

MIRIAM BRONCANO BOLZONI

Red de Salud Mental y Adicciones del Institut d'Assistència Sanitària de Girona.

Departamento de Enfermería.

Universitat de Girona.

Una de las mayores dificultades con las que nos encontramos los profesionales sanitarios es la falta de tiempo para acceder a la información y estar al día de los avances en cuidados, los abordajes clínico-terapéuticos y las líneas de investigación, así como de los resultados derivados de las investigaciones biomédicas.

Esta sección pretende que, con su lectura rápida, puedan conocerse cuáles son las últimas publicaciones en revistas de prestigio, favoreciendo que la incorporación de la práctica basada en la evidencia sea más fácil de conseguir y, así, contribuir a mejorar el conocimiento de los cuidados de los pacientes.

En este número, se ofrecen reseñas bibliográficas relacionadas con dos temas relevantes: intervenciones en salud mental positiva y recuperación de la salud mental.

INTERVENCIONES EN SALUD MENTAL POSITIVA

Efectos de las intervenciones basadas en *mindfulness* sobre la salud mental en enfermeras: metanálisis de ensayos controlados aleatorizados. El *mindfulness* como un enfoque de intervención de salud mental positiva se está aplicando cada vez más a las enfermeras. Este metanálisis evaluó los efectos psicológicos de las intervenciones basadas en *mindfulness* (IBM) en la salud mental de las enfermeras. Se incluyeron nueve ensayos controlados aleatorizados, con 572 participantes: 283 en un grupo de intervención (IBM) y 289 en un grupo de control (ningún tratamiento, tratamiento habitual o control activo). Los resultados de este metanálisis mostraron que las IBM reducían problemas

psicológicos como la ansiedad, la depresión o el estrés, y mejoraban ligeramente el bienestar psicológico, en términos de resiliencia, el bienestar o la calidad de vida en enfermeras. En cambio, no encontraron un efecto beneficioso significativo en los resultados relacionados con el trabajo.

Issues Ment Health Nurs. 2022;43(1):51-9.

Un programa de intervención basado en una aplicación móvil para cuidadores no profesionales para promover la salud mental positiva: ensayo controlado aleatorizado. El objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia de un programa de intervención basado en una *app* para *smartphones* para aumentar la salud mental positiva de los cuidadores no profesionales. Esta aplicación móvil les ofreció actividades diarias basadas en 10 recomendacio-

nes para promover una salud mental positiva. Los resultados después del tercer mes de la intervención mostraron un incremento en las puntuaciones del Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+). Se registraron cambios significativos en cinco de los seis factores del CSM+, especialmente, en los factores «F5-Resolución de problemas y autorrealización», «F2-Actitud prosocial» y «F3-Autocontrol». Aproximadamente, el 93,9% de los usuarios de la aplicación indicaron que recomendarían la *app* a otros cuidadores y el 56,3% estuvo de acuerdo en que sería beneficiosa una extensión de la duración del programa.

JMIR Mhealth Uhealth. 2021;9(1):e21708.

Efectos de una intervención de psicología positiva multicomponente basada en la comunidad sobre la salud mental de adultos del medio rural en Ghana. Ensayo controlado cuasialeatorio que examina la efectividad de una intervención de psicología positiva (PPI; del inglés, *positive psychology intervention*) multicomponente de 10 semanas (Inspired Life Program; ILP) para promover la salud mental positiva y reducir los síntomas de depresión y afecto negativo en una muestra de adultos pobres del medio rural en Ghana (África subsahariana). El programa se centró en los siguientes temas: 1) Introducción al ILP; 2) Me acepto; 3) Soy amable y compasivo; 4) Mis nutridas relaciones; 5) Mi vida significativa; 6) Vida fructífera; 7) Llegando más allá; 8) Mentalidad resiliente; 9) Tengo el control; y 10) Uniendo los puntos. Las sesiones incluían miniconferencias, debates de grupos focales, demostraciones de habilidades y ejercicios breves. Los resultados mostraron una mejora en la salud mental positiva, con una marcada reducción de los síntomas de depresión en el grupo de intervención en comparación con el grupo de control, inmediatamente después de la intervención y a los 3 meses.

