

Abordaje de la salud mental de jóvenes y adultos, en el departamento de Nariño

Andrea Tatiana Quintero Barón
Esteban David Guarín Quintero
Greicy Marulanda Mondragón
Johan Steven Barragán Correa
Meribeth Agudelo Sánchez
Olivia Alexandra Vicuña Muñoz
William Martin Uscategui Erazo
Yohan Jairo Andrade Ramos
Yury Andrea Guerrero Guachavez

Asesor

Martha Lucia Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Diplomado de Profundización Comunicación en Salud

Mayo de 2023

Resumen

El presente se centra en la salud mental de jóvenes de 15 a 24 años, en el departamento de Nariño y propone un enfoque de estudio estratégico de comunicación para abordar la identificación de conductas de riesgo y brindar apoyo a través de las redes sociales. El objetivo principal es utilizar plataformas como Facebook e Instagram para establecer canales de comunicación efectivos, como foros y reacciones en vivo, a fin de alcanzar un amplio público joven y proporcionarles herramientas para enfrentar situaciones de crisis. Se busca generar conciencia sobre la importancia de la salud mental y fomentar un entorno en línea seguro y de apoyo. Basándonos en el modelo de difusión en comunicación en salud, se espera obtener resultados que respalden la eficacia de esta estrategia comunicativa y su impacto positivo en la salud mental de los jóvenes.

Palabras clave: Salud mental, jóvenes, conductas de riesgo, redes sociales, comunicación estratégica.

Abstract

This paper focuses on the mental health of young people between the ages of 15 and 24, in the department of Nariño and proposes a strategic communication study approach to address the identification of risk behaviors and provide support through social networks. The main objective is to use platforms such as Facebook and Instagram to establish effective communication channels, such as forums and live reactions, in order to reach a broad young audience and provide them with tools to deal with crisis situations. It seeks to raise awareness of the importance of mental health and foster a safe and supportive online environment. Based on the dissemination model in health communication, it is expected to obtain results that support the effectiveness of this communication strategy and its positive impact on the mental health of young people.

Keywords: Mental health, young people, risk behaviors, social networks, strategic communication.

Contenido

Introducción	7
Justificación	8
Objetivos	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos.....	9
Marco de referencia	10
Marco Contextual.....	10
Marco Teórico.....	12
Marco Normativo.....	15
Metodología	16
Método	16
Tipo de estudio.....	18
Modelo de comunicación.....	20
La estrategia de comunicación a implementar	21
Perfil de redes sociales (Facebook e Instagram).....	22
Enlace Link Genially:	26
Conclusiones.....	27
Recomendaciones	28
Referencias Bibliográficas	29

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1 Red social Facebook No estas solo, Hablemos por Marulanda G (2023) ..	22
Ilustración 2 Red social Instagram @noestassolohablemos por Marulanda G. (2023)	23
Ilustración 3 Línea amiga de salud mental gratuita tomada de Instituto departamental de salud de Nariño (2023).....	24
Ilustración 4 Poster cuida tu salud mental. Autoria propia (2023)	25
Ilustración 5 Salud mental llamado a la acción. Fuente Propia Grupo de trabajo.	26

Lista de tablas

Tabla 1 Modelo de Difusión innovación por Rogerts.....	20
--	----

Introducción

La salud mental es un problema universal que no tiene un rango de edad para afectar a una población, en los últimos años este ha afectado de manera significativa a gran parte de la población y tuvo un incremento mayor cuando hubo confinamiento a causa de la pandemia, ocasionando estrés, ansiedad, e incremento de enfermedades mentales, entre otras causas.

En Colombia, la salud mental es uno de los mayores problemas que enfrentan los diferentes gobernantes de cada departamento del país, y los sistemas de salud afrontan grandes retos y desafíos en cuanto a la prevención y promoción de la salud que ha disminuido notablemente la calidad de vida de la población afectada por este tipo de patologías.

En este trabajo plasmamos una propuesta de intervención para salud mental en el Departamento de Nariño, la cual tiene como objetivo aportar a la salud teniendo un impacto de interés para la población, creando conciencia del autocuidado mental.

La temática será abordada por medio de diferentes actividades propuestas para ayudar a minimizar los impactos que genera este tipo de padecimientos como también enfocados a la promoción y prevención.

Justificación

La justificación planteada busca mediante una propuesta, el mejoramiento de la salud mental en la población del Departamento de Nariño, principalmente buscando promover el autocuidado a fines de reducir las tasas por habitantes que hay en el departamento por diferentes problemas mentales.

