

LOS HOSPITALES DE QUIRÓNSALUD INTEGRADOS EN EL SERMAS ACERCAN LA PREVENCIÓN Y DETECCIÓN PRECOZ DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL A LOS CENTROS EDUCATIVOS CON EL PROGRAMA SENSE

- **El programa, que busca identificar las dificultades y ofrecer una respuesta antes de que el malestar evolucione hasta convertirse en una situación de crisis, se ha puesto en marcha desde los hospitales universitarios Fundación Jiménez Díaz, Rey Juan Carlos, Infanta Elena y General de Villalba**
- **SENSE combina cribado digital, educación emocional y acceso temprano a recursos de apoyo y atención profesional para identificar situaciones de vulnerabilidad entre adolescentes antes de que se agraven**
- **La iniciativa se ha desarrollado en 12 centros educativos, ha alcanzado a unos 7.000 jóvenes y ha realizado alrededor de 1.200 evaluaciones digitales permitiendo identificar distintas necesidades de salud mental y priorizar los casos que requieren una valoración profesional**

En salud mental, llegar antes puede marcar la diferencia. Especialmente durante la adolescencia, una etapa de importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales en la que pueden aparecer por primera vez problemas como la ansiedad, el bajo estado de ánimo, las autolesiones o distintas conductas de riesgo. Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra mañana, los Hospitales de Quirónsalud integrados en la red pública madrileña (Sermas)- los hospitales universitarios Fundación Jiménez Díaz, Rey Juan Carlos (Móstoles), Infanta Elena (Valdemoro) y General de Villalba (Collado Villalba)- busca reforzar la prevención y la detección temprana desde los entornos en los que los jóvenes desarrollan buena parte de su vida cotidiana: los centros educativos.

En esta línea se enmarca SENSE (Screening for Emotional Needs and Self-help), un programa de prevención y detección precoz de problemas de salud mental en población adolescente que acerca la educación en salud mental y el cribado a los institutos, en colaboración con profesionales sanitarios, equipos de orientación y centros educativos. Su planteamiento parte de una pregunta sencilla ante la creciente demanda asistencial: cómo identificar las dificultades y ofrecer una respuesta antes de que el malestar evolucione y se convierta en una situación de crisis.

Como explica Marta Ruiz Hernández, enfermera especialista en Salud Mental y coordinadora del programa en Quirónsalud, el proyecto nació precisamente de la necesidad de “llegar antes de que lleguen ellos a nosotros”.

La iniciativa combina herramientas digitales de cribado con acciones de sensibilización y psicoeducación, de manera que los adolescentes pueden explorar diferentes áreas relacionadas con su bienestar emocional, conocer recursos para cuidar su salud mental y pedir ayuda cuando la necesiten.

El objetivo no es establecer un diagnóstico a través de un cuestionario, sino identificar señales que puedan indicar una situación de vulnerabilidad y facilitar, a partir de ahí, una respuesta ajustada. “Detectar no significa diagnosticar; significa identificar señales de riesgo para poder valorar mejor qué necesita cada adolescente”, señala la experta.

Detectar antes para poder actuar antes

Esta aproximación permite abordar de forma simultánea distintos ámbitos relacionados con el malestar durante esta etapa, entre ellos ansiedad, depresión, problemas de conducta alimentaria, autolesiones, riesgo suicida, bullying, uso problemático de redes sociales y videojuegos o riesgo de psicosis.

La experiencia acumulada por el programa muestra, además, que estas dificultades no siempre aparecen de manera aislada: cuando se detecta una situación de riesgo, el 73 por ciento de los jóvenes presenta problemas en dos o más ámbitos y un 15 por ciento llega a mostrar dificultades en hasta cinco áreas, lo que refuerza la necesidad de valorar al adolescente de forma global y no desde un síntoma concreto.

Actualmente, SENSE se ha desarrollado en 12 centros educativos, donde ha alcanzado aproximadamente a 7.000 estudiantes en actividades de sensibilización, y ha realizado alrededor de 1.200 evaluaciones digitales completas. Más allá de las cifras, el programa permite trasladar la prevención a un espacio cercano para los jóvenes y, al mismo tiempo, ofrecer a los equipos de orientación una herramienta estructurada para identificar señales de alarma y establecer un circuito de actuación.

La detección temprana cobra especial importancia porque muchos adolescentes con dificultades relevantes no llegan a los recursos especializados o lo hacen cuando el problema ya está más avanzado. A ello contribuyen factores como el estigma, el desconocimiento de los recursos disponibles o la dificultad para identificar cuándo un malestar deja de ser puntual para requerir ayuda profesional. “Estamos viendo señales de malestar emocional cada vez más tempranas, aunque hay que interpretarlo con prudencia, porque no todo es trastorno”, dice la enfermera, apuntando a la necesidad de diferenciar el sufrimiento emocional de aquellas situaciones que requieren una valoración especializada.

