



MENTESCOPIA: DIVULGACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL PARA ADOLESCENTES Y SU ENTORNO



Autor: Dr. Benedicto Crespo

Introducción

MenteScopia es un proyecto multimedia de divulgación y promoción de la salud mental para adolescentes, que cuenta con el asesoramiento científico de especialistas de CIBERSAM. Si asumimos que 2 de cada 3 enfermedades por alteraciones mentales se inician antes de los 18 años, la educación en neurociencia de la población adolescente es una prioridad social. Por ello al aceptar el reto de comunicar de manera adecuada los relevantes avances en el conocimiento del funcionamiento del cerebro y por ende de sus enfermedades, estamos procurando una mejor salud mental de la población y a la postre un mayor bienestar social.

¿Cuál es el problema?

La realidad es que desde el ámbito científico/investigador no somos capaces de comunicarnos de manera óptima por los canales idóneos con esta franja etaria de población. Los adolescentes deben conocer la realidad del conocimiento, los factores de protección o de riesgo de padecer enfermedades mentales, su identificación precoz como vía de optimizar su tratamiento y pronóstico. Pero... ¿cómo lo hacemos?

¿Cuál es la solución?

Adentrarnos en los instrumentos de comunicación que suelen utilizar los jóvenes y adolescentes; teniendo presente por un lado la utilización que realizan de las redes sociales y el número de horas que invierten en las mismas, y por otra, la predisposición que tienen a adquirir información a través de medios audiovisuales (clip de vídeos, animaciones...).

Facilitar información y herramientas para entender la trascendencia de la salud mental, especialmente dirigido al público adolescente y a su entorno: madres y padres, centros educativos, profesorado, y asociaciones de familiares. Entre otros, se darán a conocer temas como el desarrollo cerebral, la depresión, la ansiedad, las adicciones, la prevención del suicidio, la reducción del estigma que sufren personas afectadas, la identificación de factores de riesgo o la promoción de hábitos saludables.

¿Por qué llevarla a cabo?

La mayoría de los adolescentes conocen los factores de riesgo cardiovascular o los signos/síntomas clínicos de un problema cardíaco, pero saben ¿cuáles son los factores de riesgo de sufrir un trastorno de estrés o de riesgo de suicidio? ¿qué saben de los trastornos de conducta alimentaria, cómo se inician?, ¿efectos de drogas en el cerebro durante edades tempranas?, ¿qué repercusiones tiene la adicción a las redes sociales?, ¿cómo autorregularse para alcanzar una dieta digital?...

Es preocupante que muchas veces la información a la que sí tienen acceso los no es información contrastada



y rigurosa. Además, la poca información que manejan es muchas veces tendenciosa y acientífica, lo que produce infaustas consecuencias.

¿En qué consiste la innovación? Definición del proyecto en detalle

Existe muchísimo contenido de ciencia en la red, pero no siempre está adaptado a diferentes edades ni alojado en sitios a los que los jóvenes acuden. En menteScopia el lenguaje de difusión de los mensajes es el más usado por esta franja de edad, es decir, los vídeos, memes, ilustraciones, etc. Además, se usan las mismas estrategias de viralización de las propias redes al plantear colaboraciones, redifusión de cuentas influencers, retos, dúos, etc.

MenteScopia invita a los más jóvenes a conocer el funcionamiento de patologías y sus síntomas de forma cercana, amena y rigurosa. El material se elabora mediante la colaboración de personal investigador y profesionales de primera línea de la comunicación y divulgación científica. Dicho material está dividido en ocho temáticas, entre las que se dan a conocer temas como el desarrollo cerebral, la depresión, la ansiedad, las adicciones, la prevención del suicidio, la reducción del estigma que sufren personas afectadas, la identificación de factores de riesgo o la promoción de hábitos saludables. Por último se difunde en distintos formatos para ser consumido y compartido de forma sencilla y directa por redes sociales y otros canales de mensajería.

En concreto, entre los meses de enero y junio de 2022 se publican en RRSS: **TikTok** e Instagram videoclips de corta duración realizados por Helena González y Oriol Marimon, miembros del colectivo de divulgación científica Big Van Ciencia (<http://bigvanciencia.com>); en Podcasts: diez episodios de entrevistas conducidas por Ignacio Crespo, divulgador y responsable de la sección de ciencia de La Razón, y producidas por la plataforma Podcastidae (<https://sdestendhal.com/yo-mismo-ignacio-crespo-divulgador>); además el proyecto pasa por las aulas gracias a material didáctico dirigido a centros educativos y su profesorado realizado por el Grupo de Investigación Didáctica (<http://grupo.us.es/gidus>) de la Universidad de Sevilla. Así como contenido web: textos y entrevistas en la página web del proyecto.

Equipo

Compuesto por especialistas que dedican su labor al estudio de trastornos mentales en CIBERSAM, que actualmente está actualmente formado por 25 grupos de investigación clínica, preclínica y traslacional pertenecientes a 8 comunidades autónomas y seleccionados de forma competitiva entre los de mayor productividad científica del país. MenteScopia está liderado por el Prof. Benedicto Crespo-Facorro, IP del grupo multidisciplinar de Psiquiatría Traslacional, perteneciente al Instituto de Biomedicina de Sevilla y el CIBERSAM.