Es para nosotros importante enfocarnos en esta problemática que afecta en el bienestar de la población del Departamento de Nariño, buscar soluciones que ayuden a mitigar los impactos generados por problemas mentales encontrados.

El resultado final será generar un impacto en la población afectada por esta problemática, que reciban la atención oportuna y que mejore su calidad de vida en su familia y en la sociedad.

Para lograr el planteamiento de los objetivos, la temática será abordada por una serie de actividades que serán realizadas por estudiantes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD, las cuales se reflejarán en los pacientes en la orientación de las tres esferas, tiempo lugar y persona.

Objetivos

Objetivo General

Proponer una estrategia de intervención en promoción y prevención para la salud mental en el Departamento de Nariño, para minimizar el impacto generado por estas patologías, por medio de una propuesta que permita dar a conocer a la población estrategias de autocuidado orientado a la población del Departamento de Nariño.

Objetivos Específicos

- Promover la salud mental, en la población del departamento de Nariño por medio de capacitaciones y material didáctico de apoyo con el fin de minimizar el riesgo de que se agudice su enfermedad.
- Concientizar y sensibilizar a la población de este tipo de enfermedades, acerca de los factores de riesgo y fomentar la inclusión social desde sus familias.
- Plantear una propuesta de promoción y prevención de la salud mental para la población del departamento de Nariño.
- Promover la salud mental de la población general y de grupos específicos.
- Prevenir la enfermedad mental, el suicidio y las adicciones en la población general por medios de estrategias de comunicación en salud.
- Tratar de erradicar el estigma y la discriminación asociados a las personas con trastornos mentales.

Marco de referencia

Abordaje de la salud mental de jóvenes y adultos, en el departamento de Nariño

Marco Contextual

El departamento de Nariño, ubicado en el suroeste de Colombia, enfrenta diversos desafíos en el ámbito de la salud mental. La situación de la salud mental en Nariño se ve influenciada por factores socioeconómicos, históricos y culturales que han contribuido a la aparición y persistencia de problemas de salud mental en la región.

Uno de los principales problemas que afectan la salud mental en Nariño es la violencia y el conflicto armado. Durante décadas, el departamento ha sido escenario de enfrentamientos entre grupos armados ilegales, lo que ha dejado secuelas en la población. La exposición a la violencia, los desplazamientos forzados y la pérdida de seres queridos han generado altos niveles de estrés postraumático, depresión y ansiedad en la población.

Además, Nariño es una región con altos índices de pobreza y desigualdad, lo que contribuye a la vulnerabilidad de las personas en términos de salud mental. La falta de acceso a servicios básicos, la escasez de oportunidades laborales y la falta de recursos en salud dificultan el acceso a la atención y tratamiento de los trastornos mentales.

Otro factor que influye en la salud mental en Nariño es la falta de información y conciencia sobre la importancia de la salud mental. Existe un estigma asociado a los trastornos mentales, lo que impide que las personas busquen ayuda y tratamiento adecuados. La falta de programas de educación y sensibilización en salud mental contribuye a perpetuar esta situación.

A pesar de los desafíos, se han implementado esfuerzos para abordar la salud mental en el departamento de Nariño. Organizaciones gubernamentales y no gubernamentales han trabajado en

la creación de servicios de salud mental, la capacitación de profesionales de la salud y la sensibilización de la comunidad sobre la importancia de la salud mental.

Es fundamental seguir fortaleciendo los programas de atención en salud mental en Nariño, aumentar el acceso a servicios de calidad y promover la integración de la salud mental en los sistemas de atención primaria. Asimismo, se requiere de un enfoque integral que aborde las causas subyacentes de los problemas de salud mental, como la pobreza, la violencia y la falta de oportunidades.

En conclusión, el departamento de Nariño enfrenta desafíos significativos en materia de salud mental debido a factores como la violencia, la pobreza y la falta de conocimiento respecto a algunas situaciones. Sin embargo, se han realizado esfuerzos para mejorar, y es necesario continuar trabajando en el fortalecimiento de los servicios y la promoción de la salud mental en la región.

