



Telemedicina e intervención breve de problemas de consumo de alcohol y depresión en atención primaria en tiempos del COVID: Proyecto SCALA en Perú

Marina Piazza, Sc.D. MPH, Inés Bustamante, Ph.D. MPH, MHS
Unidad de Investigación de Salud Mental, Alcohol y Drogas
Facultad de Salud Pública y Administración
Universidad Peruana Cayetano Heredia

Tiempos de COVID

- Personal de salud sufre pérdidas, enfermedad, temor al contagio, sobre-exigencia.
- Dilema entre cumplir con su vocación y compromiso laboral, y la necesidad de protegerse y proteger a su familia.
- Se desarrollaron talleres para fortalecer el autocuidado y resiliencia individual y grupal de los profesionales de salud

Necesidad de adaptación de SCALA a TeleSCALA

- Oferta de servicios: al inicio del confinamiento se cerraron los establecimientos de salud del primer nivel de atención. Actualmente trabajan al 50% de capacidad con los profesionales en situación de mayor riesgo confinados.
- Demanda de servicios: usuarios con riesgo y temor de contagio.
- Limitada oportunidad de recojo de formatos por el equipo de investigación

Objetivos de la adaptación a TeleSCALA

1. Reestablecer la comunicación usuario-profesional.
2. Reestablecer la comunicación profesional-investigadores.

Oportunidades para la adaptación a TeleSCALA

1. Profesionales y usuarios cuentan con celulares.
2. Profesionales no cuentan con internet en CAP, sí en hogares.

Características de TeleSCALA

1. Teletrabajo en el tamizaje, consejería breve y referencia por consumo de alcohol, a través de la comunicación telefónica con los usuarios
2. La intervención puede realizarse en forma presencial o por teléfono.
3. El cuestionario digital se puede llenar en una computadora con internet o con un celular.
4. El cuestionario alimenta en tiempo real base de datos de seguimiento.

Síntesis de la Intervención

La intervención clasifica a los usuarios de acuerdo al nivel de consumo de alcohol en riesgo bajo, mediano y alto con cuestionario AUDIT-C (3 preguntas).

Clasifica a los usuarios de acuerdo a la presencia de síntomas de depresión y suicidio con el cuestionario PHQ-2 (3 preguntas).

De acuerdo al nivel de riesgo, brinda folletos informativos, consejería breve, o refiere a un servicio especializado (1 a 5 minutos).