Indicadores

El proyecto ha puesto a disposición del público los siguientes productos:

- ✓ Un sitio web con contenido de calidad acerca de la investigación más actual en salud mental. Entre **12 y 18 textos de una extensión no menor de 1500 palabras.**
- ✓ Una serie de **podcast con 10 capítulos** sobre salud mental disponibles en todas las grandes plataformas en Spofy, Apple Podcast, iVoox, Spreaker, Google Podcast...

✓ **16-18 vídeos cortos** en redes sociales TikTok e Instagram junto a la comunidad de seguidores que se ha creado.

✓ **2 vídeos didácticos de 20 minutos** para usar por docentes en centros educativos

✓ **10 animaciones de entre 1 y 2 minutos. Ver:**

https://www.youtube.com/playlist?list=PLiQeBIPxfx81ZhNQFtgVZ9fZUnWSRO_T

En RRSS en solo cuatro meses hemos conseguido miles de seguidores.

Instagram

- 2560 seguidores
- **+180 mil visualizaciones de contenido**
- 1900 personas de media al día

Tiktok

- 3210 seguidores
- **+251 mil reproducción de vídeos**
- +12 mil interacciones (“me gusta”, comentarios, compartidos ...)

Podcast

- +5500 escuchas
- España 75%, Latinoamérica 11%, México 3%, Europa 3%, EEUU 1,5%...
- Disponible en todas las plataformas: Spotify, Apple Podcast, Google Podcast, Ivoox, Amazon music...
- **Posicionado en el Top 10 en Podcast de Ciencias en Apple Podcast en varios episodios**

Repercusión

El proyecto ha tenido mucha repercusión en medios de comunicación con apariciones en los diarios El País y ABC, Radio Nacional de España, incluso allende nuestras fronteras con entrevista y además mención en la portada de la edición impresa de “El Mercurio”, el periódico más prestigioso de Chile.

Radio Nacional de España

<https://www.rtve.es/play/audios/salud-mental/hablamos-salud-mental-11-17-30997917-2022-02-22t19-45-59000/6385594/>

El País

<https://elpais.com/tecnologia/2022-02-17/la-lucha-contra-los-trastornos-mentales-se-traslada-alli-donde-estan-los-adolescentes-en-tiktok-e-instagram.html>

Diario ABC. Edición nacional.

https://www.abc.es/sociedad/abci-pandemia-duplica-casos-anorexia-y-trastornos-conductas-autolesivas-adolescentes-202203212021_noticia.html

Radio Nacional de España. Por tres razones. Entrevista BCF 22.03.22.

<https://www.rtve.es/play/audios/por-tres-razones/ciudad-luz-alicante/6462827>

Ver más detalle al final en Anexos

Más información:

Web: <https://psynal.eu/mentescopia>

Podcasts: <https://psynal.eu/mentescopia/podcast>

Artículos, entrevistas, noticias: <https://psynal.eu/mentescopia/blog>

Videos didácticos: <https://psynal.eu/mentescopia/videos>

Redes Sociales: <https://psynal.eu/mentescopia/RRSS>

Tik Tok: <https://www.tiktok.com/@mentescopia>

Instagram: <https://instagram.com/mentescopia>

YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLIqeBIPxfx81ZhNQFtgVZ9fZUnWSRO_T

Twitter: <https://twitter.com/mentescopia>

Continuidad

La continuidad está asegurada ya que el proyecto ha vuelto a recibir financiación de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECyT) – Ministerio de Ciencia e Innovación – en la última convocatoria de ayudas para el fomento de la cultura científica, tecnológica y de la innovación, para una segunda edición que comenzará el próximo septiembre.

Conclusión

Si 2 de cada 3 enfermedades mentales debutan antes de los 18 años, la educación en salud mental de la población adolescente pasa a ser una prioridad social. Con menteScopia invitamos a los más jóvenes a conocer el funcionamiento de patologías y sus síntomas de forma cercana, amena y rigurosa. Lo que hace MenteScopia es utilizar las redes sociales como palanca para insertar conocimiento que tenga criterio, que tenga evidencia dentro de esa red social, porque al final sabemos que los adolescentes recurren a estas redes.

Anexos



La lucha contra los trastornos mentales se traslada allí donde están los adolescentes, en TikTok e Instagram

elpais.com/tecnologia/2022-02-17/la-lucha-contra-los-trastornos-mentales-se-traslada-alli-donde-estan-los-adolescentes-en-tiktok-e-instagram.html

17 February 2022

Enfermedades mentales

Un colectivo científico recurre a las plataformas usadas por los menores de 18 años para hablar con su lenguaje sobre ansiedad, depresión, adicción, ideas suicidas y otras patologías. En ese periodo se origina el 70% de los casos



Helena González y Oriol Marimon, de Big Van Ciencia, en dos fotogramas de Mentescopia para TikTok e Instagram.

