

Salud conductual 2021-2026

 **Alyss Smith | Casper, WY**
Cómo encontrar el equilibrio

“El camino hacia la recuperación de la depresión bipolar es largo, lleno de baches y mucho trabajo. No obstante, la recuperación no es un destino, es un acto de equilibrio. Es un espacio efímero de estabilidad, y alcanzarlo es un trabajo de tiempo completo”.

Alyss ha experimentado una severa ideación suicida. Desde esa experiencia, ha invertido su energía en encontrar las mejores herramientas para apoyar su bienestar mental.

“Comer bien, crear, salir al aire libre y meditar son cosas que hago a diario si es posible. La autorreflexión me da pistas sobre cómo afrontar mi estado emocional actual. La medicación ha cambiado drásticamente mi perspectiva. Cuidar de otro ser sensible (mi gato) me ha dado un propósito. Todas estas herramientas se unen para evitar que me deshaga”.



Futuro deseado

Un sistema de salud conductual que genere acceso a servicios de atención y recuperación de calidad; un cambio cultural radical con respecto al estigma; ciudadanos sanos y prósperos independientemente del estado de salud conductual a lo largo de la vida; condiciones en la comunidad que apoyan el bienestar mental; y una reducción del trauma tanto para las personas como para las comunidades.

Esfuerzos existentes

Los residentes de todo el estado reconocen y valoran la salud conductual como una prioridad. Existe una creciente conciencia de la importancia de la salud mental además de la salud física.

Las agencias y coaliciones están trabajando para mantener y mejorar el acceso a los servicios de salud mental y abuso de sustancias. Están implementando esfuerzos de prevención del suicidio en entornos comunitarios y mejorando la recopilación y el uso de datos para informar los esfuerzos futuros.

Los sistemas de atención médica están comenzando a incorporar más esfuerzos de salud conductual en sus flujos de trabajo existentes.

Qué más puede hacerse

Continuar y mejorar los esfuerzos que abordan:

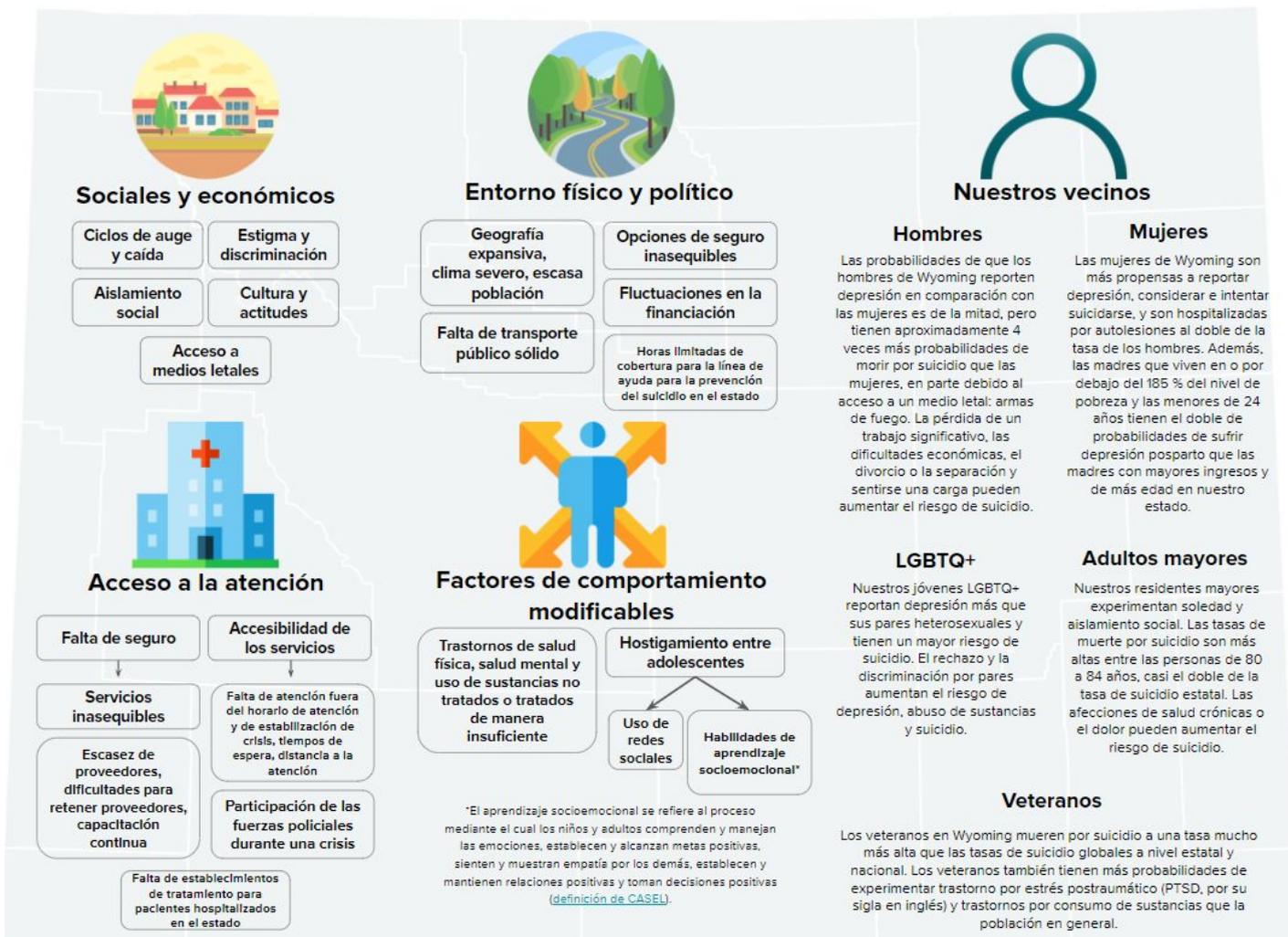
- Apoyos sociales
- Estigma
- Búsqueda de ayuda
- Reducción de los medios letales
- Accesibilidad y asequibilidad de servicios de salud conductual de calidad
- Escasez de proveedores de salud conductual
- Cambios en las políticas y el sistema, como las políticas que fortalecen el sistema de crisis, incluidas las respuestas móviles y las líneas directas

