

# Estrategias para promover la salud mental de los residentes en el área de la salud

## Resumen de políticas

Proyecto Residencias

Enero 10, 2024

### Principales mensajes

- ✓ Implementar estrategias de promoción de la salud mental dirigidas a residentes es un paso esencial para los programas de residencia en Brasil y en el mundo.
- ✓ Un mapeo amplio de la literatura científica (revisión de escopo) identificó varias estrategias para promover la salud mental de los residentes.
- ✓ Las estrategias más citadas que parecen aportar algún beneficio al residente involucran varios aspectos del bienestar, como la salud del sueño, una mayor interacción social, nutrición, actividad física, oportunidades de tutoría y acceso a atención psicológica.
- ✓ *Mindfulness* (práctica de atención plena); seguimiento y asistencia psicológica gratuita y confidencial; y limitar las horas o turnos de trabajo semanales también se mencionaron con frecuencia como estrategias beneficiosas para el bienestar de los residentes.

### Contextualización

Durante su residencia en el área de la salud, se espera que los residentes equilibren el aprendizaje, la atención al paciente, la enseñanza y la gestión de servicios saturados a lo largo de sus jornadas laborales. Las exigencias de esta modalidad de entrenamiento se han asociado con una reducción de la calidad del sueño, una menor frecuencia de ejercicio, un distanciamiento de las relaciones familiares y sociales, culminando en un aumento de los diagnósticos de ansiedad, depresión y *burnout*.

### Sobre la revisión de escopo

Esta revisión de escopo [1] mapeó y analizó estrategias para promover la salud mental y el bienestar entre residentes de diferentes áreas de salud. Tras las fases de búsqueda y selección se incluyeron 161 estudios.

Distribución de estudios por país donde fueron publicados



62%



5%

Las estrategias se organizaron en las siguientes categorías:

1. Propuesta (descripción de una propuesta de intervención);
2. Implementada y no evaluada (la intervención se realizó, pero sin que se evaluaran sus resultados/impactos);
3. Implementada y evaluada (intervención realizada y sus resultados/impactos medidos).

Distribución de estudios por categoría de estrategia



### ¿Qué estrategias se han implementado y evaluado que parecen presentar algún beneficio?

- Acciones administrativas o curriculares en programas de residencia, como implementar un programa de bienestar.
- Intervenciones psicológicas, incluidos exámenes de detección, consultas y referencias.

- Práctica del *mindfulness*, o atención plena, dirigida a gestionar el estrés y el *burnout*.
- Intervenciones para controlar la jornada laboral semanal y/o limitar turnos.

### ➤ **Intervenciones implementadas y evaluadas que tienen potencial de aplicación inmediata:**

Se analizó subjetivamente el potencial de implementación de las estrategias estudiadas para el escenario brasileño, a partir de estudios que implementaron y evaluaron una estrategia.

### ➤ **Estrategia para reducir la duración de los turnos de residencia.**

Los turnos más cortos se han asociado con mejoras en la salud mental de los residentes y un menor riesgo de lesiones percutáneas y accidentes automovilísticos. También se observó el impacto de la duración de los turnos en la atención al paciente, lo que indica una reducción de los errores médicos durante los turnos más cortos.

### ➤ **Estrategia de deportes colectivos por residente.**

Consiste en fomentar el deporte en grupo, caracterizándose como cualquier tipo de deporte que el propio residente considere en grupo, realizado con anterioridad a la jornada o turno en la residencia.

### ➤ **Estrategia de práctica autoguiada de *mindfulness*.**

Fomento a la búsqueda de prácticas autoguiadas de meditación o *mindfulness*, realizadas bajo demanda, con la ayuda de aplicaciones, entre otras herramientas, por parte del residente.

### ➤ **Barreras y facilitadores para la adherencia a las intervenciones:**

<p>Barreras más citadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estigma</li> <li>• Impacto en la carrera</li> <li>• Confidencialidad</li> <li>• Costo</li> <li>• Disponibilidad</li> </ul>	<p>Como facilitadores se destacaron:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacción social</li> <li>• Red de soporte</li> <li>• Autorreferencia para atención psicológica</li> </ul>
--	--

## **Implicaciones prácticas**

Los gerentes, coordinadores/administradores de programas de residencia pueden evaluar cuáles de las estrategias presentadas en la revisión de escopo coinciden con el perfil de su programa, además de analizar posibles costos y aplicabilidad. La combinación de diferentes estrategias, a niveles de intervenciones psicológicas, como practicar *mindfulness*, ampliar la interacción social, fomentar el deporte, la alimentación saludable y la salud del sueño, son algunos de los aspectos más destacados.

Proporcionar atención psicológica confidencial, gratuita o de costo reducido durante los descansos de los turnos puede ser una estrategia potencial para aumentar la adherencia, además de prevenir y promover el manejo de los trastornos mentales en los residentes.

Este resumen de política fue preparado por el equipo del Centro de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del Hospital Sírio-Libanês (NATS-HSL). La información de este resumen fue extraída de la revisión de escopo desarrollado por NATS-HSL, como entrega del Proyecto Residencias, en el ámbito de PROADI-SUS. [1] Porto de Toledo, I, Pacheco RL, Colpani, V, Latorraca, COC, Martimbianco, ALC, Riera R, Silva, RB. Estrategias para promover la salud mental de los residentes: revisión de escopo. Hospital Sírio-Libanês, diciembre de 2023.