Lucía D (quien ha pedido no ser identificada por el apellido) vivió su infancia en un pueblo de Cádiz y, ahora, con 22 años y a punto de acabar la carrera en Sevilla, ha comenzado tratamiento psicológico. “Todo empezó en el colegio”, afirma. El aislamiento del resto del grupo y el sentimiento recurrente de soledad e incompreensión han derivado hoy en baja autoestima, actitud pasiva y episodios de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas. “No me hacían caso. Era invisible”, relata. Sus padres, agricultores, no sabían qué pasaba y, cuando plantearon el problema en el centro escolar les dieron la respuesta comodín: “Son cosas de niños”. Benedicto Crespo-Facorro, director de la Unidad de Salud Mental del hospital Virgen del Rocío y catedrático de Psiquiatría en la Universidad de Sevilla, asegura que se ha duplicado la demanda de asistencia y, de manera significativa, por ideas suicidas.

El caso de Lucía es muy común. Crespo-Facorro, que también es investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red para Salud Mental (Cibersam), recuerda que un 70% de los trastornos mentales comienzan antes de los 18 años. “Aunque la persona no se dé

cuenta, hay cambios inespecíficos que, muchas veces, empiezan en esas edades. No son manifestaciones de la enfermedad, pero sí podemos identificar alteraciones a esas edades que pudieran o que están conectadas con lo que pasa en la edad adulta”.

Informar, formar, borrar el estigma social y advertir a los adolescentes de que se puede salir de esos problemas es difícil. Una comunicación eficaz exige que emisor y receptor sintonicen el mismo canal y esto no es así con los problemas de salud mental en adolescentes. Para paliarlo, con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (Fecyt), dependiente del Ministerio de Ciencia e Innovación, el grupo de psiquiatría PsyNal y el Cibersam, han desarrollado una plataforma digital (Mentescopia) en la que recurren a TikTok, Instagram, Twitter y podcasts para difundir información contrastada científicamente sobre salud mental, en el lenguaje que prefieren los adolescentes.

El ambiente es imprescindible para que el cerebro se construya adecuadamente

Lourdes Fañanás, investigadora del Cibersam

“¡QE [sic] esto no va contigo! ¡Crees que no te afecta! Puedes prevenirlo” Estos mensajes van ocupando la pantalla de TikTok mientras Oriol Marimon, miembro del colectivo de divulgación científica Big Van Ciencia, baila al ritmo urbano latino de *Soñar*, el tema de Morad. Con rock de fondo, en otro mensaje multimedia, advierte: “Todo lo que ocurre a tu alrededor también puede provocar cambios negativos en tu cerebro, predisponiéndote, a la larga, a sufrir enfermedades mentales”.

Lourdes Fañanás, también investigadora del Cibersam, abunda en este último aspecto en la plataforma: “El neurodesarrollo es como si construyéramos un edificio complejísimo y el plano general estuviera escrito en los genes. Es el mismo para todos los seres humanos. Cómo se va ejecutando ese edificio va a depender de otros elementos: de quien lo construye, de si llueve mientras se construye, de la temperatura, de que alguien cometió un pequeño error... los genes dictan el desarrollo epigenético de un órgano complejísimo, pero el ambiente es imprescindible para que se construya adecuadamente”

Lo que les llega es información distorsionada. En las redes, cualquiera habla de suicidio. El interés es que los chavales se conciencien con información veraz y acreditada

Benedicto Crespo-Facorro, psiquiatra e investigador del Cibersam

Crespo-Facorro explica que todas las investigaciones del grupo han tenido eco hasta ahora en los ámbitos científicos y en medios convencionales, “pero no entre los adolescentes, que atraviesan un período crítico, cuando empieza la enfermedad mental”. “Tenemos que trabajar con ellos para prevención y predicción. Lo que les llega es información distorsionada. En las redes, cualquiera habla de suicidio. El interés es que los chavales se conciencien con información veraz y acreditada”.

La plataforma es un canal de información, pero no pretende ser una herramienta de diagnóstico ni moralizante. No se dice que las drogas son malas, pero sí se relata el efecto demoledor de las mismas en las conexiones neuronales. Se describen trastornos obsesivos

y se informa de que, a pesar de ese carácter anecdótico reflejado en algunas películas donde el personaje no puede pisar una raya, llegan a ser graves e invalidantes. Se habla de obsesión, pero se diferencia la patología de las personas que simplemente son perseverantes en una idea.

“También se lucha contra el estigma y el tabú”, añade el investigador de Sevilla.

“Queremos que la gente sepa qué son las enfermedades mentales, que tenemos que ayudar, que las personas que las sufren no deben ser alienadas ni proscritas”.

Demanda asistencial multiplicada

La plataforma se va a seguir alimentando porque la realidad empuja. El psiquiatra advierte que la demanda asistencial se ha multiplicado y llegan a las consultas muchas alteraciones de conductas y cuadros ansiosos y de inestabilidad emocional que producen, según explica, “una mala adaptación del individuo y una fricción con su entorno”.

Celia L., también de 22 y compañera de Lucía en la Universidad (tampoco quiere que se especifique su apellido), lleva mal la vuelta a la presencialidad en las clases. Muestra un expediente académico intachable, pero carece de habilidades sociales para relacionarse con sus compañeros. Afirma que le pasa desde pequeña, desde su etapa escolar en un pueblo del Aljarafe sevillano. “Lo que menos me gustaba del colegio era el recreo, al contrario que a los demás”, reconoce. Ella no ha recurrido a ayuda profesional. “Es mi forma de ser”, argumenta.

