

# Aplicaciones a distancia para la atención del consumo de sustancias y la salud mental



Marcela Tiburcio Sainz

Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz"  
Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales

Ma. Asunción Lara Cantú, Guillermina Natera Rey



**Población en 2015<sup>1</sup>= 119.9 Millones**

	<b>2002</b>	<b>2008</b>	<b>2011</b>	<b>2016</b>
<b>Alcohol<sup>2</sup></b>	<b>64.9%</b>	<b>61.3%</b>	<b>71.3%</b>	<b>71%</b>
<b>Drogas<sup>2</sup></b>	<b>5%</b>	<b>5.7%</b>	<b>7.8%</b>	<b>10.3%</b>
<b>Tabaco<sup>3</sup></b>	<b>36.2%</b>	<b>30.3%</b>	<b>31.4%</b>	<b>20.8%</b>

<sup>1</sup>INEGI, 2015

<sup>2</sup>Lifetime prevalence, national population aged 12-65 years; NSA, 2011

<sup>3</sup>Prevalence of active tobacco use during previous year, NSA, 2011

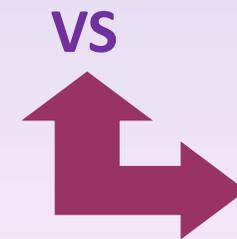


# Barreras para la atención de la salud mental

- ❖ Financieras, disponibilidad, transportación, horarios de atención, etc.
- ❖ La ignorancia, el prejuicio y la discriminación hacia los trastornos mentales limita la búsqueda de atención y las políticas públicas.
- ❖ Los trastornos mentales se consideran un problema de fuerza de voluntad sobre hay que tener control “yo puedo solo”, “no es nada grave”, “con el tiempo se va a quitar”.

**Existen diferencias entre las necesidades sentidas por la población y el tipo de servicio que se ofrece:**

La población define la enfermedad/malestar basada en problemas (familiares, económicos, etc.)



Los servicios ofrecen una atención basada en diagnósticos psiquiátricos.

**Dificulta la asistencia a tratamiento**

Berenzon, 2003, 2012

## Necesidad de ampliar y mejorar los servicios de atención a la salud mental

- El abordaje de dichos desafíos requiere un **cambio sustancial** en la forma de ofrecer las intervenciones para obtener mejores resultados (Bickel, Marsch, 2007; McLellan, Carise, Kleber, 2003).
- Instituciones y profesionales de la salud han recurrido a las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en busca de **formas novedosas y eficientes de ofrecer tratamiento** a un gran número de personas al menor costo.

# ¿Qué es e-Mental Health?

- El uso de las estrategias e-Health (TIC's) en la provisión de servicios de atención a la salud mental (Blankers, 2011).
- Promoción de la salud mental a través de la prevención, el tratamiento y la gestión mediante intervenciones que se dan a través de Internet o cualquier otra tecnología electrónica (Klein & Suellen, 2010).
  - Terapia psicológica- Telepsicología o ciberpsicología
  - Programas preventivos
  - Programas de autoayuda
  - Tecnologías de intervención conductual [Behavioral Intervention Technologies (BIT)] *aplicación de estrategias conductuales y psicológicas a través de herramientas para atender problemas conductuales, cognitivos y afectivos relacionados con la salud física, mental y conductual* (Mohr et al., 2013)