Un cribado que se convierte en una vía de ayuda

Cuando el cribado muestra indicadores que requieren atención, SENSE facilita el acceso a materiales y recursos de autocuidado y activa la orientación y derivación profesional en función de las necesidades detectadas. En el caso de los adolescentes vinculados a los hospitales participantes, se agiliza el acceso a una valoración especializada, evitando el circuito ordinario de derivación. Para aquellos que no pertenecen a estos centros, se genera un informe con los resultados y la recomendación de valoración por su profesional de referencia. La información también puede ser útil para jóvenes que ya se encuentran en seguimiento por especialistas en Salud Mental, al aportar datos adicionales para completar su valoración y evolución.

Especialmente importante es la respuesta ante situaciones de mayor severidad. Cuando se detecta un riesgo grave de suicidio, se plantea una valoración en un plazo inferior a 15 días, de forma que la identificación de la señal no se quede únicamente en el resultado de un cuestionario, sino que se traduzca en una actuación asistencial.

La experiencia del programa ha demostrado que esta detección puede tener consecuencias muy concretas: durante una de las intervenciones, una adolescente mostró un mensaje de desesperanza que permitió activar los mecanismos previstos, localizarla, avisar al centro educativo y movilizar a su entorno. La situación, explica Ruiz, demuestra que “podemos hacer algo, y lo estamos haciendo”. SENSE no se limita, por tanto, al cribado; incorpora jornadas psicoeducativas y actividades de sensibilización adaptadas al lenguaje y realidad del adolescente, en las que se trabaja la alfabetización emocional, la identificación de señales de alarma, la reducción del estigma y la importancia de pedir ayuda ante una situación de sufrimiento emocional o riesgo suicida.

Acercar la salud mental al lugar donde están los jóvenes

El abordaje preventivo resulta especialmente relevante porque las señales de malestar no siempre se expresan de forma verbal y no siempre son las familias quienes primero detectan que algo está cambiando. A veces aparecen en forma de aislamiento repentino, caída del rendimiento, absentismo, irritabilidad, cansancio persistente, cambios bruscos de conducta, llanto frecuente, desconexión en clase o pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban. Ninguna de estas señales, por sí sola, implica necesariamente un problema de salud mental, pero su persistencia o acumulación puede indicar que merece la pena prestar atención y buscar orientación.

La adolescencia es, además, una etapa especialmente compleja por la confluencia de factores personales, familiares, académicos y sociales. La presión por encajar, la construcción de la propia identidad y el impacto de la vida digital forman parte de un escenario en el que pueden aparecer dificultades cada vez más tempranas. Ruiz subraya precisamente que “es una etapa de enormes cambios biológicos, psicológicos y sociales”, a los que se suman la presión académica, cambios familiares e impacto de la era digital. En este contexto, la relación con las pantallas también requiere una mirada alejada de simplificaciones. Redes sociales y videojuegos pueden actuar en algunos casos como detonantes o amplificadores, por factores como la comparación social, el ciberacoso, la falta de sueño o la dependencia de la validación externa, pero también pueden funcionar como refugio o espacio de pertenencia para adolescentes que ya se sienten solos, tristes o ansiosos. Por ello, como señala la experta, “no conviene demonizar la tecnología, sino que debemos entender qué función cumple en cada adolescente”.

Romper el estigma y facilitar la petición de ayuda

Aunque hoy se habla de salud mental con mucha más naturalidad que hace unos años, el estigma continúa siendo una barrera para reconocer el sufrimiento y pedir ayuda. Aprender a diferenciar un malestar puntual de una situación que se mantiene en el tiempo, evitar minimizar lo que siente el adolescente y mantener abierta la conversación puede facilitar que la ayuda llegue antes. Expresiones como “no es para tanto” o “todos hemos pasado por eso” pueden cerrar una conversación que acaba de empezar, mientras que frases como “entiendo que lo estás pasando mal”, “gracias por contármelo” o “vamos a buscar ayuda juntos” ayudan a validar el sufrimiento sin dramatizarlo.

Porque pedir ayuda no debería convertirse en el último paso cuando la situación ya se ha agravado. La intervención temprana puede modificar la evolución de una dificultad antes de que interfiera de forma más profunda en la vida del adolescente. Actuar en las primeras fases permite intervenir antes de que el malestar se cronifique, afecte al rendimiento académico, deteriore las relaciones familiares o derive en conductas de riesgo. “Atender a un adolescente en fases iniciales puede cambiar la trayectoria del problema”, señala Ruiz, porque “la intervención temprana, además de mejorar el sufrimiento, mejora el pronóstico, la funcionalidad y el uso futuro de recursos sanitarios”.

De esperar al problema a anticiparse a él

Con esta filosofía, SENSE apuesta por pasar de un modelo que espera a que el adolescente llegue a la consulta a otro que busca identificar antes sus necesidades y acercar la prevención allí donde desarrolla su día a día. La experiencia acumulada por el programa refuerza la utilidad de esta estrategia. El objetivo es seguir consolidando este modelo, ampliar progresivamente su alcance y reforzar el seguimiento de los adolescentes identificados, para conocer cuántos jóvenes necesitan ayuda y qué ocurre después de la detección, si acceden a los recursos adecuados, cómo evolucionan y qué intervenciones preventivas resultan más útiles, apostilla Ruiz.