Juntos, podemos trabajar hacia un futuro más saludable para todos los habitantes de Wyoming. Usar nuestras experiencias colectivas y trabajar juntos por el cambio nos ayudará a lograrlo.

¿Qué influye en la salud conductual y el suicidio en Wyoming?

La salud conductual es un término amplio para describir la promoción de la salud mental, la resiliencia y el bienestar; el tratamiento de trastornos de salud mental y abuso o consumo de sustancias; y apoyo para quienes experimentan o se están recuperando de estas condiciones (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias [SAMHSA, por su sigla en inglés]). Si no se tratan y manejan adecuadamente, las condiciones de salud conductual pueden tener consecuencias mortales. Además, Wyoming ocupa regularmente el peor lugar entre los estados en cuanto a muertes por suicidio. Cabe destacar que el 65 % de las muertes por suicidio se deben al uso de un arma de fuego (Estadísticas vitales de Wyoming, 2007-2017).

El siguiente gráfico destaca algunos de los factores comunes que influyen en los problemas de salud conductual y el suicidio en Wyoming. Esta vista nos permite ver los factores sociales, económicos, ambientales y de acceso a la atención que pueden generar barreras a las opciones de prevención y tratamiento, además de los factores de comportamiento modificables. Algunas poblaciones experimentan una mayor carga o riesgo de problemas de salud conductual o suicidio. Esto también se advierte.



Los factores contribuyentes y las poblaciones se determinaron utilizando los mejores datos disponibles de Wyoming, bibliografía científica y opiniones de expertos.

Proceso de establecimiento de prioridades

Para más información sobre el proceso de establecimiento de prioridades y recomendaciones generales sobre prioridades, visite el [documento Priority Recommendations](#) (recomendaciones sobre las prioridades).

Contacto

Holly Scheer, Gerente de Mejora del rendimiento
holly.scheer1@wyo.gov



Comité directivo estatal
para la mejora de la salud



Wyoming
Department of
Health



¿Qué debemos hacer?

Juntos lo hacemos mejor. Todos tenemos ideas que aportar, experiencias que compartir y conocimientos para guiar el camino hacia la mejora de la salud de la población en nuestro estado. Cuando trabajamos juntos, desarrollamos mejores procesos, tomamos mejores decisiones y construimos asociaciones para la acción colectiva para mejorar la salud.

