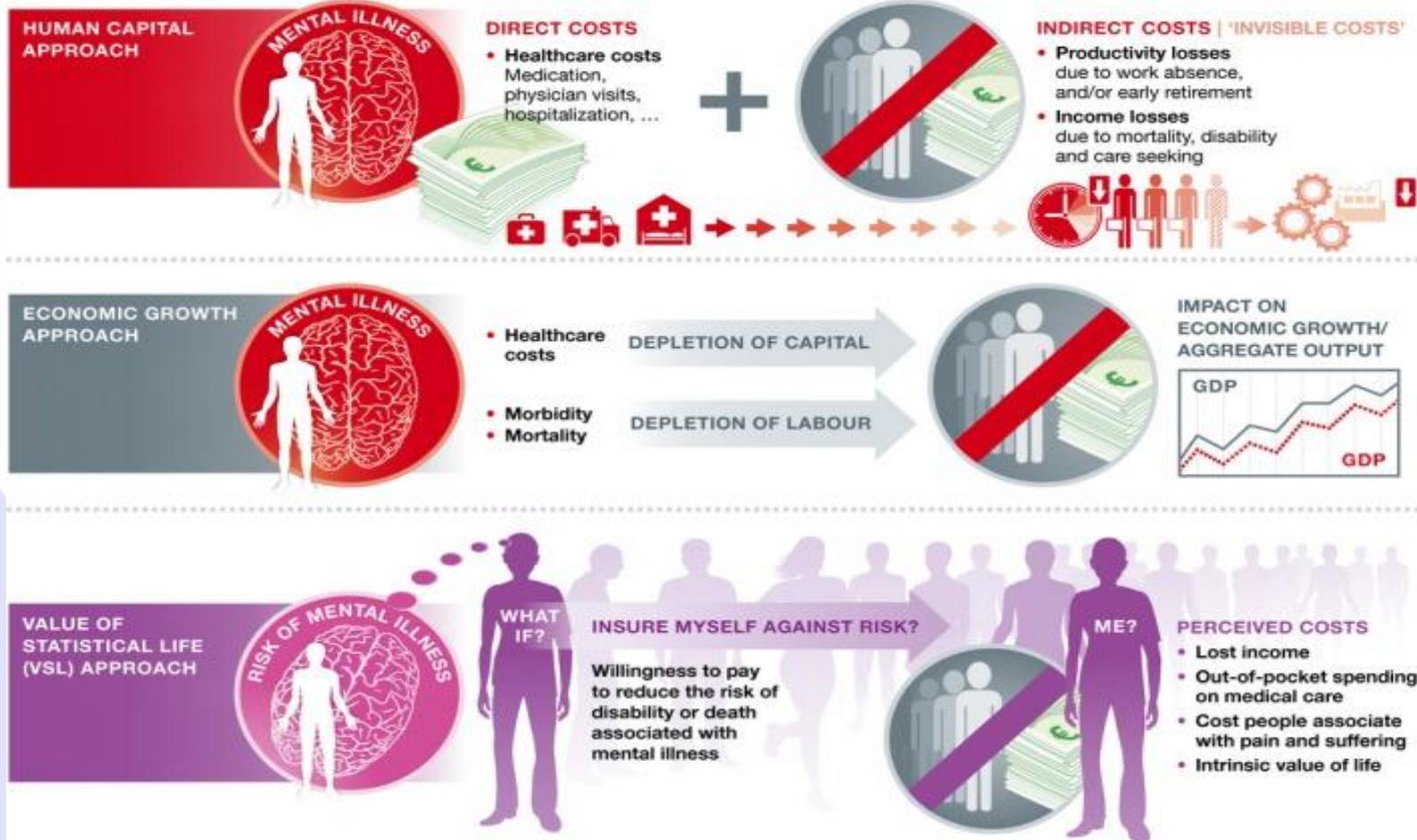
- ✓ A nivel mundial, los trastornos mentales y de uso de sustancias son muy comunes: aprox. **1 de cada 6 personas (15-20 %)** tiene uno o más trastornos mentales o de uso de sustancias.
- ✓ Se estima que más de **1.100 millones de personas** en todo el mundo tenían un trastorno mental o de uso de sustancias en 2016.

¿Por qué hacer prevención?

Disorder	Share of global population with disorder (2016)[difference across countries]	Number of people with the disorder (2016)	Share of males:females with disorder (2016)
Any mental or substance use disorder	15.5%[13-22%]	1.1 billion	16% males15% females
Depression	4%[2-6%]	268 million	3% males4.5% females
Anxiety disorders	4%[2.5-6.5%]	275 million	3% males4.7% females
Bipolar disorder	0.6%[0.4-1.5%]	40 million	0.55% males0.65% females
Eating disorders(clinical anorexia & bulimia)	0.14%[0.05-0.55%]	10.5 million	0.07% males0.2% females
Schizophrenia	0.3%[0.2-0.45%]	21 million	0.29% males0.28% females
Alcohol use disorder	1.4%[0.5-5%]	100 million	1.9% males0.8% females
Drug use disorder (excluding alcohol)	0.9%[0.4-3.3%]	62 million	1.1% males 0.5% females

¿Por qué hacer prevención?