Marco Teórico

El Departamento de Nariño en Colombia ha experimentado tasas sostenidas de suicidio que superan la media nacional, con el 55% de estos casos ocurriendo en jóvenes de 15 a 24 años. Estudios indican que la falta de práctica religiosa activa, bajo nivel educativo, diagnóstico psiquiátrico previo, intento de suicidio previo, estrés agudo y depresión son factores de riesgo independientes para el suicidio en Nariño (Minsalud, 2018). En cuanto a la atención primaria en salud mental, se puede encontrar información en los lineamientos teóricos propuestos por la Organización Mundial de la Salud (Jhonny & Isabel, 2010). Es necesario desarrollar programas de prevención del suicidio para jóvenes en Nariño, teniendo en cuenta los factores de riesgo identificados en la investigación mencionada (Nariño, 2013).

La salud mental es un tema de gran importancia en el departamento de Nariño, Colombia, donde se ha registrado una alta tasa de suicidios en los últimos años. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es capaz de hacer frente a las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad. Sin embargo, en Nariño, muchos jóvenes enfrentan desafíos significativos en relación con su salud mental, lo que puede afectar su capacidad para llevar una vida plena y satisfactoria.

Uno de los principales factores de riesgo para la salud mental en Nariño es la falta de práctica religiosa. Según un estudio de caso-control realizado en la región, las personas que no practican una religión tienen un riesgo significativamente mayor de suicidio que aquellas que sí lo hacen. Esto puede deberse a varios factores, como la falta de apoyo social y emocional, la falta de un sistema de valores y creencias que ayuden a las personas a enfrentar las dificultades de la vida, y la falta de una estructura comunitaria que fomente la solidaridad y el bienestar colectivo.

Otro factor de riesgo importante para la salud mental en Nariño es el bajo nivel educativo. Las personas con bajos niveles de educación tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental, como depresión, ansiedad y trastornos relacionados con el estrés. Esto puede deberse a una serie de factores, como la falta de oportunidades de empleo, la falta de acceso a la información y la educación, y la falta de habilidades y recursos para enfrentar los desafíos de la vida.

Además, la presencia de trastornos psiquiátricos previos es otro factor importante que aumenta el riesgo de suicidio en los jóvenes de Nariño. Muchas personas en la región no tienen acceso a servicios de salud mental de calidad, lo que dificulta la detección y el tratamiento temprano de estos trastornos. La falta de recursos y la estigmatización de la salud mental también pueden ser barreras importantes para la atención médica adecuada.

Los antecedentes de intentos de suicidio también son un factor de riesgo importante para la salud mental en Nariño. Las personas que han intentado suicidarse previamente tienen un mayor riesgo de volver a intentarlo, lo que puede ser un signo de problemas de salud mental subyacentes que necesitan ser abordados.

Además de estos factores de riesgo específicos, otros factores de estrés y problemas de salud mental comunes en Nariño incluyen la violencia, la pobreza, la falta de empleo y la falta de acceso a servicios de atención médica de calidad. Estos problemas pueden aumentar el estrés y la ansiedad en la población y contribuir a problemas de salud mental a largo plazo.

Para abordar estos problemas, la OMS recomienda un enfoque de atención primaria de la salud mental, que se centra en la prevención, la detección temprana y el tratamiento de los trastornos de salud mental en la comunidad. Esto implica trabajar con los sistemas de atención médica existentes para mejorar la detección y el tratamiento de los trastornos de salud mental, así

como desarrollar programas de prevención y promoción de la salud mental que aborden los factores de riesgo específicos en la población.

En el caso de Nariño, esto podría implicar el desarrollo de programas de prevención del suicidio que se centren en los factores de riesgo identificados en el estudio de caso-control, como la falta de práctica religiosa, el bajo nivel educativo y la presencia de trastornos psiquiátricos previos. Estos programas podrían incluir la educación y el apoyo a la práctica religiosa, la promoción de la educación y el acceso a servicios de atención médica de calidad, y la detección temprana y el tratamiento de los trastornos de salud mental en la población en riesgo.

Marco Normativo

El marco normativo para esta intervención se basa en la legislación y políticas existentes en Colombia en relación con la salud mental y la prevención del suicidio. Algunos de los marcos normativos relevantes incluyen:

- Ley 1616 de 2013: Esta ley establece la política nacional de salud mental y crea mecanismos para la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y seguimiento de los trastornos mentales, incluido el suicidio.
- Resolución 4878 de 2018: Esta resolución establece las guías para la atención integral en salud mental y define los lineamientos técnicos para la prevención y atención del suicidio.
- Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021: Este plan establece la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio como una de las prioridades en salud pública, brindando orientación estratégica para abordar esta problemática.