¿Cómo podemos **mejorar y promover el bienestar y la resiliencia** en nosotros mismos y en nuestras comunidades? ¿Cómo podemos **mejorar la salud mental** para todos? ¿Qué podemos hacer para **reducir los trastornos por abuso de sustancias**? ¿Qué se necesita para **eliminar el suicidio**?

En esta guía, se comparten tres posibles enfoques/opciones. Podrían usarse en su totalidad o en parte, individualmente o en combinación, para producir mejores resultados de salud. Deliberar sobre estos enfoques/opciones nos ayuda a encontrar puntos en común sobre lo que debemos hacer.

1

Mejorar y promover la resiliencia y el bienestar

Este es un enfoque orientado a la prevención que nos pide que avancemos “contracorriente”. Al mejorar la resiliencia y el bienestar, podemos apoyar el bienestar mental y reducir el riesgo de crisis aguda.

Ejemplos de lo que se podría hacer	Algunos desafíos o consideraciones
<p>Mejorar la conexión social positiva: la conexión social es una herramienta esencial para combatir el aislamiento y la soledad.</p>	<p>Esta estrategia será menos eficaz si no podemos mejorar la conexión <i>entre las personas, entre las personas y las organizaciones comunitarias, y entre las organizaciones comunitarias y las instituciones sociales.</i></p>
<p>Desarrollar la resiliencia comunitaria a través de apoyos familiares y sociales para minimizar la exposición a experiencias adversas en la infancia, mejorar la respuesta comunitaria a las crisis e implementar una respuesta comunitaria eficaz al suicidio: las comunidades resilientes pueden recuperarse más rápidamente de las dificultades sociales y económicas, lo que permite reducir las amenazas a la salud mental y mejorar el bienestar y la estabilidad en general.</p>	<p>La cantidad de fondos o recursos necesarios para mejorar la resiliencia de la comunidad variará según la comunidad. Las comunidades tienen distintos niveles de preparación para respaldar una variedad de esfuerzos de resiliencia.</p>
<p>Ampliar las oportunidades de aprendizaje social y emocional (SEL, por su sigla en inglés): las habilidades de SEL permiten que los niños y adultos desarrollen relaciones saludables y de apoyo, manejen las emociones, demuestren y reciban empatía y fomenten la resiliencia personal y colectiva, y pueden ofrecerse en distintos entornos (p. ej., escuela, hogar, lugares de trabajo).</p>	<p>Establecer un mayor aprendizaje SEL en los sistemas de cuidado de primera infancia y escolares podría cargar los sistemas y proveedores ya sobrecargados. Es posible que los lugares de trabajo no cuenten con los recursos o la capacidad de incorporar el aprendizaje SEL en sus operaciones.</p>
<p>Reducir el estigma y la discriminación: la normalización de la salud conductual ayuda a las personas a buscar atención sin miedo ni vergüenza. Eliminar la discriminación en las comunidades y los entornos de atención de la salud conductual puede fomentar una atención de calidad para todas las personas.</p>	<p>Sin el apoyo a nivel de base/en la comunidad, los cambios en las actitudes y creencias en torno a la salud del comportamiento (por ejemplo, las actitudes sobre el trastorno por uso de sustancias o la atención de la salud mental) serán difíciles de cambiar.</p>
<p>Aumentar el comportamiento de búsqueda de ayuda: conectarse con la atención adecuada cuando sea necesario puede mejorar los resultados de salud conductual y reducir las posibilidades de que una situación se convierta en una crisis. Apoyar a las personas para que tomen la decisión de buscar atención mejora las posibilidades de que busquen la atención adecuada en el momento adecuado.</p>	<p>Más personas que buscan ayuda podrían aumentar la demanda de servicios de salud mental y conductual, los cuales pueden tener una capacidad limitada o restringida. Promover un comportamiento de búsqueda de ayuda cuando el sistema no puede satisfacer la demanda puede causar más frustración y desalentar a las personas o dejarlas con necesidades insatisfechas.</p>
<p>Reducir las oportunidades de autolesión mejorando el guardado seguro de armas de fuego y sustancias venenosas y mejorando la conciencia sobre los beneficios del guardado seguro: en Wyoming, las armas de fuego y las sustancias venenosas contribuyen a la gran mayoría de los suicidios. Mejorar el guardado seguro minimiza el riesgo cuando alguien experimenta una crisis.</p>	<p>Sin conversaciones honestas y vulnerables sobre armas de fuego y sustancias venenosas, el cambio será limitado. Reducir las oportunidades de autolesión puede limitar las necesidades de atención médica (por ejemplo, recetas de menor cantidad que requieren que las personas vayan a la farmacia con más frecuencia).</p>