# Aplicación de e-Mental Health

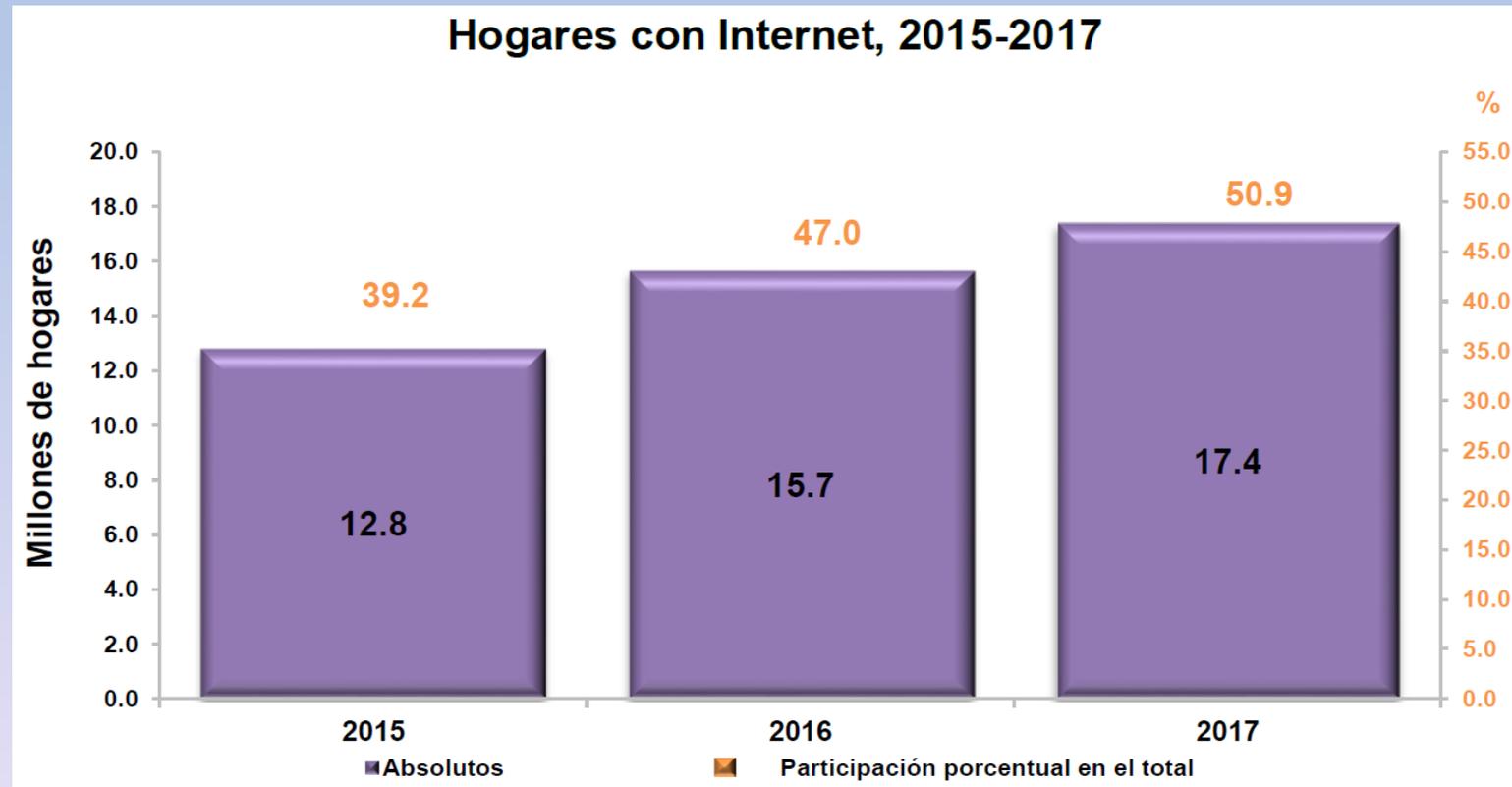
Han mostrado **resultados positivos** para el tratamiento de

- Depresión
- Ansiedad
- Ataques de pánico
- Trastornos del sueño
- Desórdenes alimenticios
- Estrés post-traumático
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Consumo de alcohol
- Abuso de sustancias psicoactivas



# Uso de internet en México

- **71.3** millones de usuarios.
- **50.9%** de los hogares del país tiene una conexión a Internet.
- Tasa de crecimiento de **3.9%**, al año anterior.



- El acceso a internet con fines de salud se extiende con rapidez.
- La Internet contribuye a:
  - Ampliar la disponibilidad de tratamiento,
  - Cerrar la brecha entre necesidad de atención y disponibilidad de servicios.
- Resultados alentadores de intervenciones en línea para reducir el consumo de alcohol
- Programas en línea para la reducción del consumo de otras sustancias en desarrollo
- Programas con guía de un orientador son más eficaces

# Ayuda para depresión en línea: *ADep* Desarrollo del programa, uso y requerimientos

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz

Ma. Asunción Lara

Pamela Patiño

# Antecedentes: Primera versión ADep

- ❖ Diseñada para mujeres, pero los hombres también eran bienvenidos 2009
- ❖ Basada en una intervención psicoeducativa y cara a cara para prevenir la depresión en mujeres con alto riesgo (Lara et al., 2003, 2004)
- ❖ Multimodal y con orientación cognitivo conductual
- ❖ Totalmente de autoayuda
- ❖ Usaba plataforma Moodle



(Lara, Patiño, et al, 2021)

[www.ayudaparadepresion.org.mx](http://www.ayudaparadepresion.org.mx)

# Segunda versión ADep

- Plataforma más ágil
- Mujeres y hombres
- Menos módulos
- El primero se dividió en dos con mayor número de ejercicios

## Contenido

1. Qué es la depresión
2. Relación entre pensamiento y depresión
3. Transformar patrones negativos de pensamiento
4. Experiencias de la infancia
5. Sucesos adversos
6. Otras estrategias para mejorar el ánimo

(Lara, Patiño, et al, 2021)



Registro | Personas registradas

## Ayuda para depresión (ADep)

¿Qué encontrarás aquí? BLOG

El sitio Ayuda para depresión (ADep) ofrece información sobre la **depresión** y un programa de autoayuda al cual puedes registrarte. Aquí podrás aprender cuáles son los síntomas de depresión, evaluar si los tienes y qué hacer para reducirlos. Encontrarás sugerencias de otros sitios útiles para obtener ayuda.

**Test de depresión**

**Sustento**

La depresión es un trastorno frecuente en la población que genera gran sufrimiento y discapacidad. Por ello, el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz diseñó y evaluó este programa con la finalidad de proporcionar una herramienta de apoyo sencilla, gratuita y de fácil acceso. Tiene como antecedente el libro [¿Es difícil ser mujer? Una guía sobre depresión](#) (Lara et al., 2007), el cual ha sido utilizado exitosamente desde hace muchos años en talleres con grupos de mujeres. Durante los primeros cinco años de operación de ADep recopilamos abundante información de miles de usuarias y usuarios que nos permitió constatar que el pr... [Ver más...](#)

**Preguntas frecuentes sobre ADep**

- ▶ ¿Qué es?
- ▶ ¿Es para mí?
- ▶ ¿Qué puedo esperar?
- ▶ ¿Tengo que pagar?
- ▶ ¿Hay que asistir a algún lugar a tomarlo?
- ▶ ¿Algún profesional me va a ayudar?
- ▶ ¿Cuáles son las características de ADep?
- ▶ ¿Cuál es la dinámica?