Según explica Crespo-Facorro, “no se consultan determinados trastornos porque la gente aguanta o dice: ‘esto es lo que me ha tocado’. Hay pacientes que vienen con cuadros graves que han estado ahí, silentes, fuera del circuito”.

“No estoy de psiquiatra”

La iniciativa en redes pretende también contribuir a que se hable más de salud mental, a perder el miedo. “Hace no mucho”, continúa el investigador, “la gente decía ‘no estoy de psiquiatra, no estoy loco’. Pero se pueden aliviar no solo los casos graves de salud mental, sino también las patologías, digamos, intermedias, con una buena orientación inicial. Cuanto antes mejor, porque lo que evoluciona luego es más difícil de recuperar”.

La condición ineludible de la plataforma es el respaldo científico. El Cibersam lo conforman 25 grupos de investigación clínica, preclínica y traslacional de ocho comunidades españolas. El objetivo es distanciarse de la proliferación de aplicaciones sin rigor que intentan aprovechar la creciente preocupación por la salud mental.

Simon Goldberg, del Centro de Mentes Saludables de la Universidad de Wisconsin-Madison, ha liderado un reciente estudio en *Plos Digital Health* sobre actuaciones en este campo basadas en teléfonos móviles. Las conclusiones son dispares. Mientras algunas mostraban efectos sugestivos ante la ansiedad, el estrés, la depresión o el tabaquismo, la mayoría arrojó resultados “débiles o pocos significativos”. Goldberg y su equipo concluyen: “No se encontró evidencia convincente que apoyara ninguna intervención basada en teléfonos móviles”. “No obstante”, añaden, “la evidencia de efectos sugestivos

respalda la investigación futura en esta área, así como la consideración de estos enfoques como medios rentables para reducir los síntomas psiquiátricos como herramientas de prevención o como intervenciones iniciales dentro de un modelo de atención escalonada”.

En un estudio anterior en *NPJ Digital Medicine*, del grupo Nature, Kiona Weisel, psicóloga clínica de la Universidad Friedrich-Alexander (Alemania), concluía: “Si bien el uso de teléfonos inteligentes es omnipresente y el mercado de aplicaciones para teléfonos inteligentes dirigidas a la salud mental está creciendo rápidamente, la evidencia de su uso para tratar los síntomas de salud mental aún no está clara”. De acuerdo con el trabajo, los resultados también fueron dispares: un mayor efecto sobre depresión y tabaquismo, y menor o nulo frente a ansiedad, ideas suicidas, autolesión o consumo de alcohol.

La propuesta de Mentescopia se aleja de estas aplicaciones, no solo por contar con respaldo científico en todos sus aspectos, sino también porque su objetivo no es intervenir, sino informar y formar. En este sentido, Crespo-Facorro explica: “No queremos entrar en la línea de autoayuda, consejos u orientación, sino en dar toda la información. Es un debate que hemos tenido, pero la idea nuestra es quedarnos en la parte más rigurosa científicamente, que tenga credibilidad para los jóvenes y que les llegue a ellos”.

Sobre la firma

Licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense, máster en Periodismo Digital por la Universidad Autónoma de Madrid y con formación en EEUU, es redactor de la sección de Ciencia. Colabora en televisión, ha escrito dos libros (uno de ellos Premio Lorca) y fue distinguido con el galardón a la Difusión en la Era Digital.



Normas



Pierden los grandes

Colo Colo se hunde en el sur y Católica tropieza con Palestino.

DEPORTES 2 y 3



Marcelo Bielsa es despedido del Leeds tras malos resultados.

DEPORTES 5



Redes sociales

El nuevo diván de psicólogos y psiquiatras en pandemia. | A 12

Convencional C. Schönhaut:

“Para quienes quieren mantener un Senado como el actual, claro que puede verse como un león sin dientes”

➤ Además, critica la forma en que parlamentarios PS han abordado la eliminación de la Cámara Alta.

➤ En respuesta al Presidente Piñera, expresa que el principal rol del próximo gobierno será “facilitar las condiciones para la Convención”. | C 2

En entrevista con “El Mercurio”:

Chile Vamos responde a dichos de convencional Fernando Atria

➤ “Valida la idea de una Constitución de revancha”, dijo Raúl Celis (RN), refiriéndose a las explicaciones del abogado sobre la exclusión de la centroderecha. | C 3

Efectos de la guerra:

Exposición de fondos de las AFP en Rusia supera los US\$ 1.000 millones y cobre esquivado impacto de conflicto

➤ Según la Superintendencia de Pensiones, si se mantiene la inestabilidad geopolítica, los fondos riesgosos se verán afectados. | B 1 y B 3

Evaluación del Minsal:

Depresión en niños y atención a víctimas de agresión sexual podrían sumarse al AUGE

➤ Esta incorporación se haría mediante la reducción de gastos y optimización de recursos de las otras 85 patologías que considera el GES. | C 1

Se encontrarían hoy en la frontera con Bielorrusia:

Ucrania acepta reunirse con delegación de Moscú para negociar un posible alto al fuego

• Kiev, sin embargo, aclaró que tiene “bajas expectativas”. Mientras, Vladimir Putin subió la presión al poner en alerta a su fuerza nuclear.