¿Qué debemos hacer?

2

Mejorar el tratamiento y la recuperación

Este enfoque se centra en fortalecer los servicios de tratamiento y recuperación. Reconoce que se necesitan servicios de calidad y que deberían estar fácilmente disponibles.

Ejemplos de lo que se podría hacer	Algunos desafíos o consideraciones
<p>Invertir en la retención y capacitación de proveedores actuales, lo que podría incluir aumentar la capacitación rural en educación médica, capacitación en reembolso de telesalud, capacitación en prejuicio implícito y capacitación en detección y derivación de suicidios, así como expandir la capacitación de técnicos de emergencias médicas (EMT, por su sigla en inglés) y paramédicos en salud conductual y telesalud: es posible que Wyoming nunca elimine por completo la escasez de proveedores. No obstante, podemos invertir en los proveedores que tenemos para promover una atención de alta calidad.</p>	<p>Es posible que los proveedores actuales ya estén agobiados por los requisitos de educación continua. También pueden existir otras limitaciones, como experimentar una gran necesidad de formación pero pocos recursos para acceder a la formación.</p>
<p>Mejorar la disponibilidad de los servicios existentes a través de iniciativas que mejoran la inscripción en seguros, promueven los servicios de telesalud psiquiátrica infantil, amplían el apoyo entre pares y los servicios de recuperación, amplían/modifican los horarios de las citas clínicas y promueven la línea de ayuda para la prevención de suicidios: una y otra vez, los residentes expresan preocupación por la disponibilidad de los servicios existentes. La innovación para mejorar o ampliar la disponibilidad aumentará el acceso a los servicios que existen en nuestras comunidades.</p>	<p>Es posible que las opciones de seguro existentes no sean asequibles y podrían limitar las opciones para mejorar la inscripción, es posible que los servicios existentes no puedan inscribir a nuevos pacientes o ampliar/modificar los horarios de servicio clínico, y los servicios de transición de recuperación y apoyo entre pares pueden ser más difíciles de iniciar y mantener en comunidades más pequeñas.</p>
<p>Mejorar la coordinación del sistema de salud y salud conductual: las personas son un ser completo y su atención debe reflejar eso. Mejorar la coordinación del sistema puede incrementar el acceso a los servicios, mejorar la calidad de la atención y asegurar resultados centrados en la persona.</p>	<p>Sin el pleno compromiso de ambos sistemas con una mayor coordinación, los servicios seguirán estando fragmentados. No se sabe con exactitud qué acciones específicas debe tomar cada sistema para una mayor coordinación de la atención, y puede llevar mucho tiempo y recursos investigar más a fondo.</p>
<p>Mantener y promover el uso expandido de la telesalud para la salud conductual: los servicios de telesalud han aumentado enormemente debido a la pandemia por COVID-19 como otra herramienta para hacer que la atención sea accesible, especialmente para los pacientes rurales y aquellos que experimentan barreras de transporte. Los pacientes pueden interactuar con su proveedor utilizando opciones telefónicas y basadas en video, lo que reduce la carga del paciente para buscar atención en el lugar. La telesalud también puede aumentar el acceso a especialistas para la atención de rutina.</p>	<p>Los servicios de telesalud pueden seguir siendo inaccesibles o inasequibles para muchos donde la banda ancha u otras opciones de Internet no están disponibles o no son asequibles o donde los dispositivos no están disponibles para las personas. Además, es posible que algunos pacientes no confíen en las opciones de telesalud por motivos de privacidad u otros.</p>
<p>Mejorar o expandir la estabilización de crisis: tener acceso a servicios de crisis, como líneas directas de crisis, servicios sin cita previa o con internación, unidades móviles o atención extendida, puede minimizar el riesgo para las personas que experimentan una crisis de salud conductual. Mejorar la disponibilidad de los servicios puede salvar vidas y ayudar a las personas a recibir la atención que necesitan durante y después de la crisis.</p>	<p>Expandir la infraestructura y los servicios de estabilización de crisis podría resultar costoso. En cambio, trabajar para garantizar que los servicios existentes cuenten con recursos de manera efectiva podría significar cambios en la financiación que podrían afectar negativamente a algunos proveedores comunitarios de salud mental y estabilización de crisis.</p>
<p>Reducir las barreras de transporte para personas y comunidades: mejorar el acceso a diversas opciones de transporte puede aumentar el acceso a la atención, especialmente cuando la distancia a la atención puede hacer que una persona se retrase o no busque los servicios necesarios.</p>	<p>Abordar las barreras para las personas y las comunidades puede ser costoso y no está claro cómo se financiarían esos costos.</p>