**Más sobre depresión**

- Depresión
- Depresión en mujeres
- Depresión en hombres
- Depresión posparto
- Abuso de Sustancias y Depresión
- Para familiares

Créditos • Contacto • Términos de uso • Bibliografía General

Ayuda  
para familiares  
de consumidores de  
alcohol y drogas



Dra. Guillermina Natera Rey

# EL MODELO DE 5 PASOS



**Explorar las preocupaciones, tensiones, estrés y necesidades del familiar.**



**Proporcionar información clara sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias**



**Analizar las ventajas y desventajas de las formas de enfrentar**



**Explorar las fuentes de apoyo con que cuentan y buscar otras**



**Ante problemáticas graves canalizar a servicios especializados**

The screenshot shows a Moodle course page. At the top, the browser address bar displays 'www.inpsiquiatria.edu.mx/moodle/'. The page header includes the logo of the Instituto Nacional de Psiquiatría Ramon de la Fuente and the course title 'Modelos de Intervención Comunitaria'. Below the header, there are navigation links for 'Introducción', 'Tema 1', 'Tema 2', 'Tema 3', and 'Tema 4'. The main content area is divided into three columns. The left column contains a login form with fields for 'Nombre de usuario' and 'Contraseña', a 'Recordar nombre de usuario' checkbox, and an 'Entrar' button. Below the login form are links for 'Crear nueva cuenta' and '¿Ha extraviado la contraseña?'. The middle column features a yellow header for 'Familia y Adicciones' with an image of hands holding a baby. Below this, the course details are listed: 'Curso: Familia y Adicciones', 'Fechas: 22 de febrero al 15 de abril de 2016 and 9 de mayo al 30 de junio de 2016', 'Modalidad: Capacitación a distancia, vía Internet.', 'Titular: Mtra. en Psic. Guillermina Natera Rey', 'Objetivo: Formar orientadores para intervenir y apoyar a las familias que hacen frente a una problemática de consumo de alcohol o drogas de alguno de sus miembros.', 'Dirigido a: Profesionales y estudiantes de áreas afines al cuidado de la salud: psicología, enfermería medicina, trabajo social, promoción de la salud, pedagogía, sociología, etc. Que trabajan o están interesados en trabajar con este grupo de población.', and 'Informes: cursos.diep@gmail.com'. The right column contains a vertical list of course topics, each with a colored square icon: 'Familia y Adicciones' (yellow), 'Mujeres y Depresión' (orange), 'Intervenciones en Adicciones' (red-orange), 'Fibromialgia' (brown), 'Trabajo Sexual y Adicciones' (dark red), 'Violencia en Diferentes Espacios' (pink), 'Violencia en Jóvenes' (purple), 'Mujeres, Prisión y Drogas' (dark purple), 'Subsistencia Infantil' (blue), and 'Manejo Integral del Estrés' (teal).



INTRODUCCIÓN

TESTIMONIOS

OTROS RECURSOS

## Introducción

Este es un programa en línea que proporciona orientación a las personas que están preocupadas por el consumo de alcohol o drogas de algún integrante de su familia. Facilita la interacción con personas que han vivido una situación similar. Puedes acceder a él las 24 horas del día a través de Internet y es gratuito.

“Ayuda para familiares” considera que las necesidades de apoyo de la familia son tan importantes como las de quien consume, por lo que ofrece un espacio de reflexión para clarificar ideas y expresar temores que surgen como resultado de la experiencia de convivir con personas que consumen alcohol o drogas. Brinda la posibilidad de aclarar dudas sobre qué hacer ante la situación y explora posibles soluciones para hacerle frente.

Fue elaborado por profesionales de la salud y su objetivo es promover la salud y bienestar de los familiares que sufren por vivir con personas que consumen alcohol o drogas mediante la búsqueda de otras opciones de enfrentamiento más saludables.

Si tú estás en esta situación aquí podrás:

- Darte cuenta que, al igual que tú, otras personas pasan por el mismo problema.
- Analizar cómo has enfrentado esta situación.
- Analizar las ventajas y desventajas de tus formas de reaccionar.
- Identificar mejores formas de enfrentar la situación.
- Sentir mayor seguridad para responder a la situación.
- Identificar los apoyos con los que cuentas.
- Conocer información útil para elegir las acciones que más ayuden a tu familia.
- Saber que existen otros recursos de apoyo disponibles para ti y tu familia.