• Al mismo tiempo, el gobierno de Volodimir Zelenski presentó una demanda contra Rusia ante la Corte de La Haya por actos de genocidio.

CONTINÚAN LOS COMBATES EN CIUDADES CLAVE | A 4



Berlín se manifiesta por la paz

Más de 500 mil personas, según los organizadores, muchas vestidas con los colores amarillo y azul de la bandera de Ucrania, se reunieron alrededor de la columna de la Victoria y la Puerta de Brandeburgo, en Berlín, para manifestarse por la paz y en contra de la invasión de Rusia a ese país.

Índice que elabora la CNC:

Incertidumbre económica aumenta pesimismo en el comercio, restaurantes y hoteles

• Estos rubros esperan sufrir un “frenazo” en las ventas del primer semestre. Por ello, están planificando disminuir la inversión para el período. Según la Cámara, mientras mayor es el tamaño de la empresa, mayores son los niveles de pesimismo.

GRANDES TIENDAS Y SUPERMERCADOS TAMBIÉN ESPERAN DESACELERACIÓN | B 10



Juan José Romero, presidente del Tribunal Constitucional.

Pleno del TC recibe hoy a comitiva de la Comisión de Venecia y le entregaría información sobre fallos | C 3

Venta de viviendas nuevas crece en un 25,4% y arriendos alcanzan un 97,9% de ocupación en el Gran Santiago | B 5

UNIVERSIDADES

Casas de estudio se alistan para presencialidad total, apoyadas en altas cifras de vacunación de sus estudiantes | C 4

Consulta Indígena registra 102 respuestas en su plataforma, a cuatro días del término de la etapa de deliberación | C 2

¿Qué dicen los expertos sobre el uso del uniforme escolar? | A 8

Macrozona norte

Análisis de la UDP registra ocupación informal “extraordinariamente alta” de migrantes, en comparación con el resto del país. | C 8

Incendios forestales triplican la superficie destruida respecto de la temporada pasada | C 7

Frase del día

La derecha en la Convención

“La centroderecha también ha impulsado propuestas que se hacen cargo de los desafíos del futuro, rescatando lo mejor de nuestra historia. La Convención ha optado por ignorar a este sector, lo que significa, en la práctica, dejar fuera de la nueva casa común a millones de chilenos que comulgan con nuestras ideas”.

HERNÁN LARRAÍN M. Y JUAN JOSÉ OBACH en la columna “Una centroderecha con propuestas constitucionales”. A 2



REVISTA DEL CAMPO

Los desafíos que enfrenta la Región de Los Lagos ante la histórica sequía.



La presencia del ambient en la música chilena actual.

| A 10

Redes sociales les ayudan a llegar a un público diverso:

TikTok, Instagram y Twitter son el nuevo diván de psicólogos y psiquiatras

En Chile y a nivel mundial, diferentes iniciativas se han enfocado en divulgar acerca de la salud mental en distintos formatos. La idea es masificar el conocimiento acerca de esta temática, que ha cobrado especial importancia durante la pandemia.

ANNA NADOR

Divulgadores científicos que describen enfermedades de salud mental con música de fondo en TikTok, psiquiatras que tuitean acerca de las emociones y entrevistan a otros expertos en *lives* de Instagram, son algunas de las formas en que los profesionales de salud mental están utilizando las redes sociales para psicoeducar.

Alberto Larraín, médico psiquiatra, director ejecutivo de Fundación ProCultura y académico de la Universidad Autónoma empezó a divulgar en Twitter en 2018 y eventualmente también en Instagram, con la cuenta @albertolarraín (en ambas redes sociales). Lo hizo, porque pensó, "esto es una pega que hay que hacer". Hoy suma 36,2 mil seguidores en Twitter y 38,3 mil en Instagram.

"Uno de cada cuatro chilenos tiene una enfermedad mental hoy en día. En esa condición y con una cobertura de menos de 20% en el país, la pregunta es cómo nosotros masificamos parte de la información y del conocimiento que tenemos", enfatiza.

En sus redes, señala, sus temas más recurrentes son cinco: "Amor, soledad, esperanza, angustia y felicidad. Además de intentar masificar información que contextualice la crisis de salud mental que estamos viviendo, que le permita a las personas dejar de sentir vergüenza y culpa respecto a estar enfermo, y entregar algunos tips respecto a cómo empezar a salir y pedir ayuda".

No obstante, él y otros expertos entrevistados destacan que si bien estas redes sociales son un espacio psicoeducativo, no son un lugar para recibir terapia individual.

"Lives"

Por su parte, María Ignacia Carrasco, psiquiatra de adultos, especialista en trastornos del ánimo y salud mental de la mujer y socia activa de la Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares (Sochitab), se enfoca en entregar información de salud mental a mujeres, debido a la demanda de sus propias seguidoras.