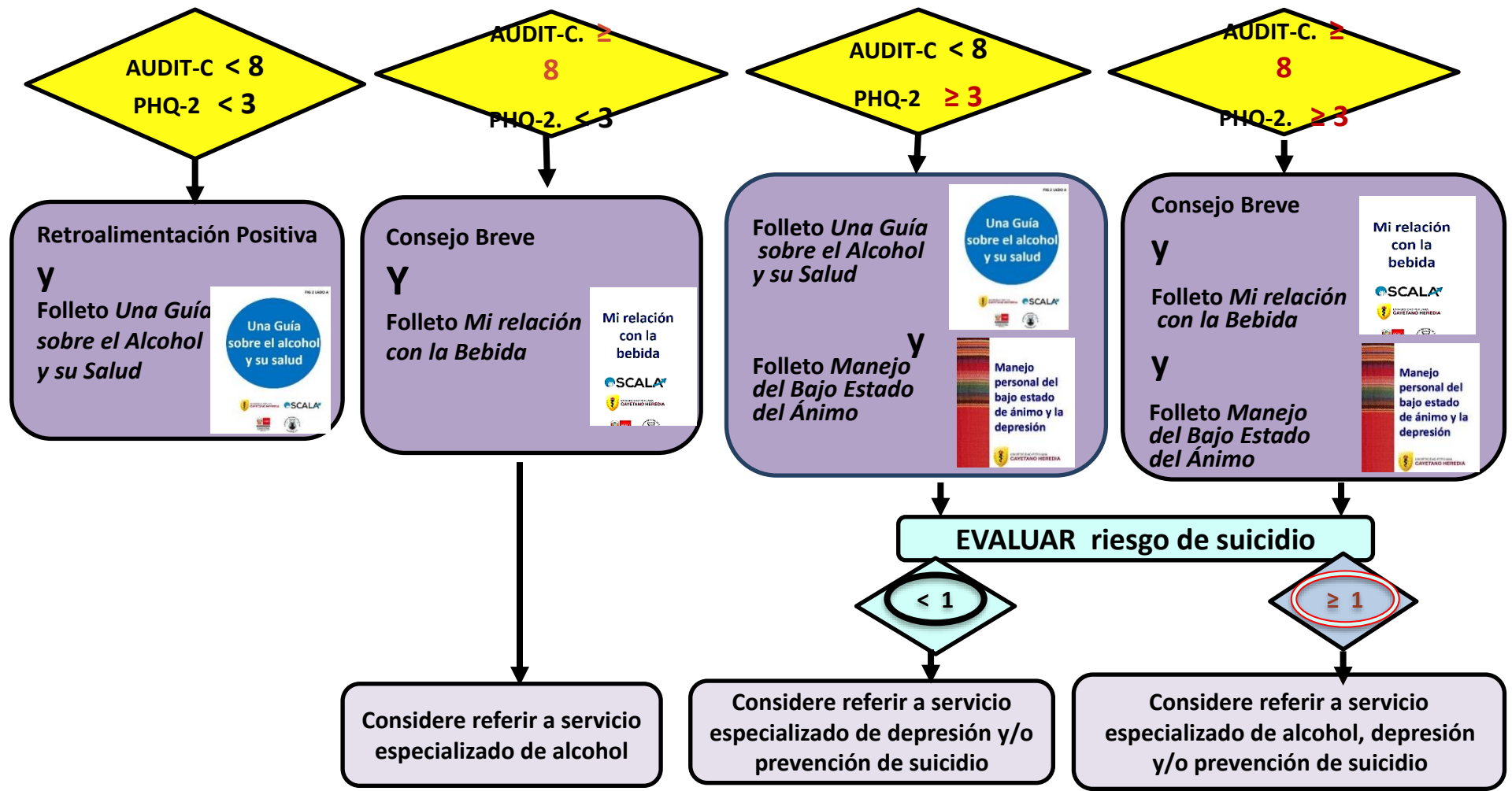
El cuestionario digital facilita el tamizaje sumando los puntajes de manera automática y brindando opciones de intervención.

Al finalizar el profesional selecciona la opción ENVIAR en forma automática el cuestionario y si desea puede descargarlo en PDF.

Si desea puede enviar el pdf al psicólogo del establecimiento por Whatsapp o correo electrónico.

Los folletos se envían al WhatsApp del usuario en formato enlace y formato imagen.

Todos los pacientes mayores de 18 que acudan a consulta son tamizados con AUDIT-C y PHQ-2



Objetivo de la capacitación

Aplicar la nueva forma de teletrabajo en el tamizaje, consejería breve, y referencia por consumo de alcohol y depresión a través de instrumentos de tamizaje y folletos informativos en formato digital y el uso de la comunicación telefónica con usuarios.

Programa

1. MANEJO DE CUESTIONARIO VIRTUAL

Dirigido a profesionales participantes en SCALA y a profesionales que deseen incorporarse (sesión Zoom de 1 hora).

2. TAMIZAJE, CONSEJERÍA Y REFERENCIA EN ALCOHOL Y DEPRESIÓN

Dirigido a a profesionales que deseen incorporarse (sesión Zoom de 1 hora).