¿

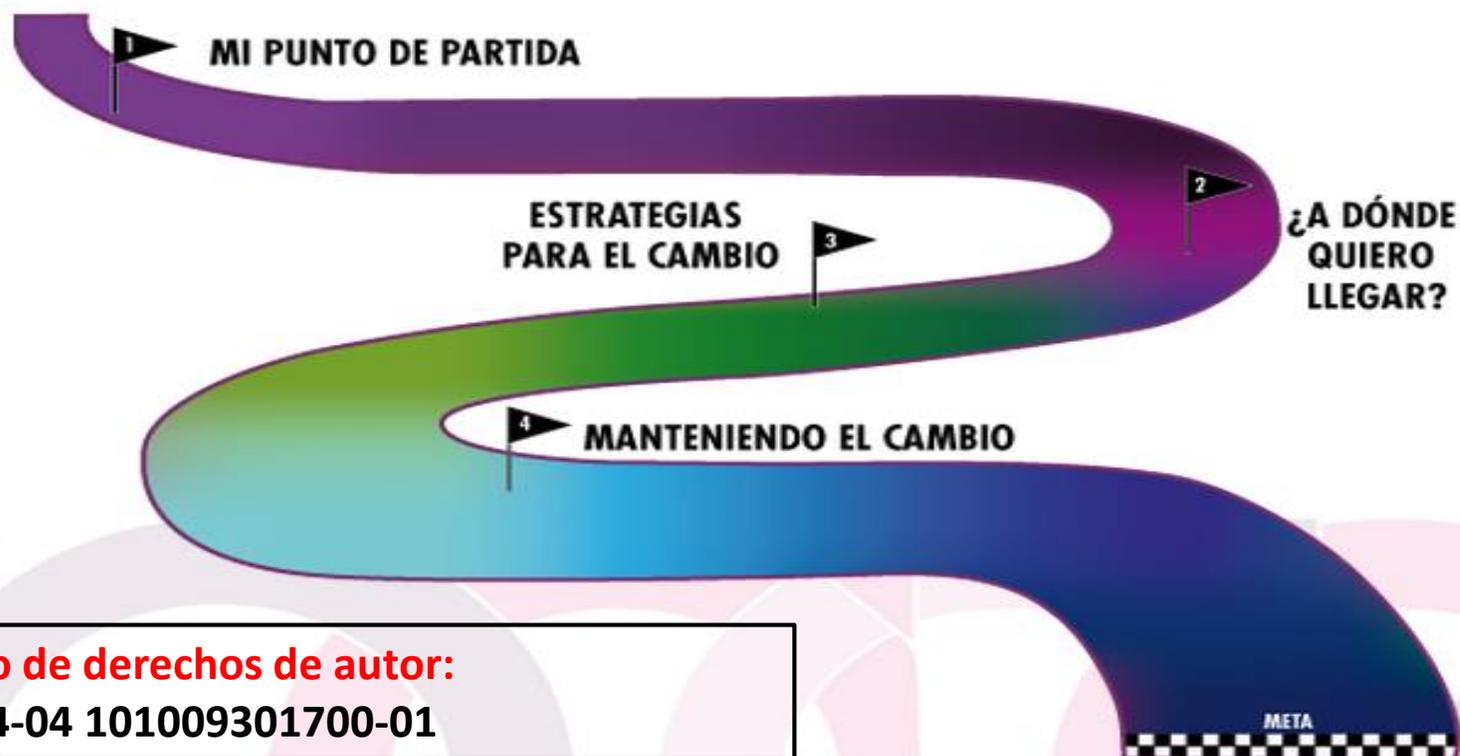
El PAADD contiene información sobre el uso de drogas y qué hacer para dejarlas, a través de evaluar el nivel de consumo y las motivaciones para el cambio. Incluye ejercicios como fijarse metas, manejar la ansiedad y el estado de ánimo, enfrentar las situaciones difíciles y manejo de las recaídas.

Con el apoyo, guía y retroalimentación de un orientador, se alienta a reducir poco a poco el consumo.

