



Uso de aplicaciones móviles y herramientas basadas en la web para mitigar el agotamiento, la depresión y el suicidio entre los estudiantes y profesionales de la salud: una revisión sistemática

► Los trabajadores de la salud tienen particularidades en su quehacer diario que los pone en riesgo para desarrollar estrés crónico, insatisfacción y *burnout*, los cuales pueden ser detonantes y exacerbar la ideación suicida. Estas condiciones pueden ser atendidas al promover habilidades para manejar el estrés, ambientes que faciliten el crecimiento personal, el cumplimiento y el compromiso profesional en las áreas de trabajo y en la escuela. Adicionalmente, los efectos negativos que provocan estos riesgos en los trabajadores de la salud se ven reflejados en la pobre calidad de la atención, la insatisfacción de los pacientes, el incremento en los errores médicos, la pérdida en la empatía del proceso de atención, el ausentismo, el abandono y las afecciones en el seno de la familia, así como otros problemas de salud de los trabajadores de la salud. Los trastornos depresivos mayores han sido relacionados con la presencia persistente de *burnout*, pensamientos, sentimientos y conductas negativas; así como su mejora significativa con un apoyo psicológico y farmacológico. Sin embargo, la mayoría de los trabajadores de la salud tiene un potencial mayor de riesgo suicida al no usar los servicios para tratar el abuso de sustancias adictivas, los trastornos depresivos mayores, así como la ideación suicida, como lo muestran las incidencias de suicidio en Estados Unidos de 300 a 400 médicos por año.

Métodos: Se realizaron dos métodos de búsqueda: la primera, a través de PubMed con los algoritmos de búsqueda: "*burnout prevention*", "*burnout intervention*", "*depression prevention*", "*depression intervention*" y "*suicide prevention*" en poblaciones específicas como: "*healthcare provider*", "*healthcare worker*", "*health professional*", "*healthcare student*", "*physician*", "*doctor*", "*resident*", "*me-*

dical student", "*nurse*", "*nursing student*", "*pharmacist*", "*pharmacy student*", "*physician assistant*", "*medical assistant*" y "*social worker*". De esta búsqueda se identificaron seis estrategias efectivas en los profesionales de la salud para reducir el *burnout*: la terapia cognitiva basada en la web, la meditación, la respiración y las técnicas de relajación, el entrenamiento de *mindfulness* y sus aplicaciones para la prevención del suicidio. La segunda búsqueda se realizó en Google y website.beacon.anu.edu.au, sitio de recursos especializados en el bienestar, así como en sitios de *App Stores* de Apple, Google Play y del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos. Se realizó la búsqueda con las cinco principales estrategias según la bibliografía especializada. De las aplicaciones se descartaron aquellas dirigidas a las poblaciones de pacientes militares. A estas aplicaciones se les realizó una evaluación de acuerdo con el Marco de referencia de la Asociación Americana de Psiquiatría para aplicaciones en donde se evalúa: el contenido, el formato, la duración, el costo, su efectividad, la garantía de confidencialidad y privacidad, así como la conveniencia (acceso en cualquier lugar en cualquier momento).

De los 36 recursos, sólo siete comprobaron su efectividad según la escala de evaluación de las condiciones que pretendían disminuir: una para estrés: *Breath2Relax*; dos para *burnout*: *Headscape*, *UC San Diego meditation audios*; dos para depresión: *MoodGym* y *Stress Gym*; y dos más para la prevención del suicidio: *Virtual Hope Box*, *Stay Alive*.

Breath2Relax guía sesiones de técnicas de respiración por medio de videos y audio tutoriales. *Headscape* es una aplicación que muestra cómo disminuir síntomas de depresión a través de los efectos de pensamientos positivos. *Mood Gym* es un programa de cinco semanas basado en terapia cognitivo-conductual desarrollada por la Universidad Nacional de Australia la cual ha evidenciado la disminución de ideación suicida entre médicos internos. *Stress Gym* es una estrategia de ocho módulos de terapia cognitivo-conductual que dirige estrategias paso a paso para reducir el estrés entre oficiales de la naval. *Virtual Hope Box* es una aplicación para la prevención del suicidio que fomenta la habilidad para disipar pensamientos y emociones displacenteros. *Stay Alive* es una aplicación desarrollada por Prevención del Suicidio Grassroot en donde se personaliza un plan de ejercicios de respiración, tutoriales de ejercicios en piso, foros de discusión online y otros recursos en línea.

Estos recursos han sido probados en poblaciones específicas en las que se ha identificado la disminución en la resistencia de los trabajadores de la salud para recibir atención mediadas por estigma y de esta manera recibir atención más pronta ya que han comprobado su aceptación. Adicionalmente, el uso de estas herramientas permite la captación de las personas que requieren ayuda y cataliza el proceso de atención más específica de acuerdo con el tipo de psicopatología identificada. Aun cuando se identifican limitaciones con relación a la infraestructura que se requiere para la implementación de estas herramientas, también hay un campo de oportunidad que favorece la recolección de información que ayudará a la identificación de tendencias en tiempo real y que permita la toma de decisiones para proveer ayuda más inmediata a las poblaciones de trabajadores de la salud.

Como se muestra en el espectro la identificación de detonantes que favorezcan o exacerben los cuadros de



Figura 1. Espectro de estresores en personal en formación y trabajadores de la salud.

depresión mayor y la ideación suicida puede ayudar al desarrollo de estrategias preventivas en etapas tempranas del desarrollo de estresores para la mitigación de los mismos.

Janet Real Ramírez

Bibliografía

Pospos S, Young IT, Downs N, Iglewicz A et al. Web-based tools and mobile applications to mitigate burnout, depression, and suicidality among healthcare students and professionals: A systematic review. *Acad Psychiatry*, 2018 Feb;42(1):109-120. doi: 10.1007/s40596-017-0868-0. Epub 2017 Dec 18. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5796838/pdf/nihms929108.pdf>