Different approaches used to estimate economic costs of mental disorders.



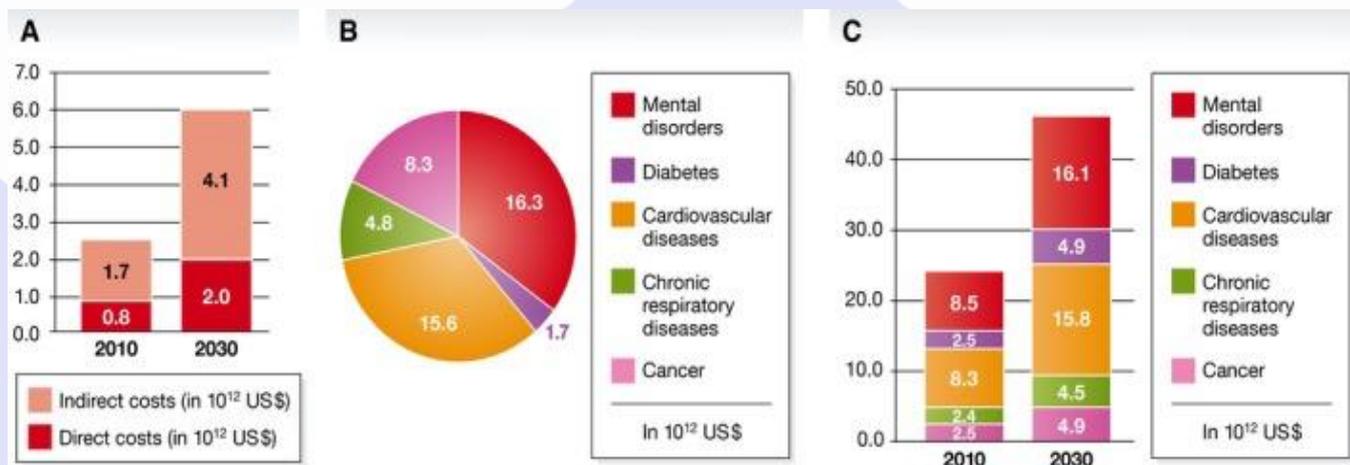
¿Por qué hacer prevención?

Economic costs of mental disorders in trillion US\$ using three different approaches:

-Direct and indirect costs (A): Based on data from 2010, the global direct and indirect economic costs of mental disorders were estimated at US\$2.5 trillion. Importantly, the indirect costs (US\$1.7 trillion) are much higher than the direct costs (US\$0.8 trillion), which contrasts with other key disease groups, such as cardiovascular diseases and cancer. Both direct and indirect costs of mental disorders are expected to double by 2030.

-Impact on economic growth (B): Between 2011 and 2030, the cumulative economic output loss associated with mental disorders is thereby projected to US\$ 16.3 trillion worldwide

-Value of statistical life (C): Using the VSL approach, the global economic burden of mental disorders was estimated at US\$8.5 trillion in 2010. This economic burden is also expected to almost double until 2030



¿Por qué en adolescentes?

- Estudios longitudinales a gran escala han demostrado que durante la adolescencia se produce una reorganización fundamental en el cerebro:
 - La materia gris madura de atrás hacia adelante. La densidad máxima de materia gris se alcanza primero en la corteza sensoriomotora primaria y por último en las áreas de asociación más complejas, como el córtex prefrontal dorsolateral, el giro parietal inferior y el giro temporal superior. Esto significa que áreas del cerebro como el córtex prefrontal, asociadas a funciones cognitivas superiores como el control de la conducta, la planificación y la evaluación del riesgo de decisiones, maduran más tarde que las áreas corticales asociadas con las tareas sensoriales y motoras. Estudios realizados en autopsias, sugieren que los cambios madurativos observados en la sustancia gris corresponden al *pruning* sináptico: muchas de las sinapsis formadas durante la infancia luego se eliminan en la adolescencia.
 - Durante la adolescencia, aumenta el volumen de la sustancia blanca. El volumen de materia blanca aumenta continuamente desde la infancia hasta la edad adulta temprana. Se presume que esta expansión se debe, en gran parte, al avance de la mielinización de los axones por los oligodendrocitos. La mielinización tiende a proceder desde áreas cerebrales inferiores a superiores, y de posteriores a anteriores.
- La alta plasticidad del cerebro adolescente permite que las influencias ambientales ejerzan efectos particularmente fuertes en los circuitos corticales. Si bien esto hace posible el desarrollo intelectual y emocional, también abre la puerta a influencias potencialmente dañinas y por lo tanto, al debut de ciertos trastornos mentales

¿Por qué en adolescentes?