usuario

contraseña

**ENTRAR**



Inicio

Riesgos asociados a las drogas

Profesionales de la salud

Preguntas frecuentes

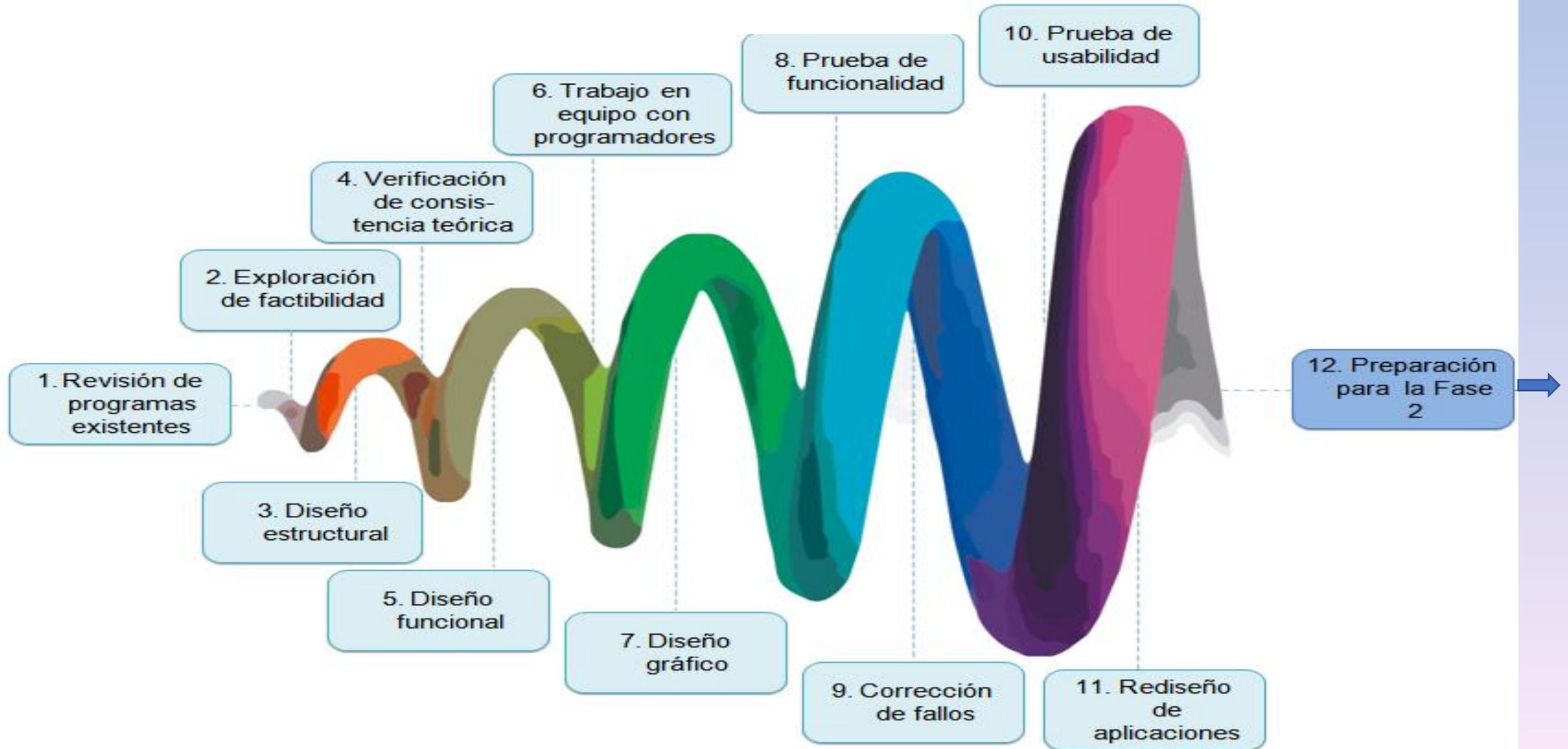
Enlaces útiles

**Registro de derechos de autor:**

**03-2014-04 101009301700-01**

# Fase 1: Desarrollo del Programa y Prueba de Usabilidad

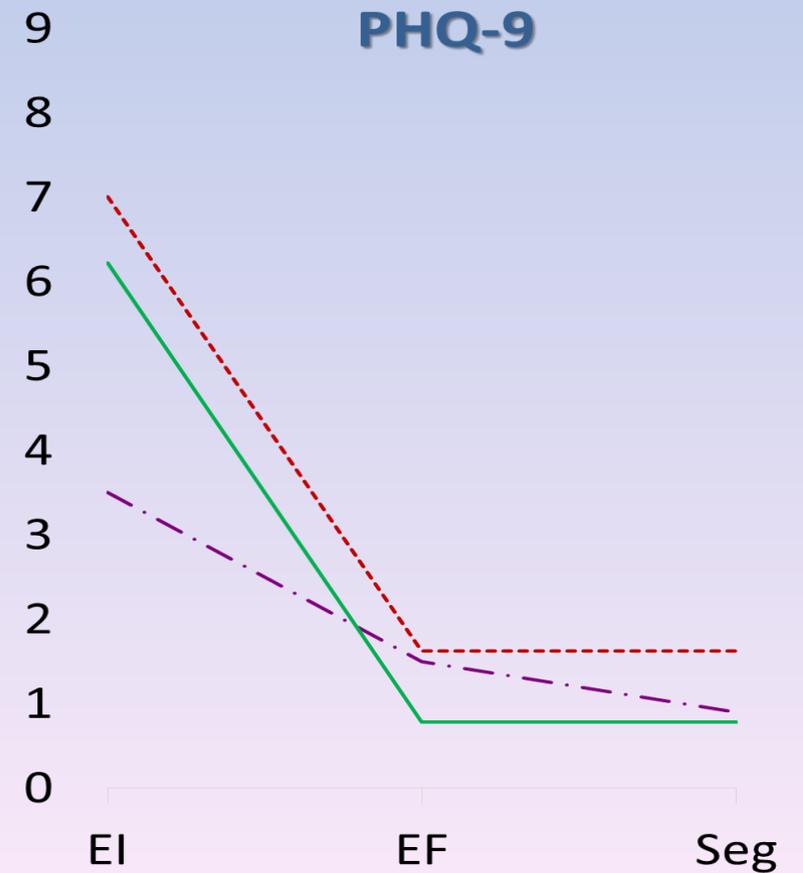
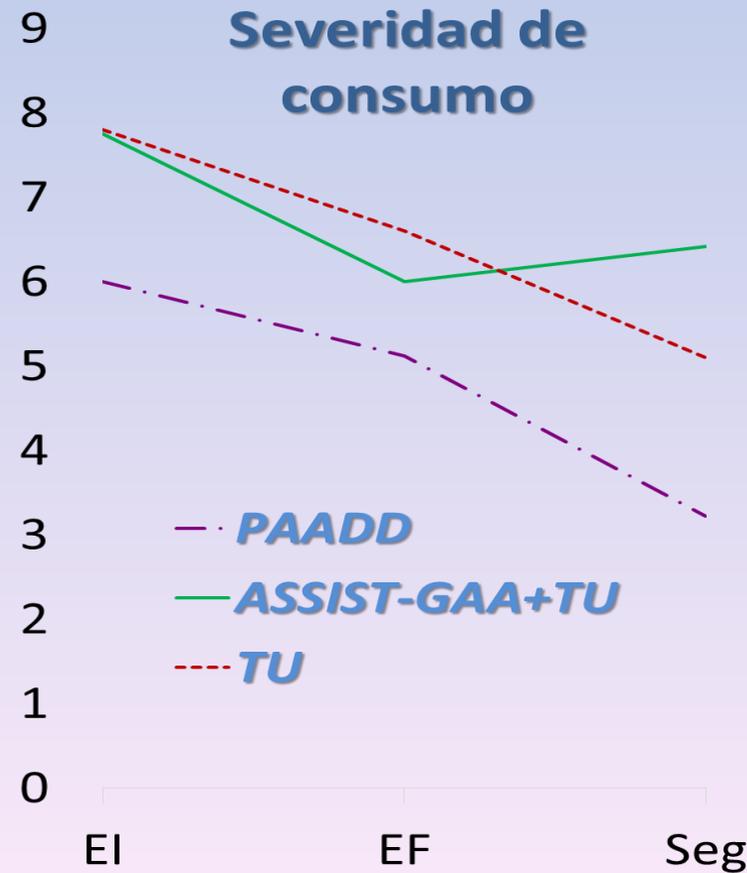
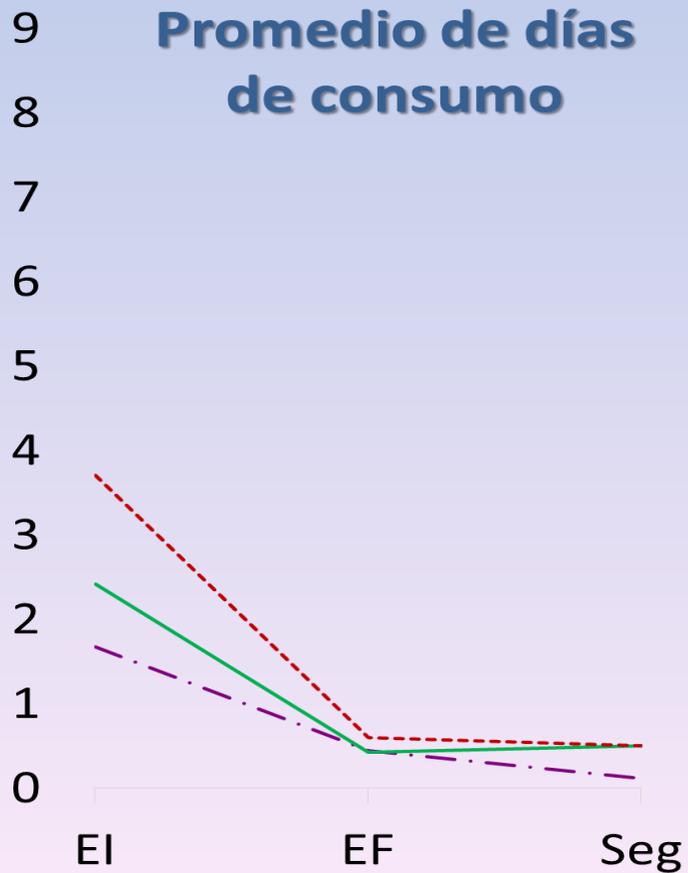
2011 - 2012



<p><b>Paso 1</b> <b>Mi punto de partida</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Establecimiento de línea base</li> <li>✓ Identificación del patrón de consumo</li> <li>✓ Sintomatología depresiva</li> <li>✓ Identificación de pensamientos negativos</li> <li>✓ Balance decisonal</li> <li>✓ Motivación y razones para cambiar</li> </ul>	<p><b>Guía y motivación por parte de un orientador</b></p>
<p><b>Paso 2</b> <b>A dónde quiero llegar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Establecimiento de metas</li> </ul>	
<p><b>Paso 3</b> <b>Estrategias para el cambio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Auto monitoreo</li> <li>✓ Análisis funcional de la conducta de consumo</li> <li>✓ Elaboración de plan de acción</li> <li>✓ Psicoeducación</li> <li>✓ Ejercicios de relajación</li> <li>✓ Detención de pensamiento</li> <li>✓ Reestructuración cognitiva</li> <li>✓ Reforzamiento positivo</li> </ul>	
<p><b>Paso 4</b> <b>Manteniendo el cambio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Habilidades sociales para resistir la presión</li> <li>✓ Búsqueda de apoyo social</li> <li>✓ Asertividad</li> <li>✓ Monitoreo de resultados</li> <li>✓ Adopción de conductas incompatibles con el consumo</li> <li>✓ Prevención de recaídas</li> </ul>	

# ECA: Resultados

- 62.2% entre 18 a 25 años
- 87.8% hombres
- 84.7% con fácil acceso a internet
- Sustancias principales:
  - marihuana: 79.7%
  - cocaína: 10.8%
  - inhalables: 9.5%