Metodología

Método

“Si la comunidad no toma conciencia de sus propios problemas de salud ni considera importante su solución, difícilmente tendrá disposición para aprender lo que el educador quiere enseñarle” Asunción, Paraguay. 2007.

Dr. Juan Díaz Bordenave

Desde la complejidad de la salud mental se requiere una intervención desde todos los sectores en salud; desde lo público y privado, para poder generar un proceso de educación y concientización fundamentada en su corresponsabilidad sobre el cuidado de la salud mental; ya que siendo esta un derecho fundamental su implementación requiere de una mejor apropiación, partiendo de esto la comunicación en salud contribuye de la siguiente manera.

- Informando a la población sobre los servicios de salud existentes y la forma de acceder a ellos.
- Ayudando a los miembros de las comunidades a identificar sus problemas de salud y sus causas.
- Estimulando la reflexión comunitaria sobre iniciativas en favor de la salud mental.
- Facilitando el intercambio de ideas y experiencias entre grupos de la comunidad, así como entre comunidades distantes entre sí.
- Apoyando a la educación en salud e informando y dando a conocer acerca de prácticas y estilos de vida saludables.

- Desde una estrategia multimedios establecer estrategias educativas sólidas, donde la participación individual, comunitaria e intersectorial realice un aporte significativo sobre el empoderamiento conceptual de la salud mental.

Tipo de estudio

La estrategia de comunicación sé que se va implementar es:

Estrategias accesibles de información, educación y comunicación en salud: Partiendo de lo planteado por la Ley Estatutaria 1618 de 2013 define el acceso y accesibilidad como “condiciones y medidas pertinentes que deben de cumplir las instalaciones y los servicios de información para adaptar el entorno, productos y servicios, así como los objetos, herramientas y utensilios, con el fin de asegurar el acceso de las personas con discapacidad, en igualdad de condiciones, al entorno físico , el transporte, la información y las comunicaciones, incluidos los sistemas y las tecnologías de la información y la comunicaciones “Ministerios de Salud y Protección Social (2023)”, se busca que la comunidad identifique alerta que puedan estar afectando su salud mental. Sobre todos los jóvenes.

La Organización Mundial de la Salud, con respecto a las medidas de prevención de la conducta suicida, realiza estas recomendaciones:

- Restricción del acceso a los medios más frecuentemente utilizados para el suicidio (por ejemplo, plaguicidas, armas de fuego y ciertos medicamentos).
- Información responsable por parte de los medios de comunicación.
- Identificación temprana, tratamiento y atención de personas con problemas de salud mental y abuso de sustancias, dolores crónicos y trastorno emocional agudo.
- Capacitación de personal de salud no especializado, en la evaluación y gestión de conductas suicidas
- Seguimiento de la atención prestada a personas que intentaron suicidarse y prestación de apoyo comunitario

- Apoyar a quienes han perdido a seres queridos que se han suicidado Introducción de políticas orientadas a reducir el consumo nocivo de alcohol.

Modelo de comunicación

Tabla 1: Modelo de difusión innovación de Rogerts.

Etapa	descripción
Conocimientos	Los individuos se enterarán de la existencia de una nueva idea o innovación. Pueden obtener información a través de diversas fuentes, como medios de comunicación, redes sociales, amigos o colegas.
Persuasión	Los individuos buscan información adicional sobre la innovación para comprender sus beneficios y aplicaciones potenciales. Durante esta etapa, pueden influir factores como la opinión de expertos, recomendaciones de personas de confianza o la evaluación de pruebas o evidencias que respalden la innovación.
Decisión	En esta etapa, los individuos evaluarán los pros y los contras de adoptar la innovación. Consideren cómo se ajusta a sus necesidades, si es compatible con su estilo de vida o si tienen la capacidad para implementarla.
Implementación	Los individuos comienzan a usar activamente la innovación en su vida cotidiana o en su entorno de trabajo. Durante esta etapa, pueden surgir problemas y dificultades que afecten su adopción y uso continuo.
Confirmación	En esta etapa final, los individuos evaluarán los resultados de la adopción de la innovación. Si perciben beneficios positivos y satisfacción, es más probable que continúen utilizando la innovación y la recomienden a otros.

Nota: Este cuadro resume las diferentes etapas del modelo de difusión de la innovación de Rogers, que describen el proceso por el cual una innovación (idea, práctica u objeto nuevo) es transmitido por varios canales a miembros de un sistema social con el fin de alcanzar un cambio conductual.