"En mi Instagram personal, @mariacarrasco, que partí como un pasatiempo para hablar de moda, la mayoría de mis seguidoras son mujeres chilenas entre 25 y 45 años. Entonces el contenido está más orientado a ellas. Yo me dedico a trastornos bipolares y a salud mental de la mujer, entonces también me oriento más en lo que estoy subespecializada", comenta. Ya suma 46 mil seguidores.

La psiquiatra entrega información acerca de salud mental de distintas maneras. "Voy variando. Algunas veces hago carruseles y ahí me explico un poco más. Otras veces hago reflexiones un poco más personales sobre ciertos temas contingentes".

Y añade: "También hago *lives* de entrevistas con personas influyentes que tienen ciertas enfermedades de salud mental, para derribar el estigma. Por ejemplo, tengo una entrevista que le hice a Belén Mora (comediante chilena) el año pasado en relación al Día Mundial del Trastorno Bipolar. También entrevisto a otros profesionales".

Asimismo al igual que Larraín, dice que la retroalimentación que ha recibido ha sido excelente. "Efectivamente hay un alto *engagement* en los *posts*: la gente comparte, opina, comienzan a tener discusiones con sus amigos y familiares".

En ese sentido, agrega, "las dificultades siempre



GENTILEZA MARÍA IGNACIA CARRASCO

“Yo tengo maestros que eran mis profesores, que jamás habían pensado en abrir un Instagram y se abrieron una cuenta durante la cuarentena y empezaron a dar entrevistas y hacer *lives*”.

MARÍA IGNACIA CARRASCO, PSIQUIATRA DE ADULTOS.



FUNDACIÓN PROCULTURA

“El tema de las redes sociales ha cambiado un poco mi forma de ver la psiquiatría, porque he entendido también que uno es un puente de acceso a información y de poder transmitir esperanza”.

ALBERTO LARRAÍN, MÉDICO PSIQUIATRA.



MARÍA IGNACIA CARRASCO / INSTAGRAM

“La psicoeducación mejora el pronóstico de todas las enfermedades relacionadas con la salud mental”, dice María Ignacia Carrasco, psiquiatra de adultos.



ALBERTO LARRAÍN / TWITTER

En sus cuentas de redes sociales, el doctor Alberto Larraín suele compartir situaciones que le ha tocado vivir.

están en la parte editorial, de tratar de hacer un contenido que sea de calidad, pero fácil de entender para todos y que despierte curiosidad".

Además de psiquiatras que divulgan de forma individual, también hay organizaciones que decidieron volcarse a las redes sociales para difundir acerca de esta temática.

Ese es el caso de Psiconecta, un grupo de psicólogos y psicólogas en Chile que promueven la salud mental y cuentan con la colaboración de universidades chilenas e institutos milenio.

Paula Errázuriz, psicoterapeuta, cofundadora de Psiconecta y académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica cuenta que la fundación sin fines de lucro difunde acerca de salud mental a través de redes sociales (@psiconecta_chile, 3.555 seguidores) y su sitio web www.psiconecta.org.

Su contenido cubre todos los rangos etarios, y han hecho distintas campañas desde sus inicios durante el estallido social, como forma también de combatir la desinformación en redes.

"Parte de nuestro foco ha sido ser súper prácticos, compartir herramientas que les digan a las personas qué pueden hacer para estar mejor. Por ejemplo, durante la pandemia, que puedo hacer para cuidar mi salud mental cuando estoy encerrado en la casa, y dar tips súper concretos", señala.

Pero, agrega, "una de las dificultades ha sido, a pesar de la buena recepción, sobre todo del sitio web, que el público que nos llega en su gran mayoría (85%) son mujeres mayores de 45 años y tenemos el desafío, de cómo llegar con el tema de salud mental a hombres y a personas más jóvenes".

Ese es uno de las metas de MenteScopia, un proyecto multimedia español enfocado en divulgar a adolescentes y sus cuidadores información sobre enfermedades mentales y su prevención. La iniciativa, organizada por PsyNal (Grupo de Psiquiatría Traslacional) y Cibersam (Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental), cuenta con la colaboración de FECYT - Ministerio de Ciencia e Innovación de España.

Idalino Rocha González, psiquiatra en Cibersam e investigador de MenteScopia, comenta que "la idea surgió porque el 70% de las enfermedades psiquiátricas, los problemas de salud mental, tienen las primeras manifestaciones en la adolescencia o en la juventud".

En ese sentido, dice Óscar Huertas-Rosales, máster en Cultura Científica, y encargado de comunicaciones de MenteScopia, "para intentar llegar a ese sector de la población tenemos que utilizar su lenguaje y hacerlo por su vía de comunicación".

"Si les hacemos un pequeño vídeo en TikTok o Instagram, que son las redes que más utilizan en torno a esa edad y a través de una persona joven que además está acostumbrado a hacer comunicación, incluso bailando o con música de reggaetón, va a ser la mejor forma de que les llega la información", señala.

"Las temáticas que elegimos son las de mayor prevalencia entre la población", añade. En el sitio web indican que cubren: desarrollo cerebral, autismo, psicosis, depresión, suicidio, biopolaridad, ansiedad-estrés y TOC.