Appl Psychol Health Well Being. 2020;12(3):828-62.

La eficacia de «Be a Mom» para mejorar la salud mental positiva entre mujeres en el posparto que presentan bajo riesgo de depresión posparto: resultados de un ensayo piloto aleatorizado. Se evaluó la eficacia de «Be a Mom», una intervención autoguiada basada en la web, para mejorar la salud mental positiva entre las mujeres en período de posparto con bajo riesgo de depresión posparto. Participaron 367 mujeres, 191 en el grupo «Be a Mom» y 176 en el grupo de control. El grupo de intervención informó de aumentos significativos en la salud mental positiva al finalizar la intervención en comparación con el grupo de control. Un total de 62 mujeres (32,5%) completaron la intervención «Be a Mom», y la mayoría la volvería a seguir si fuera necesario ($n = 82/113$; 72,6%). Este estudio proporciona evidencia preliminar de la eficacia de «Be a Mom» para aumentar la salud mental positiva entre las mujeres posparto de bajo riesgo.

Int J Environ Res Public Health. 2020;17(13):4679.

Una intervención de salud móvil para la promoción de la salud mental entre estudiantes universitarios: ensayo controlado aleatorizado. El objetivo de este ensayo controlado aleatorizado fue estimar el efecto de una intervención de salud móvil (*mHealth*) totalmente automatizada sobre la salud mental positiva y la sintomatología de la ansiedad y la depresión entre estudiantes universitarios suecos. El programa multicomponente basado en la psicología positiva *mHealth* duró 10 semanas, presentándose un nuevo tema cada semana. Participaron 654 estudiantes, que se asignaron al azar al grupo de intervención (intervención de *mHealth* basada en teorías y evidencia empírica del campo de investigación de la psicología positiva; $n = 348$) o al grupo de control (atención habitual; $n = 306$). Los resultados mostraron que la salud mental positiva fue significativamente

mayor en el grupo de intervención. También se encontró un efecto protector de la intervención sobre los síntomas depresivos y de ansiedad. Estos hallazgos demuestran la viabilidad de usar un formato de teléfono móvil automatizado para mejorar la salud mental positiva.

JMIR Mhealth Uhealth. 2020;8(3):e17208.

INTERVENCIONES EN RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL

Eficacia de los grupos de recursos para mejorar el empoderamiento, la calidad de vida y el funcionamiento de las personas con enfermedades mentales graves: un ensayo clínico aleatorizado.

Este estudio pretende determinar si el uso de grupos de recursos (RG; del inglés, *resource groups*) dentro del tratamiento asertivo comunitario flexible (FACT; del inglés, *flexible assertive community treatment*) tiene efectos favorables en el empoderamiento y los resultados relacionados con la recuperación en personas con trastorno mental grave (TMG). En la terapia FACT más RG, los pacientes eligieron miembros de sus redes informales (p. ej., amigos o familia) y formales (p. ej., trabajador social o psiquiatra) para formar un RG. De los 158 participantes con TMG, 80 fueron asignados al grupo de intervención (FACT más RG) y 78 al grupo de control (FACT más atención habitual). Los resultados mostraron que la aleatorización al grupo con RG se asociaba a un aumento clínicamente significativo en el empoderamiento, la recuperación personal, la calidad de vida, la mejoría de la discapacidad, del funcionamiento general y del funcionamiento social. Estos hallazgos revelan que trabajar con RG mejora el empoderamiento y otros resultados de salud mental como la recuperación en personas con TMG que reciben servicios de salud mental comunitarios.

JAMA Psychiatry. 2021;78(12):1309-18.