Instructivo para Teleorientación de Alcohol y Depresión

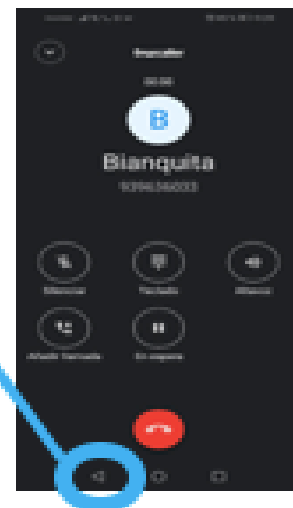
(7 minutos)

Necesita:

- ✓ Su celular
- ✓ Número celular del usuario
- ✓ Enlace de cuestionario digital y folletos informativos enviados a su WhatsApp
- ✓ Audífonos (opcional)

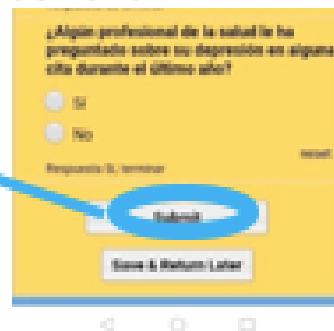
Pasos:

1. Llamar y ofrecer el tamizaje al usuario
2. Si acepta, poner llamada en alta voz o usar audífonos
3. Minimizar la llamada haciendo click en direccional



4. Ingresar al cuestionario
<https://redcap.upch.edu.pe/redcap/surveys/?s=NK49FJWXAA>
y reconocerá que la llamada sigue en curso

5. Continuar con las preguntas y al final hacer click
en enviar (submit)



¿Algun profesional de la salud le ha preguntado sobre su depresión en alguna cita durante el último año?

Si

No

Responda y termine

Submit

Save & Return Later



redcap.upch.edu.pe/redcap/s

SCALAP

B

Tamizaje de alcohol y depresión

Por favor, responda todas las preguntas del tamizaje a continuación.

Gracias!

Fecha de consulta

Ambiente de trabajo

Centro de salud Casa

Tipo de entrevista

Cara a cara Por teléfono

Sexo del usuario

6. Terminar la llamada y enviar folleto informativo en formato digital al Whatsapp o correo electrónico del usuario. Si éste no tuviera, enviar a contacto sugerido por el usuario.

Folleto
para
usuario de
bajo riesgo
de alcohol

FIG 2 LADO A

Una Guía sobre el alcohol y su salud

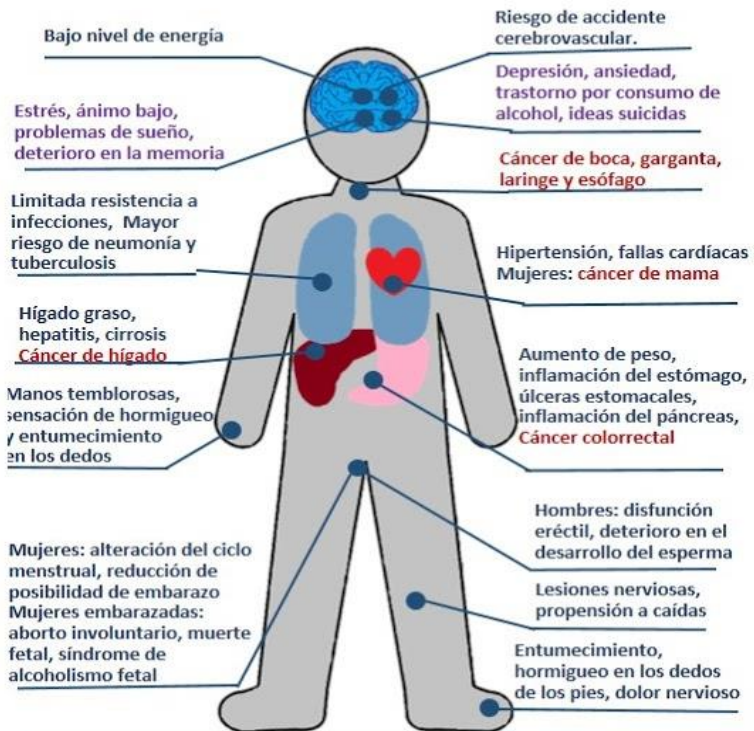


Folleto adaptado a celular

El alcohol y su salud

Consumir alcohol puede causar muchos problemas para el cuerpo y la mente. Además, incrementa el riesgo de lastimarse.