En ese sentido, dice "lo que hace MenteScopia es intentar utilizar las redes sociales, como palanca, insertar conocimiento que tenga criterio, que tenga evidencia dentro de esa red social, porque al final sabemos que los adolescentes van a recurrir a estas redes".



MENTESCOPÍA / TIKTOK

MenteScopia, una iniciativa española, comenzó en enero a funcionar en TikTok.

OPINIÓN

Investigación y defensa

La investigación que realizan los países en el área de defensa es secreta. Por esto, un ataque como el de Rusia a Ucrania despierta las más terribles fantasías tecnológicas.

¿No será posible, desde un dron satelital, aniquilar a los líderes de la agresión, como con un rayo de la muerte? ¡Ah! Pero los rusos deben tener un rayo anti dron satelital.

¿Y si un ciberataque bloquea las comunicaciones entre Rusia y Corea del Norte y evita una coordinación entre enemigos de Estados Unidos, que defiende a Ucrania? ¡Ah! Pero ellos cuentan con los mejores expertos en ciberguerra.

La gestualidad de Vladimir Putin amenazando con una batalla nunca vista a quien quiera intente defender a Ucrania me aterró. Recordé esas máscaras satánicas de los bailes religiosos del Norte.

Ignoramos qué guardan los arsenales militares. Siento que lo único que puedo hacer es escribir y orar, respondiendo al llamado del Papa Francisco.

En la última sesión de la reunión anual de la Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia, pregunté hasta qué punto la investigación para defensa debía o podía ser revelada. No obtuve respuesta.

La ignorancia aumenta el terror.

Leo revistas de Defensa, analizan armas que en realidad alimentan el comercio, pero, por ejemplo, ¿qué aplicaciones de física cuántica e inteligencia artificial están operativas?

Recuerdo mis juegos con mis nietos adeptos a videojuegos de combate, o fanáticos de esa literatura con personajes dotados de poderes sobrenaturales.

"¡Te ataco con el poder de muchos rayos láser!" —me grita Alfonso—. "¡Y te respondo con una ola gigante!", le replico estúpidamente.

NICOLÁS LUCO

"¡Y yo te mando mis paneles solares!". Entonces yo caigo al suelo y él queda feliz. Alimentamos la fantasía, como Galileo a Venecia, de lo ilimitado del poder tecnológico.

Pero hay otras investigaciones. La guerra es tema de las ciencias sociales y las humanidades. Robert E. Meagher, calificado entonces por Michael Joyce, del Centro Samuel Beckett, como "el mejor traductor viviente del teatro griego", publicó en 2006 "Hércules enloquecido, repensar el heroísmo en una era de guerra sin fin" ("Herakles gone mad").

A partir de su experiencia con veteranos estadounidenses de Vietnam, Afganistán, Meagher traduce y analiza la obra "Hércules enloquecido" de Eurípides (escrita entre 424 a 421 a.C.) que muestra el efecto perdurable de la guerra en los combatientes, en sus víctimas, en sus pueblos.

Hércules regresa del combate y enloquece, asesina a su familia y luego es redimido por la amistad de un amigo y de su pueblo. Llagas.

Meagher concluye imaginando que Eurípides, también un veterano, escribió esta obra "para el futuro tanto como para su presente, sabiendo que el mundo podría no conocer una paz duradera y que la guerra debería ser cuestionada pero también sobrevivida".

Descubro así distintos enfoques de investigación en defensa. Los otros, desgraciadamente, ya aparecerán.



Pacientes con reacciones al maní: La ciencia avanza en el tratamiento de las alergias alimentarias

Se tuvieron buenos resultados a través de terapias de microbiota fecal.

Las alergias al maní son difíciles de tratar y pueden llegar a causar reacciones anafilácticas fatales. Por lo general, las personas no superan nunca esta alergia y requieren estar de por vida analizando etiquetas de alimentos, para evitar incluso pequeños rastros del fruto seco.

Un primer ensayo clínico del Boston Children's Hospital da esperanzas para revertir esta situación. Según se presentó en la reunión anual de la Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología, una terapia de microbiota fecal para pacientes alérgicos al maní mostró buenos resultados.

La propuesta consistió en tomar muestras de heces proporcionadas por donantes sanos y no alérgicos, para luego producir cápsulas congeladas que se proporcionaron a pacientes con reacciones graves. Esto permitió que algunos participantes luego pudieran consumir pequeñas cantidades de maní de manera segura, explicó la investigadora



XIMENA ROZAS / EL MERCURIO

La tolerancia al maní creció con ayuda de las heces encapsuladas.

Rima Rachid. El ensayo trabajó con personas de entre 18 y 33 años, con reacciones a 100 miligramos de maní (equivalentes a cerca de medio maní).

Según se indicó, las cápsulas habrían sido capaces de alterar su sistema inmunitario.

Datos de EE.UU.:

La aptitud física se relaciona con menos riesgo de Alzheimer

Estudio siguió por nueve años los casos de más de 600 mil personas.

Las personas en mejor forma física tienen menos probabilidades de desarrollar Alzheimer, plantea un estudio que se presentó en la reunión anual de la Academia Estadounidense de Neurología a realizarse en abril.