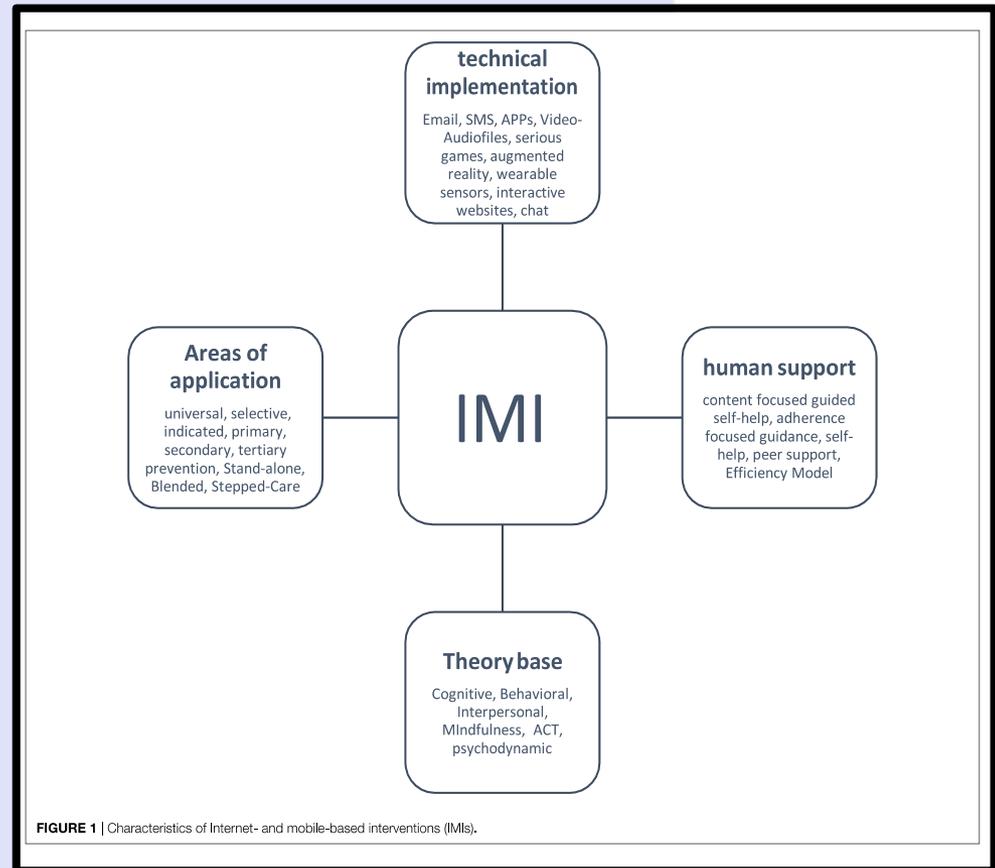
- Durante la adolescencia, la persona no solo madura físicamente, sino que desarrolla su identidad, adquiere relaciones íntimas significativas, independencia, autoconfianza, autocontrol y habilidades sociales.
- Las cerebrales subcorticales, especialmente el sistema límbico y el sistema de recompensa, evolutivamente se desarrollan antes que las áreas prefrontales, responsables de funciones superiores como el autocontrol, de modo que existe un desequilibrio durante la adolescencia que puede explicar los patrones de comportamiento típicos de los adolescentes, incluida la toma de riesgos.
- En este sentido, la adolescencia se asocia con un aumento de la prevalencia de conductas de riesgo (consumo de sustancias, conductas sexuales de riesgo, conductas agresivas)
- Las conductas de riesgo durante la adolescencia se asocian en la edad adulta a futuros Trastornos por uso de sustancias, una salud mental / física pobre, niveles educativos y ocupacionales bajos
- Y al contrario: la adopción de un estilo de vida saludable durante adolescencia tiene un efecto protector sobre el debut de enfermedades crónicas en la vida adulta.

¿Por qué las TIC?

- Los adolescentes son importantes consumidores de internet. Un 98% de adolescentes entre 12-14 años y un 97% de adolescentes entre 15-17 años consultan diariamente internet.
- Diversas investigaciones indican que los adolescentes/adultos jóvenes consultan internet per buscar información sobre salud mental, considerándolo un medio para obtener información de este tipo cómodo y fiable.
- Además, las nuevas tecnologías facilitan:
 - Una mayor accesibilidad a los recursos de salud mental, especialmente a poblaciones de áreas rurales o países subdesarrollados
 - Pueden paliar la escasez de recursos/profesionales
 - Reducen el coste de la asistencia, proporcionando un medio de comunicación o asistencia más rendible
 - Inmediatez en la respuesta
 - Mayor flexibilidad horaria
 - Las intervenciones en línea también ofrecen a los usuarios mayor privacidad y anonimato
- En este contexto, aparecen las ***Internet Mobile Interventions (IMI)***

Mental e-Health: Internet Mobile Interventions (IMI)