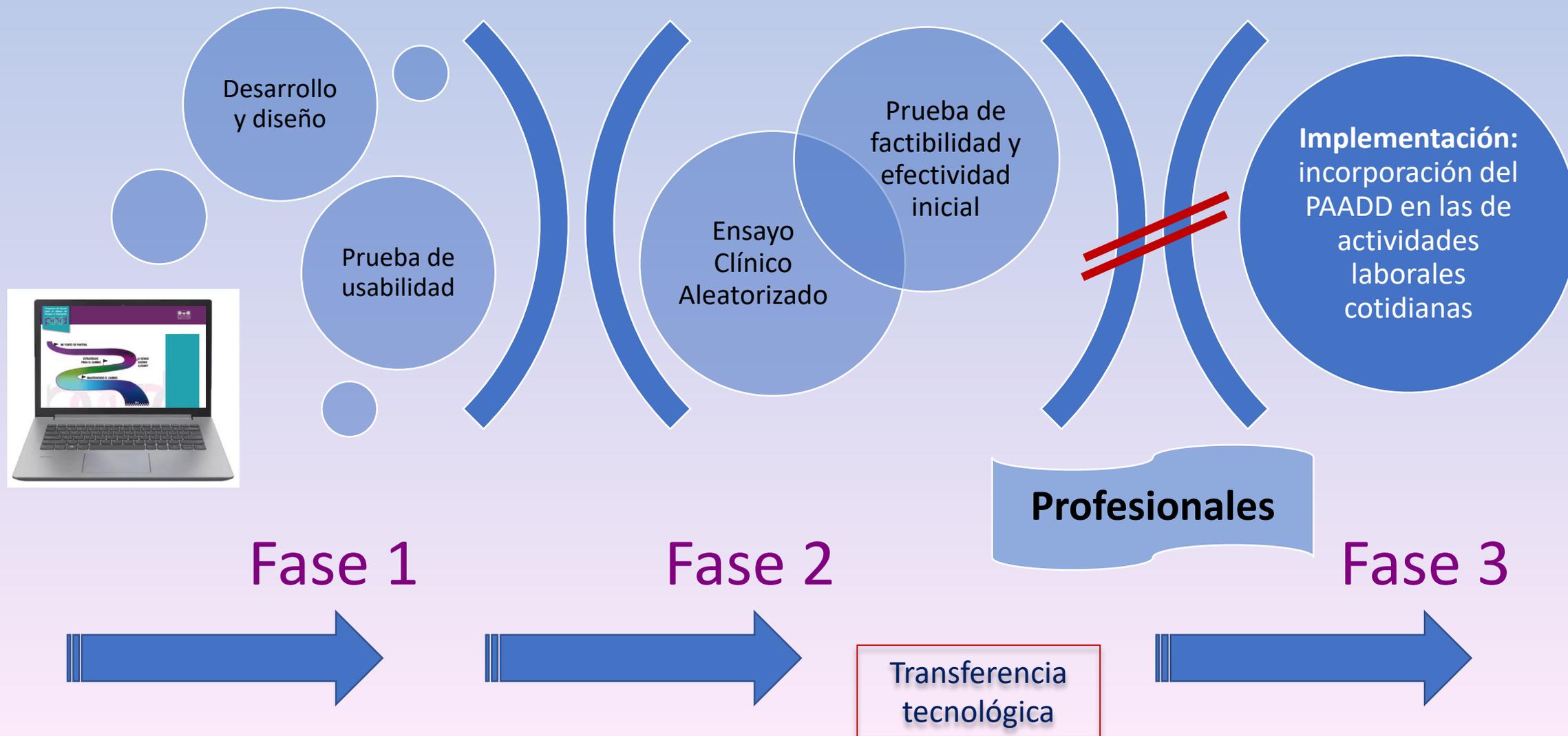


# Conclusiones

- ✓ El PAADD resultó ser una traducción exitosa de las estrategias Cognitivo conductuales breves al formato en línea.
- ✓ Tiene potencial similar a las intervenciones breves presenciales.
- ✓ Ayuda a reducir tanto el número de días, como la severidad de consumo.
- ✓ Presenta una deserción similar a las intervenciones presenciales.



# Proceso de desarrollo e implementación



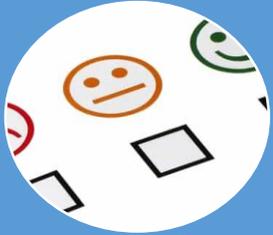
**Orientador**



**Organización**

- Profesionales con actitud negativa hacia la tecnología y menos éxito en la inscripción de usuarios en instituciones con una puntuación baja en TCAT.
- Los profesionales que trabajan en instituciones con puntuaciones moderadas tienen actitudes positivas hacia TIC y más éxito en el reclutamiento de participantes

# Resultados



## Actitudes

### Positivas

- *Me ayudan con mi trabajo, con clientes que no son de la ciudad*
- *Son bastante útiles para comunicarme con clientes*

### Negativas

- *No se pueden utilizar, ya que urgen nuevos paradigmas para establecer la relación terapéutica*
- *Perderíamos el contacto personal y tal vez hasta la relación terapéutica, así como la oportunidad de establecer rapport*



## Implicaciones

### Positivas

- *Puede ayudar en el seguimiento de pacientes que terminan tx*
- *Nuestra población es económicamente activa y no pueden ir a sesiones presenciales*

### Negativas

- *Muchas veces el internet no funciona o tenemos equipos obsoletos*
- Problemas usuarios
- *Mucha gente no tiene acceso o esta familiarizada con estas tecnologías*