Tras analizar los datos de 649.605 veteranos militares con una edad promedio de 61 años, a quienes se siguió por nueve años, investigadores del Washington VA Medical Center concluyeron que al clasificarlos según su aptitud física, las personas con mejor capacidad física tenían 33% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad en comparación a quienes estaban mucho menos en forma.

Poder reducir el riesgo ejercitándose es prometedor, ya que no existen tratamientos adecuados para prevenir o detener la progresión de la enfermedad, dijeron los investigadores.

La pandemia duplica los casos de anorexia y trastornos con conductas autolesivas en adolescentes


ABC [abc.es/sociedad/abci-pandemia-duplica-casos-anorexia-y-trastornos-conductas-autolesivas-adolescentes-202203212021_noticia.html](https://www.abc.es/sociedad/abci-pandemia-duplica-casos-anorexia-y-trastornos-conductas-autolesivas-adolescentes-202203212021_noticia.html)

21 de marzo de 2022

Sociedad



El Grupo de Psiquiatría Traslacional ha puesto en marcha el proyecto MenteScopia para divulgar información sobre enfermedades mentales y su prevención a través de las redes sociales

Madrid Actualizado:21/03/2022 20:21h  [Guardar](#)

Las urgencias por conductas autolesivas en adolescentes **se han duplicado tras la pandemia**. En el Hospital Gregorio Marañón de Madrid han tenido que habilitar 20 camas más en la unidad de hospitalización de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Así lo explica a [ABC](#) Celso Arango, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría (SEP) y director del Instituto de Psiquiatría del Gregorio Marañón. Además, recalca el aumento de **listas de espera en hospitalizaciones** y la mayor frecuencia en las urgencias.

En cuanto a los trastornos que han aparecido después de la pandemia, aclara que los de conducta alimentaria —en especial la **anorexia**— y los afectivos con conductas autolesivas y autolíticas, son los que más llegan al hospital. «Lo más destacado es que hay **más trastornos y son más graves**», añade Arango.

Por este motivo, destaca que los padres de los menores deben contactar con su pediatra ante cualquier conducta «anómala o atípica», como el aislamiento. «Es importante que no se banalicen aspectos o comentarios sobre la muerte o el suicidio, **la mitad de los adolescentes que se suicidan se lo han dicho previamente a alguien**. Las autoridades sanitarias tienen que aprender que **la solución no es crear más camas**, hay que **invertir** en los eslabones más bajos de la Sanidad para poder intervenir en los primeros estadios de la enfermedad. Así evitaremos los ingresos, que suponen más gastos y son menos eficientes», comenta.

Otro dato que explica el presidente de la SEP es que el **50%** de todos los trastornos mentales **se manifiestan antes de los 18 años**. Por consiguiente, el «grueso» del trabajo son los pacientes jóvenes. «La adolescencia es una **fase crítica para los trastornos** de ansiedad, psicóticos, afectivos o bipolares. Muchas veces no son diagnosticados por la negativa de los padres, que piensan que será una situación pasajera. Tienen que entender que la Psiquiatría es como la Oncología: no es lo mismo tener un cáncer de mama en fase inicial que uno con metástasis ósea. Igual con los tratamientos mentales, que al principio no presentan complicaciones importantes», expone.

Proyecto MenteScopia

Por su parte, el PsyNal (Grupo de Psiquiatría Traslacional) y el CIBERSAM (Centro de Investigación Biomedica en Red de Salud Mental), pusieron en marcha el pasado mes de enero **MenteScopia**, un proyecto multimedia para divulgar información sobre **enfermedades mentales y su prevención**. La iniciativa, que también cuenta con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT), apuesta por la **educación en salud mental** dirigida a la población adolescente de una manera distinta: **a través de las redes sociales**.

La Universidad de Sevilla también participa, junto con el Hospital Virgen del Rocío y la ayuda directa de la Universidad de Valencia y Barcelona, en la investigación. Cada dos semanas MenteScopia dedica una nueva temática a través de vídeos en TikTok, entrevistas en podcast y material didáctico en Instagram. Benedicto Crespo, director de la Unidad de Gestión Clínica de Psiquiatría del Hospital Universitario Virgen del Rocío e investigador principal de MenteScopia, explica a este periódico la necesidad de poder **comunicar y educar a los adolescentes** sobre salud mental. «Veíamos que les llegaba información muy distorsionada porque hay muchos charlatanes», explica. Es por esta razón por la que los psiquiatras se han asociado con los expertos en Comunicación para transmitir la información.

«En el caso de mi hospital, la solicitud de nuevas consultas en Psiquiatría para este grupo de edad han pasado **de 248 a 498 desde 2019**», asegura Crespo. Además, comenta que en el caso de las **tentativas de suicidio** se han doblado después de la pandemia, «el perfil es de niñas adolescentes». «**Cada suicidio es una tragedia**, pero en adolescentes o niños es una triple o cuádruple», remarca.

Respecto a psicologizar problemas de la vida cotidiana, piensa que es un «error». «Es muy importante la **capacidad** de cada individuo **para superar los obstáculos del día a día**. En la vida hay situaciones en las que se sufre, no hay que crear seres dependientes del entorno incapaces de resolver sus problemas», concluye.

[Ver los comentarios](#)