- Las IMI es que tratan de modificar un proceso emocional, cognitivo o conductual a través de técnicas psicológicas establecidas mediante la generalización en el día a día del paciente.
- Las IMI difieren entre ellas en diferentes aspectos:
 - Implementación técnica
 - Bases teóricas que sustentan la intervención
 - Soporte humano
 - Área de aplicación



Áreas de aplicación: tipos de intervención en prevención



INTERVENCIONES UNIVERSALES (dirigidas a toda la población)



INTERVENCIONES SELECTIVAS (dirigidas a individuos que presentan un factor de riesgo para desarrollar un trastorno mental)



INTERVENCIONES PREVENTIVAS INDICADAS (dirigidas a individuos en fase prodrómica o que presentan síntomas subclínicos que no cumplen criterios diagnósticos para un trastorno mental)

Ejemplos de IMI en prevención y SM en población adolescente

- Prevención indicada (I)

Autor	Población diana	Instrumento	Intervención
Poppelaars et al (2016)	Población femenina adolescente con síntomas subclínicos de ansiedad/depresión	SPARX	Videojuego basado en T. Cognitivoconductual, psicoeducación
Hoek et al (2011); Salusberry et al (2013); Richards et al (2016)	Adolescentes con síntomas subclínicos de depresión	CATCH-IT (<i>Competent Adult Transition with Cognitive-Behavioural, Humanistic and Interpersonal Training</i>)	Módulos online basados en Terapia Cognitivoconductual, Terapia Interpersonal

- Prevención indicada (II)

Autor	Población diana	Instrumento	Intervención
Ip et al (2016)	Adolescentes con síntomas subclínicos de depresión	Grasp the opportunity	Módulos online basados en Terapia Cognitivoconductual, activación conductual y resiliencia.
Van der Zanden et al (2013)	Adolescentes con síntomas subclínicos de depresión	Master your Mood (MYM)	Módulos online basados en Terapia Cognitiva (reestructuración de pensamiento)
Kramer et al (2014)	Adolescentes con síntomas subclínicos de depresión	Prater online	Chat uno a uno con profesionales entrenados en <i>Solution Focused Brief Therapy</i>

- Prevencción selectiva (I)

Autor	Población diana	Instrumento	Intervención
Cox et al (2009)	Niños/adolescentes que han sufrido un accidente	<i>So you've been in an accident</i>	Web con información y actividades basadas en T. Cognitivoconductual

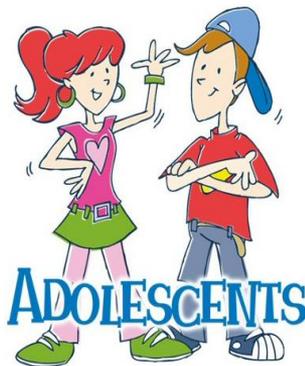
SO YOU'VE BEEN IN AN ACCIDENT

As you would know, accidents are unexpected and often very scary experiences. At the moment, things are probably quite different to how they normally are. This website is designed just for kids like you who have been in an accident. There is loads of helpful stuff to look at and read that may help you understand what is happening to you and how you can get through this tough time.

There is a special section for kids 10 years old and younger and another site for older kids 11 years old and over.



10 years or younger



11 years or older



FEELINGS



HEROS



PROBLEM SOLVING



IDENTIFYING PERSONAL STRENGTHS



Since the accident things may be a bit weird. You may be thinking:

- 'Do other kids think and feel the same as me?'
- 'How long will these feelings last?'
- 'Will I be okay?'
- 'What can I do to help me get through this?'

Well, lots of kids ask these questions after an accident. So check out the tiles on the side to help give you some answers.