Esta imagen muestra algunos efectos que la bebida puede tener en tu salud.



Todos los tipos de alcohol pueden causar cáncer

Mi relación con la bebida

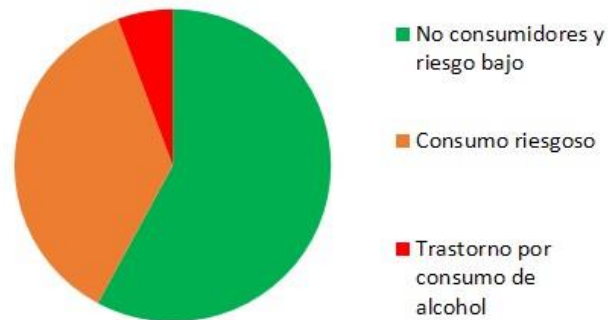


UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA



Folleto adaptado a celular

La mayoría de personas tiene consumo de bajo riesgo



Beneficios de Reducir el Consumo

El alcohol puede causar diferentes problemas para su cuerpo, mente y vida. Disminuir su consumo de alcohol reduce el riesgo de:

- Accidentes y lesiones
- Accidente cerebro-vascular y presión arterial alta
- Cáncer
- Enfermedad del hígado
- Daño cerebral
- Accidentes de tránsito

También hay muchos otros beneficios:

- Mejor sueño
- Pérdida de peso
- Mejores relaciones
- Más energía
- Mejor ánimo
- Ahorro de dinero
- Mejor memoria

Folleto para usuario con síntomas de depresión

Folleto adaptado a celular

FIG 4 LADO A

Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión



¿Qué es la depresión?

- Es una condición caracterizada por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades que normalmente uno disfrutaba, o incapacidad para desarrollar actividades de la vida cotidiana.
- Puede durar algunos días, pero para considerarlo un trastorno debe durar por lo menos dos semanas.
- Adicionalmente usted puede experimentar: cambio en el apetito, dormir más o menos de lo usual, ansiedad, dificultad de concentración, indecisión; inquietud, sentimientos de falta de valor, culpa o desesperanza; e ideas de autolesión o suicidio.
- La depresión puede ser provocada por estrés o malas experiencias, pero a menudo no existe una causa evidente. Los genes, las experiencias tempranas de la vida y el estilo de vida que llevamos también influyen. Cualquier persona puede deprimirse, no importa su edad, etnia o antecedentes.
- La depresión NO es un signo de debilidad!

Manejo de la tristeza y depresión

- Cambios en el estilo de vida y técnicas de autoayuda pueden ser suficientes para reducir sentimientos de depresión leve a moderada.
- Estos cambios pueden hacer una diferencia muy importante en su vida.
- Pruebe hacer estos cambios durante por lo menos cuatro semanas y observe su progreso.

Mantenga la esperanza

Usted no está solo; muchas personas han sufrido de depresión y muchas se han recuperado. Experimentar depresión puede contribuir a tomar decisiones y a realizar cambios importantes en su vida. Usted puede salir de esta experiencia más fuerte y con mayor capacidad para afrontar sus dificultades.



Converse con alguien de confianza; acerca de cómo se siente, quizás necesite hablar (y quizás llorar) más de una vez. Esto forma parte del proceso natural de recuperación.



Participe en actividades sociales con la familia y los amigos. Trate de incrementar el número de actividades en las que participa.



Manténgase ocupado; quizás no le provoca hacer nada, pero la inactividad puede agravar la depresión. Continúe haciendo las actividades que disfrutaba. También ayuda que continúe realizando las tareas cotidianas que acostumbraba hacer.



Esté atento a los pensamientos negativos; las personas con depresión tienden a tener opiniones negativas poco realistas acerca de sí mismos, su vida y su futuro.



- Trate de reemplazar estos pensamientos por unos más positivos.
- Festeje sus logros.
- Disminuya sus expectativas, es normal no poder lograr lo que lograba normalmente.

GRACIAS



Marina.piazza@upch.pe Ines.bustamante@upch.pe