La estrategia de comunicación a implementar

La realización de una campaña publicitaria basada en estrategias de comunicación en redes sociales, como Facebook e Instagram, ya que, en la actualidad vemos que estas generan gran impacto, no solo en jóvenes, sino también en adultos y estos contenidos llegaría a más población, teniendo en cuenta nuestra población enfoque de 15 a 24 años. Además, brindando una información entendible mediante un poster que permita dar a conocer el autocuidado y señalar los signos de riesgo para acudir con ayuda profesional, el cual estará disponible en los perfiles de redes sociales y entregado a instituciones públicas y privadas de educación para que la población los tenga en el momento que se requieran. En el poster estará integrado un código QR con el fin de que sean remitidos a nuestras redes sociales.

Esta estrategia de comunicación se llama "NO ESTAS SOLO, HABLEMOS" serán monitoreadas continuamente; por los estudiantes de la universidad nacional abierta y a distancia UNAD y al detectar un caso de riesgo se apoyará en la línea amiga de salud mental gratuita dispuesta por la gobernación de Nariño (3178054329).

Nuestro enfoque es retroalimentar a nuestros usuarios, brindar ese auxilio a la persona en crisis para que afronte y tenga control adecuado de sus sentimientos por medio de podcasts, y Facebook Live que son una serie de contenidos grabados en audio y transmitidos en línea para apoyar el contenido y así generar más vínculos con nuestra población.

Perfil de redes sociales (Facebook e Instagram)

Ilustración 1 Red social Facebook No estás solo, Hablemos por Marulanda G (2023)



Ilustración 2 Red social Instagram @noestassolohablemos por Marulanda G. (2023)

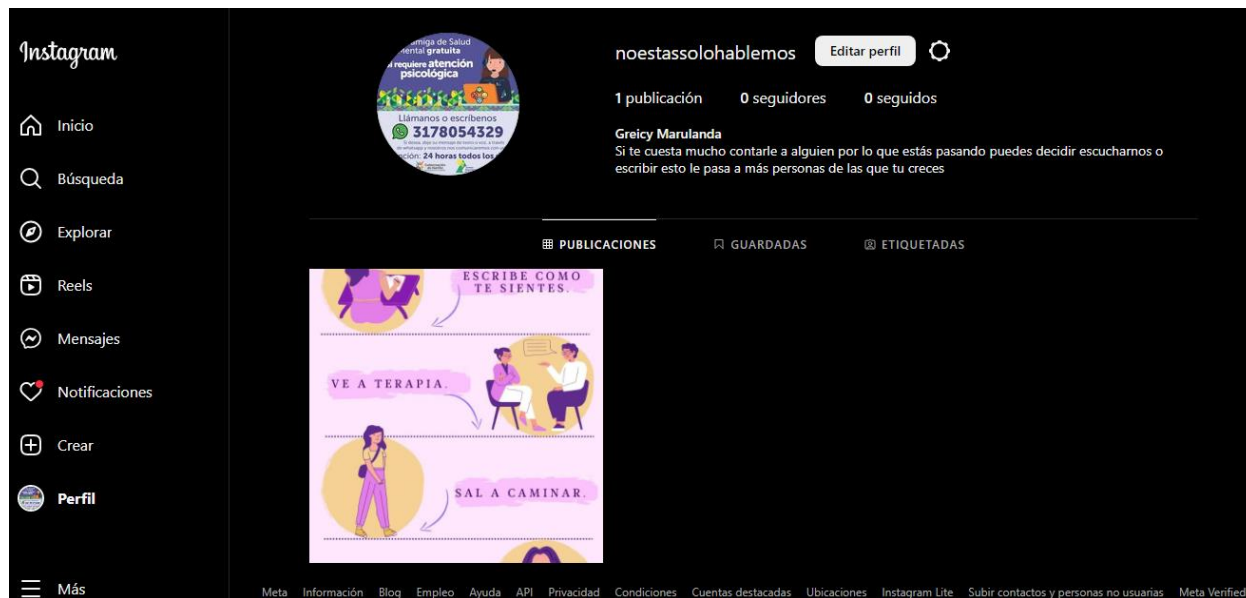


Ilustración 3 Línea amiga de salud mental gratuita tomada de Instituto departamental de salud de Nariño (2023)

Línea amiga de Salud Mental **gratuita**

Si requiere **atención psicológica**

Llámanos o escríbenos

 **3178054329**

Si desea, deje su mensaje de texto o voz, a través de whatsapp y nosotros nos comunicaremos con usted

Atención: 24 horas todos los días

 **Gobernación de Nariño**
EN DEFENSA DE LO NUESTRO

 **Instituto Departamental de Salud de Nariño**

Fuente: Instituto Departamental de Salud Nariño (2023)

<https://idsn.gov.co/index.php/noticias/7054-linea-amiga-gratuita> (mental, 2021)

Ilustración 4 Poster cuida tu salud mental. Autoría propia (2023)





Ilustración 5 Salud mental llamado a la acción. Fuente Propia Grupo de trabajo.