REACHING OUT



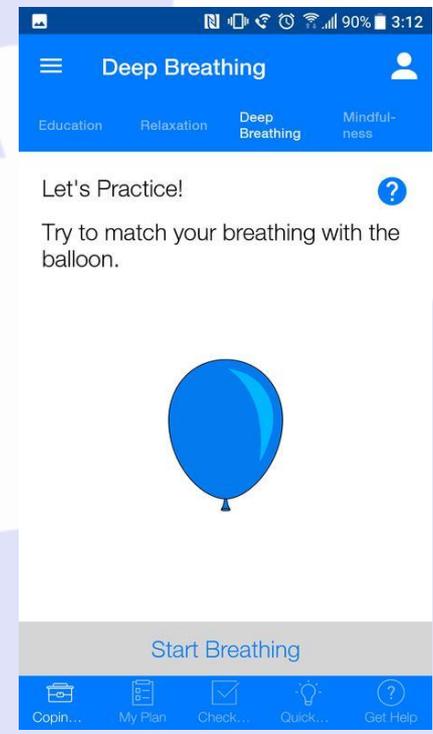
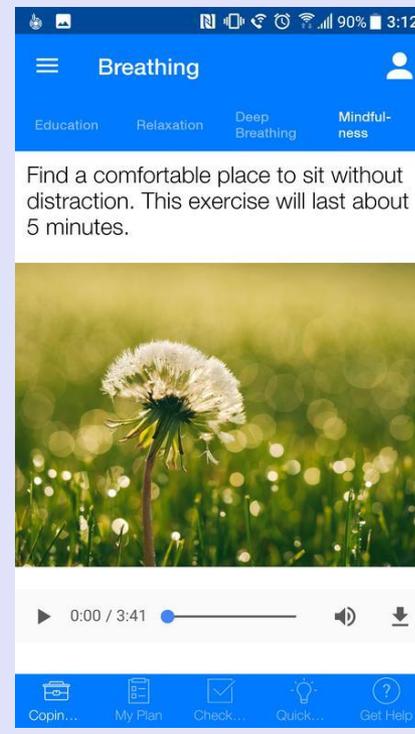
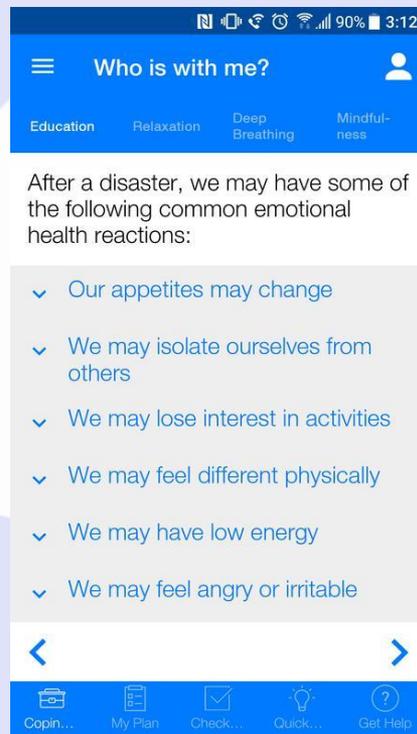
GROWING AND LEARNING



TALK TO YOURSELF

- Prevencción selectiva (II)

Autor	Población diana	Instrumento	Intervención
Ruggiero et al (2015)	Adolescentes que han sufrido un desastre natural	Bounce Back Now (BBN)	Website y App con textos, quizzes, animaciones, ejercicios etc basados en técnicas T. Cognitivoconductual

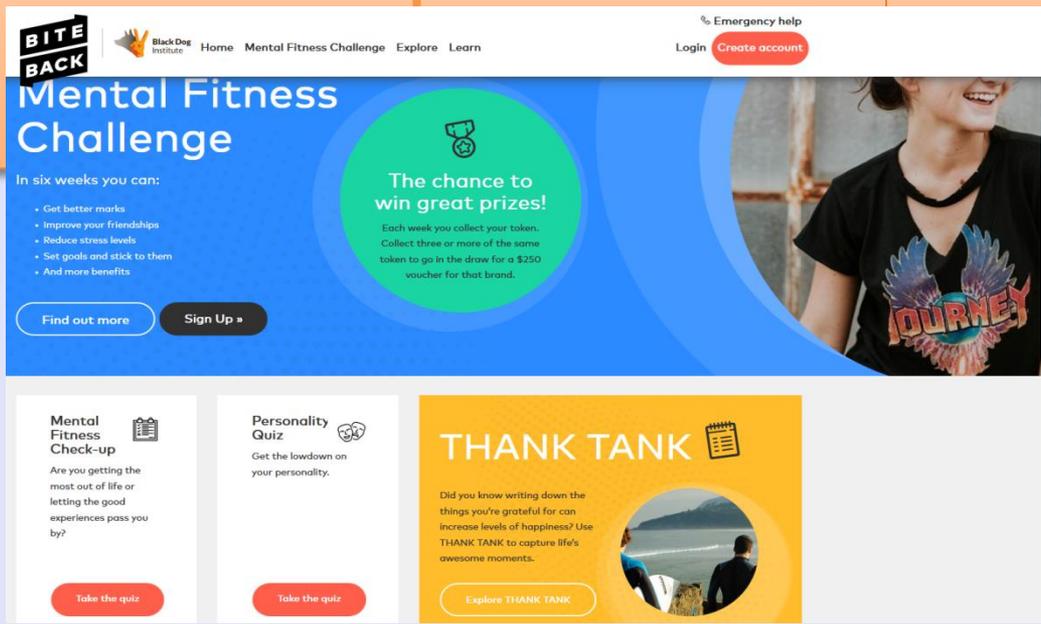


- Prevención universal (I)