Self-concept and Engagement in LiFe (SELF): un estudio piloto controlado por lista de espera de una intervención psicológica novedosa para abordar el *engulfment* de la enfermedad en la esquizofrenia crónica y la psicosis. El *engulfment* de la enfermedad es un proceso mediante el cual el concepto de uno mismo se define completamente por la enfermedad, y está implicado en la asociación entre el *insight* y la sintomatología depresiva en la esquizofrenia. Este estudio examina la viabilidad y aceptabilidad de una intervención breve llamada Self-concept and Engagement in LiFe (SELF), que tiene como objetivo reducir el *engulfment* y mejorar la recuperación personal. Cuarenta personas diagnosticadas de trastornos del espectro de la esquizofrenia fueron asignadas al grupo de intervención (SELF) o al grupo de control (tratamiento habitual). Los participantes refirieron una alta satisfacción con la intervención, y la participación se asoció a una reducción del *engulfment*, un estilo de recuperación más adaptativo, una mejora de la autoestima y una reducción del autoestigma. Futuras investigaciones deberían examinar la eficacia de la intervención SELF en un ensayo controlado aleatorizado más amplio.

Schizophr Res. 2021;228:567-74.

Una intervención de *smartphone* para personas con enfermedades mentales graves: ensayo controlado aleatorizado totalmente remoto de CORE.

El objetivo de este ensayo controlado aleatorizado completamente remoto es evaluar la intervención CORE, una aplicación para *smartphone* que comprende ejercicios diarios diseñados para desafiar los pensamientos disfuncionales que subyacen a los síntomas comunes del trastorno mental grave, las actitudes autoestigmatizadoras y las creencias desadaptativas que impiden la búsqueda de tratamiento y la recuperación. Se demostró que CORE era una herramienta útil, aceptable y eficaz

para reducir la gravedad de los síntomas psiquiátricos y la discapacidad, al tiempo que propiciaba una mejora en la recuperación y la autoestima.

J Med Internet Res. 2021;23(11):e29201.

Programa breve de psicoeducación para mejorar el conocimiento y las actitudes de recuperación de los profesionales y los pacientes de los servicios de salud mental: ensayos controlados aleatorizados. La transformación de los sistemas de los servicios de salud mental orientada a la recuperación no solo requiere cambios en las políticas y prácticas de salud mental, sino que también precisa la adopción de una mentalidad orientada a la recuperación, que incluye conocimientos y actitudes, entre los profesionales de estos servicios. También es importante que los pacientes estén informados sobre los cambios y puedan participar plenamente en el proceso. Este estudio desarrolló y evaluó la eficacia de un programa de psicoeducación de recuperación para mejorar el conocimiento y las actitudes orientados a la recuperación entre los profesionales y los pacientes de salud mental en Hong Kong. En el primer estudio, 111 profesionales de los servicios de salud mental fueron asignados al azar al grupo de psicoeducación o al grupo de control. Los resultados mostraron que los participantes del grupo de psicoeducación tenían un conocimiento de recuperación significativamente mejor y actitudes más positivas hacia la

recuperación después de la intervención que el grupo de control. En el segundo estudio, 93 personas con enfermedades mentales fueron asignadas aleatoriamente al grupo de psicoeducación o al grupo de control. Los participantes del grupo de psicoeducación experimentaron una mejoría significativa en el nivel de conocimiento orientado a la recuperación inmediatamente después de los talleres, pero el efecto no pudo mantenerse en el seguimiento. Dada la eficacia a corto plazo y la viabilidad de las intervenciones, los jefes y gerentes de los servicios de salud en diferentes entornos clínicos y de servicios sociales deben considerar la implementación de los programas como parte de la orientación de servicios del personal y los pacientes para crear una fuerza laboral que fomente la recuperación y empoderar a sus pacientes desde el principio en el proceso de recuperación.

Adm Policy Ment Health. 2019;46(2):200-8.

Revistas

Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services; Applied Psychology: Health and Well-Being; Journal of Medical Internet Research; International Journal of Environmental Research and Public Health; Issues in Mental Health Nursing; JAMA Psychiatry; JMIR mHealth and uHealth; Schizophrenia Research.