¿Qué debemos hacer?

3

Cambiar las políticas y los sistemas

Este enfoque prioriza los cambios en las políticas o los sistemas, lo que puede reducir los factores de riesgo y mejorar los factores de protección a nivel organizacional, comunitario y social.

Ejemplos de lo que se podría hacer	Algunos desafíos o consideraciones
<p>Mejorar los sistemas de derivación entre los sistemas de atención médica y los proveedores de servicios sociales: las barreras sociales y económicas están interconectadas con la capacidad de acceder a la atención y mantener las necesidades básicas. El fortalecimiento de los sistemas de referencia y los apoyos puede ayudar a las personas a satisfacer esas necesidades y brindar una atención más integral.</p>	<p>Esto podría requerir mucho tiempo y recursos. Qué sistema o cómo cada sistema es responsable de las mejoras requiere más investigación, y eso podría retrasar nuestra capacidad para mejorar los sistemas de referencia. Si ambos sistemas se comprometen con esto, puede significar desviar recursos de otras prioridades críticas.</p>
<p>Expandir las prácticas informadas sobre el trauma en todos los sectores: comprender, reconocer y responder a los efectos del trauma mejora la prestación de servicios y la participación del paciente/cliente y puede conducir a mejores resultados de salud. Puede aplicarse en entornos clínicos y no clínicos.</p>	<p>Esta acción asume que todos los sectores comprenden la importancia y adoptan prácticas informadas sobre el trauma, cuando esa puede no ser la realidad de algunos sectores.</p>
<p>Mejorar los sistemas de facturación: con frecuencia, la facturación y el costo son barreras para buscar y obtener la atención necesaria. Mejorar los sistemas de facturación puede agilizar la facturación para los proveedores y facilitar a los pacientes la navegación por los sistemas de pago.</p>	<p>Esto podría requerir mucho tiempo y recursos. No está claro qué sistemas de facturación necesitan mejoras y qué entidades podrían asumir la responsabilidad de las mejoras. Por sí solo, mejorar un sistema de facturación no equivale necesariamente a una atención asequible.</p>
<p>Reducir la disponibilidad de alcohol y drogas: esta es una práctica basada en la evidencia para reducir las consecuencias dañinas del uso excesivo de alcohol y el abuso de drogas.</p>	<p>Los electores locales o estatales podrían considerar esto una extralimitación del gobierno. Es posible que se requieran opciones de políticas, como aumento del impuesto al consumo de productos específicos, para reducir efectivamente la disponibilidad.</p>

Preguntas y consideraciones para la deliberación

Hay mucho que considerar sobre lo que podríamos hacer para influir positivamente en el cambio. Mientras deliberamos sobre lo que debemos hacer, consideremos:

1. ¿Qué acciones parecen más relevantes o alcanzables? ¿Son esas mismas acciones las que producirían el mayor impacto?
 - a. Por otro lado, ¿hay algo que parezca irrelevante que deba eliminarse?
2. ¿Alguna de las acciones no está clara o necesita un mayor desarrollo?
3. ¿Hay acciones que falten y que deban agregarse?
4. ¿Las acciones abordan adecuadamente el problema y las preocupaciones de la comunidad?