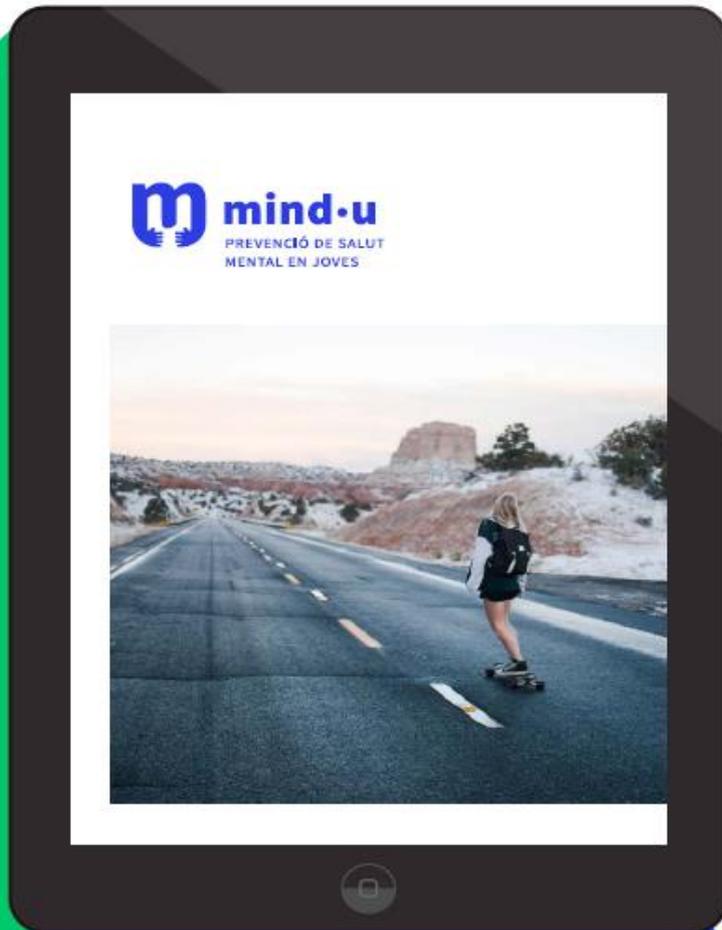
Autor	Objetivo	Instrumento	Intervención
Perry et al (2017)	Mejorar la capacidad de afrontamiento en adolescentes	SPARX-R	Videojuego basado en T. Cognitivoconductual
Schwinn et al (2010)	Prevención de consumo de tóxicos en mujeres adolescentes	RealTeen	Website con actividades basadas en T. Cognitivoconductual
Lindenberg & Kordy (2015)	Prevención de los tr de conducta alimentaria en mujeres adolescentes	Young E(e)sprit	Módulos basados en T. Cognitivoconductual

- **Prevención universal (II)**

Autor	Objetivo	Instrumento	Intervención
Calear et al (2016)	Prevención de los trastornos de ansiedad en adolescentes	Y-Worri/E-couch Anxiety and Worry Program	Módulos online basados en Técnicas cognitivoconductuales, psicoeducación, técnicas de relajación.
Manicavasagar et al (2014)	Prevención de los trastornos depresivos en adolescentes	Bite back	Website basada en Psicología positiva (p.ej gratitud, optimismo, atención plena, relaciones positivas, estilo de vida saludable)



Nuestro proyecto: Mind-U



Mind-U

- www.mind-u.es es una plataforma web con información práctica, de calidad y basada en la evidencia sobre diferentes aspectos relacionados con la salud mental y física de la población adolescente.
- Ha sido desarrollada por el servicio de Salud Mental del Parc Taulí de Sabadell, en colaboración con el servicio de Pediatría de Atención Primaria y otras entidades como el Ayuntamiento de Sabadell y el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
- Objetivos:
 - Prevención de la mala gestión de los estados mentales y emocionales que puedan acabar en el desarrollo de conductas disfuncionales que impidan el funcionamiento adaptativo del adolescente y joven y/o el desarrollo de un trastorno de salud mental.
 - Promoción de los buenos hábitos de salud, mental y física.
 - Ofrecer información basada en la evidencia sobre los trastornos de salud mental y otros aspectos vinculados a la salud
 - Luchar contra el estigma
 - Facilitar el contacto con los servicios de salud mental

MIND·U ES UNA PÁGINA
WEB PENSADA PARA QUE VOSOTROS,
LOS JÓVENES, COJÁIS EL CONTROL DE
VUESTRA SALUD, FÍSICA Y MENTAL.

[Mind-U](#) pretende ser el referente en las consultas de salud en los adolescentes, ofreciendo respuestas eficaces y soluciones más adaptativas a las dificultades que puedan aparecer en esta importante etapa del desarrollo.

mind·u infórmate cuídate escúchalos

Atención
urgente

MIND·U ES UNA PÁGINA
WEB PENSADA PARA QUE VOSOTROS,
LOS JÓVENES, COJÁIS EL CONTROL DE
VUESTRA SALUD, FÍSICA Y MENTAL.

Mind-U se desarrolla en tres apartados fundamentales:

-Infórmate contiene información sobre cómo gestionar diferentes estados emocionales o conductas que pueden generar sufrimiento, como por ejemplo la ira, las autolesiones, el consumo de tóxicos, el uso abusivo de nuevas tecnologías o las situaciones de violencia.