Enlace Link Genially:

<https://view.genial.ly/646ea39e3fce0a001951becb/presentation-salud-mental>

Conclusiones

La Promoción y la Prevención de la Salud tienen gran importancia en el fortalecimiento de conocimientos que permiten aprender habilidades que sirven para prevenir riesgos o para mitigarlos.

Las estrategias como la educación y la comunicación para la salud sirven para dar a conocer lo referente a los temas en salud y a que la población sepa que existen variables y alternativas que pueden ayudar con su problema de salud.

Aprovechando la tecnología que tenemos hoy en día creamos estrategias de comunicación en redes sociales, las cuales nos sirven para poder dar a conocer nuestras estrategias y aprovechar todo el auge que tienen las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) para llegar a la mayoría de la población.

Recomendaciones

1. Implementar programas de educación y concienciación sobre salud mental dirigidos a jóvenes de 15 a 24 años, utilizando las redes sociales como plataformas clave para llegar a esta audiencia.
2. Establecer foros y grupos de discusión en redes sociales, como Facebook, donde los jóvenes puedan compartir sus experiencias, obtener apoyo y aprender estrategias para afrontar situaciones de crisis.
3. Capacitar a profesionales de la salud mental ya personal adecuado en el uso de redes sociales como herramientas efectivas de comunicación y apoyo a jóvenes en crisis.
4. Realice campañas de sensibilización en las redes sociales, utilizando mensajes positivos y alentadores que promuevan un entorno en línea seguro y de apoyo para la salud mental de los jóvenes.
5. Establecer alianzas estratégicas con organizaciones relacionadas con la salud mental y expertos en el campo, para fortalecer el impacto y la difusión de las iniciativas de apoyo a través de las redes sociales.
6. Realizar investigaciones y análisis periódicos para evaluar la eficacia de las estrategias de comunicación implementadas en las redes sociales y realizar ajustes según los resultados obtenidos.

Referencias Bibliográficas

- ASIS. (2022). *Subdirección de salud pública*. Obtenido de Epidemiología: <https://www.idsn.gov.co/index.php/subdireccion-de-salud-publica/epidemiologia/434-asis>
- Hernandez, I. R. (19 de Abril de 2011). *Comunicación en salud: conceptos y modelos teoricos*, 4. Obtenido de Universidad de Puerto Rico.
- Hernandez-Sampieri, R. \$. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta*.
- Jhonny, M. M., & Isabel, G. M. (8 de mayo de 2010). Revista Colombiana de Siquiatría Factores de riesgo asociados al suicidio en Nariño (Colombia): estudio de casos y controles. *ELSEVIER*. doi: 10.1016/S0034-7450(14)60252-3
- Juan, D. B. (25 de 09 de 2007). *Guia estrategias de comunicación en salud*. Obtenido de <https://www.calameo.com/read/0063495046812d325a1e3>
- Libre, W. L. (12 de Abril de 2023). *Nariño (Colombia)*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Nari%C3%B1o_\(Colombia\)#Referencias](https://es.wikipedia.org/wiki/Nari%C3%B1o_(Colombia)#Referencias)
- mental, L. A. (23 de Julio de 2021). *Gobernación de Nariño*. Obtenido de Línea amiga gratuita de salud mental: <https://idsn.gov.co/index.php/noticias/7054-linea-amiga-gratuita>
- Nariño, G. d. (2013). *Instituto Departamental de Salud de Nariño*. Obtenido de MODELO DE ATENCIÓN EN SALUD Y ESTUDIO DE LA SITUACIÓN DE LA PRESTACIÓN PÚBLICA DE SERVICIOS DE SALUD EN EL DEPARTAMENTO DE NARIÑO RED DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD: http://idsn.gov.co/site/web2/images/edocs/docum_red_svcios_narino_diagnostico.pdf

OPS. (s.f.). *Organización panamericana de salud*. Obtenido de
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>