## Requerimientos

### Capacitación fue el tema central

- *Necesitamos más conocimiento en técnicas terapéuticas en línea*
- *Tal vez aprender técnicas apropiadas para este modelo*

### Menos menciones acerca de la tecnología

- *Creo que necesitamos conocimiento para usar la tecnología de manera responsable*



## Barreras

### Casi en su totalidad relacionadas a la institución y no al proveedor

- *No [los proveedores no están listos para usar las TIC para dar servicios], no tenemos ayuda técnica, o el equipo adecuado, o la capacitación*
- *No tenemos capacitación por parte del trabajo*
- *Muchas veces no tenemos las herramientas adecuadas aquí en el trabajo*



## Perfil del profesional

### Conocer técnicas terapéuticas en línea

- *Asumiendo que se es un buen terapeuta, conocer técnicas terapéuticas que sirvan en esta modalidad*

### Tener habilidades tecnológicas

- *Saber de computación, dominar las redes sociales y conocer apps para videoconferencia*
- Actitud receptiva hacia el modelo
- Es necesario estar abierto y ser autodidacta*

# Conclusiones

- Profesionales parecen tener actitudes positivas hacia las TIC
  - Puede facilitar la Terapia
  - Puede ser un efecto de deshabilitación social
- Los profesionales parecen creer que las TIC reducirán barreras de los modelos tradicionales de atención
  - Esto aún debe ser evaluado empíricamente
  - Reconocer nuevas barreras relacionadas de las TIC
- La capacitación parece ser central
  - Técnicas terapéuticas vs conocimientos tecnológicos
- La orientación teórica parece afectar la implementación de programas en línea
  - Patrones similares en métodos de implementación tradicional (Beidas et al., 2015)
  - Corte cognitivo-conductual apropiado en línea (Copeland & Martin, 2004).



## CONCLUSIONES

- Los datos son relevantes para crear una estrategia de diseminación y transferencia tecnológica para abordar los conceptos erróneos sobre las intervenciones basadas en la web y facilitar su aceptación como una alternativa terapéutica válida.

Marcela Tiburcio Sainz  
[tibsam@imp.edu.mx](mailto:tibsam@imp.edu.mx)  
[paadd@imp.edu.mx](mailto:paadd@imp.edu.mx)  
[cursopaadd@gmail.com](mailto:cursopaadd@gmail.com)

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente  
[www.inprf.gob.mx](http://www.inprf.gob.mx)

¿Ya los conoces?

SNIF  
Ayuda para depresión (ADep)  
¿Qué encontrarás aquí?  
Este sitio contiene información acerca de la depresión e incluye un programa de autoayuda (ADep) para las personas que la padecen. Podrás aprender cuáles son los síntomas de depresión, evaluar si los tienes y qué hacer para reducirlos. Encontrarás sugerencias sobre otros sitios de internet interesantes y dónde podrás encontrar ayuda.  
Test de depresión  
Sustento  
La depresión es un trastorno frecuente en la población que genera gran sufrimiento y discapacidad. Por ello, el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñoz diseñó y evaluó este programa con la finalidad de proporcionar una herramienta de apoyo sencilla, gratuita y de fácil acceso. Tiene como antecedente el...  
Preguntas frecuentes sobre ADep

[www.ayudaparadepresion.org.mx](http://www.ayudaparadepresion.org.mx)

INSTITUTO NACIONAL DE PSICHIATRÍA RAMÓN DE LA FUENTE  
Ayuda para familiares de consumidores de alcohol y drogas  
FUNDACION GONZALO RIO ARRONTE, I.A.P.  
Registro Entrar  
Inicio ¿Qué es el programa? ¿En qué consiste el programa? ¿Cómo puedo participar? ¿Quiénes somos? Política de confidencialidad  
Presentación  
El programa de ayuda proporciona orientación a las personas que están preocupadas por el consumo de alcohol o drogas de un familiar. Es un espacio de autorreflexión para aclarar ideas y resolver dudas que surgen como resultado de la experiencia de vivir con un consumidor; además, le ayudará a enfrentar mejor esta situación.  
Leer más  
Independiente  
¿Usted cómo enfrenta el consumo de alcohol o drogas de su familiar?  
¿Cómo me ha afectado el consumo de drogas de mi familiar?  
Si es pareja de un consumidor de alcohol Nunca tiene tiempo para nosotros, se la pasa bebiendo con sus amigos, solo se interesa en él/ella mismo(a)...

[www.familiayadicciones.org.mx](http://www.familiayadicciones.org.mx)

Programa de Ayuda para el Abuso de Drogas y Depresión  
El PAADD contiene información sobre el uso de drogas y qué hacer para dejarlas, a través de evaluar el nivel de consumo y las motivaciones para el cambio. Incluye ejercicios como fijarse metas, manejar la ansiedad y el estado de ánimo, enfrentar las situaciones difíciles y manejo de las recaídas.  
Con el apoyo, guía y retroalimentación de un orientador, se alienta a reducir poco a poco el consumo.  
MI PUNTO DE PARTIDA  
ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO  
MANTENIENDO EL CAMBIO  
¿A DÓNDE QUIERO LLEGAR?  
Inicio  
Riesgos asociados a las drogas  
Profesionales de la salud  
Preguntas frecuentes  
Enlaces útiles

[www.paadd.mx](http://www.paadd.mx)

INEBRIA Latina