-Cuídate hace referencia al desarrollo de unos buenos hábitos de salud mental, promoviendo por ejemplo el desarrollo de la autoestima, estrategias para mejorar las relaciones sociales, gestionar el estrés o aprender a gestionar conflictos. También fomenta el desarrollo de una adecuada salud física, en relación al cuidado de la dieta, el sueño, el ejercicio y la sexualidad.

-Escúchalos contiene vídeos de testimonios de *youtubers* y otros personajes de interés para los adolescentes sobre aspectos vinculados a la salud mental.

**mind·u****infórmate****cuídate****escúchalos****Atención
urgente**

Alguna cosa no va bien

Tabaco, alcohol y otras drogas

El uso problemático de las nuevas tecnologías

El duelo y la pérdida

Violencia y agresividad

Trastornos de salud mental

Alguna cosa no va bien

Me siento triste

Estoy nervioso

No me gusta mi cuerpo

Me cuesta relacionarme

Cuando me enfado pierdo el control

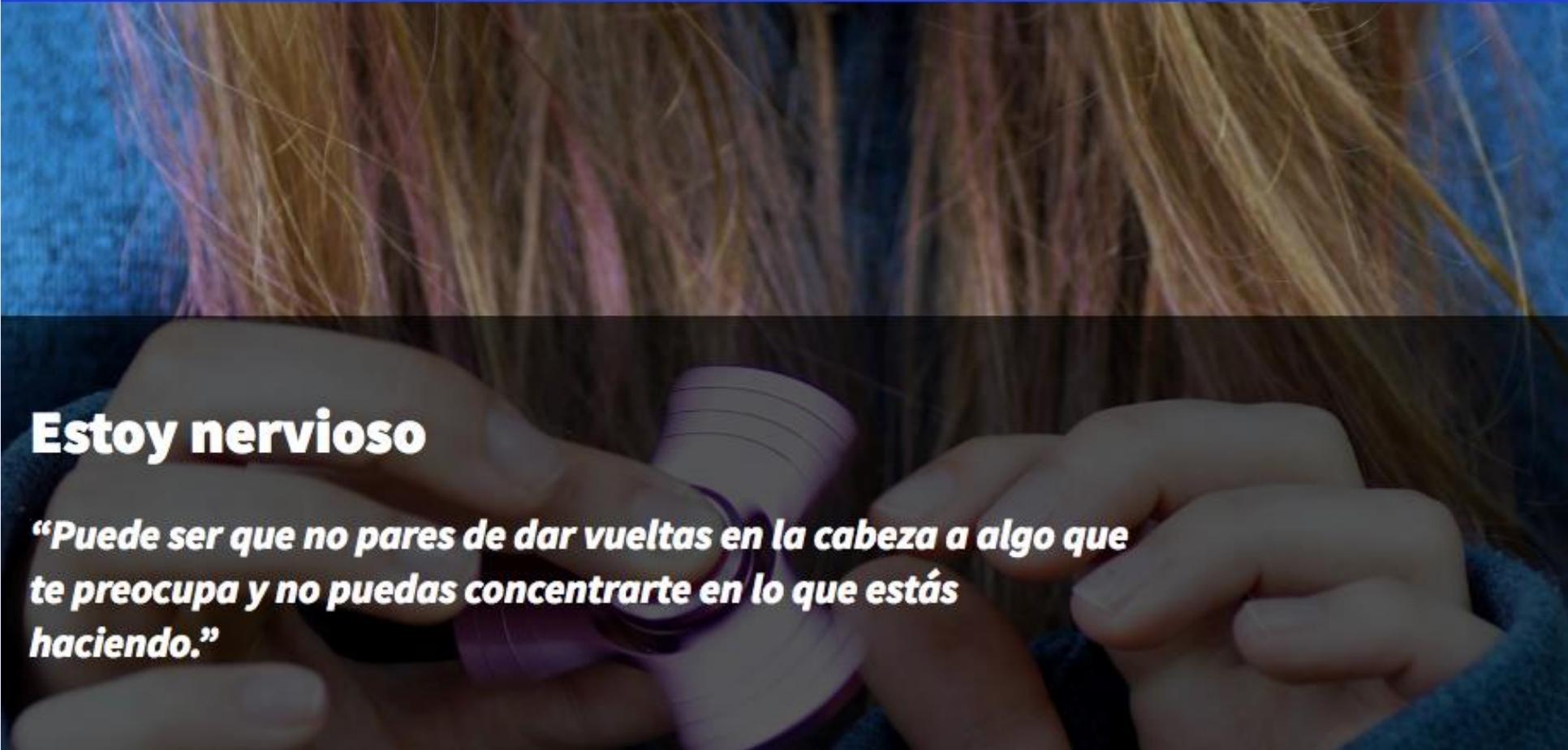
Me autolesiono

Pienso en morirme

Me siento extraño

Oigo voces

Infórmate contiene información relacionada con diferentes estados emocionales o conductas que pueden generar malestar en la población adolescente o dificultades en el funcionamiento diario: estados emocionales negativos, consumo de sustancias, uso abusivo de las nuevas tecnologías, situaciones de cambio o pérdida, conductas agresivas y finalmente, información sobre los diferentes trastornos mentales.



Estoy nervioso

“Puede ser que no pares de dar vueltas en la cabeza a algo que te preocupa y no puedas concentrarte en lo que estás haciendo.”

Para cada uno de los apartados de [Infórmate](#), se describe de manera clara y breve: 1. Qué es, 2. Causas, 3. Qué puedo hacer (para gestionar de manera adaptativa el estado emocional) y 4. Cuando es un problema (orientado a identificar si es necesario contactar con profesionales de salud).

Bienestar físico

Bienestar Mental

Las relaciones con los otros

Nuevas tecnologías

Hábitos de trabajo y técnicas de estudio

Sexualidad

Bienestar Mental

Técnicas de relajación

Estrategias para enfrentarse a situaciones difíciles

Pasos para resolver un problema

Favorecer tu autoestima

Nuestro lenguaje interno

El apartado [Cuídate](#) contiene información relacionada con el desarrollo de unos buenos hábitos relacionados con la salud mental, aportando técnicas de relajación, estrategias para favorecer el autoconcepto, autoinstrucciones positivas, estrategias de afrontamiento y mejora de las habilidades sociales. También fomenta la promoción de una adecuada salud física, tratando aspectos como la dieta, hábitos de sueño y sexoafectividad.



Favorecer tu autoestima

“No te critiques demasiado por tus puntos débiles, ¡todos y todas tenemos alguno!”

Para cada uno de los apartados de [Cuídate](#), se describe de manera clara y breve: 1. Qué es, 2. Qué puedo hacer (para mejorar el aspecto concreto de la salud) y 3. Cuando es un problema (orientado a identificar si es necesario contactar con profesionales de salud).

[Bullying](#)[Ciberbullying](#)[Superar una ruptura](#)[Trastornos de la conducta alimentaria](#)[Relaciones tóxicas](#)

Relaciones tóxicas

El mito de los príncipes, las princesas y el amor romántico
YIYI SOSA

“La mayoría de nosotras hemos estado en una relación tóxica y no nos hemos dado cuenta. En este video hablamos sobre los comportamientos más comunes en las relaciones tóxicas. ¡Espero que os guste y ayude!”

El apartado [Escúchalos](#) contiene testimonios de personajes conocidos por los adolescentes que hablan de sus opiniones o experiencias personales, en situaciones vinculadas con la salud mental.





Consulta con un profesional

¿Tienes alguna duda sobre como gestionar alguna situación personal? ¿Tienes alguna pregunta sobre como te sientes o lo que pasa en tu interior? ¿Quieres ayudar a alguien cercano porque te preocupa como se siente?

Si es así, rellena este formulario y un profesional especializado en salud mental te contestará de forma confidencial.

Trataremos de responderte lo mas rápido posible, y siempre en un plazo máximo de 72 horas.

Nombre

Edad

Código postal

Correo electrónico

Consulta

Además, la web contiene un espacio de [Noticias](#) de actualidad vinculadas a la salud de interés para los adolescentes, donde éstos pueden de manera activa comentar y opinar.

Noticias



Reflexionemos sobre las relaciones tóxicas: ¿es ésto amor?

Este corto nos muestra una situación que puede ser habitual entre algunas parejas de jóvenes. ¿Qué opinas de ésto? ¿es ésto amor? Queremos saber tu opinión ¡escrívela en los comentarios! .



¿Pueden las redes sociales influir en el estado de ánimo?

Vinculan el uso de las redes sociales a un aumento del riesgo a padecer depresión entre adolescentes.



¡Ocúpate por salud!

La Terapeuta Ocupacional Eva Galobardes nos explica cómo la Terapia Ocupacional es importante para cuidar nuestra salud .

Agenda



Holi Sabadell 2019

¡No te pierdas la fiesta de los colores!



8a Edición del Festival de Cine de Terror de Sabadell

Prepárate para pasar miedo...



CLUB DE LECTURA JUVENIL

Te gusta leer ... ¡y lo sabes!

Además también contiene un apartado de [Agenda](#), donde se pueden visualizar eventos de interés para los adolescentes, que tienen lugar en el municipio de Sabadell y sus cercanías.

Conclusiones

- Existe experiencia en el uso de las *Internet Mobile Interventions* en prevención en Salud Mental en población adolescente con resultados positivos.
- www.mind-u.es se presenta como un nuevo instrumento de **prevención universal**, dirigido a la población adolescente.
- www.mind-u.es pretende realizar prevención de los trastornos mentales y otras conductas disfuncionales en la adolescencia o posterior edad adulta, dotando a los adolescentes de estrategias de gestión emocional y capacitándolos para afrontar de manera más adaptativa estresores vitales.