



Expert Insights

De qué manera la tecnología y los datos pueden mejorar el acceso a los recursos de salud mental

Mitigar la estigmatización y fomentar el autocontrol

IBM Institute for Business Value



Expertos en este tema



Dra. Lydia Campbell

Directora Médica, Salud y Seguridad Corporativa, IBM Corporation

[linkedin.com/in/lydia-boyd-campbell-ba107539](https://www.linkedin.com/in/lydia-boyd-campbell-ba107539)
campbely@us.ibm.com

Lydia Boyd Campbell, MD, MPH, FACOEM, es la directora médica de Corporate Health and Safety de IBM. La Dra. Campbell tiene un interés particular en el impacto global de la discapacidad de salud mental, en la salud y en la productividad de los trabajadores, así como en promover el bienestar de los empleados como un imperativo estratégico para mejorar el rendimiento corporativo. Está capacitada en medicina interna, ocupacional y ambiental, y es integrante del Colegio Americano de Medicina Ocupacional y Ambiental.



Aimee Johnson

Oficina de Salud Mental y Prevención del Suicidio, Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos

[linkedin.com/in/aimee-johnson-037b794](https://www.linkedin.com/in/aimee-johnson-037b794)
Aimee.Johnson@va.gov

Aimee Johnson, LCSW, trabaja para la oficina de Salud mental y prevención del suicidio de la Administración de Salud de Veteranos, enfocándose en las asociaciones públicas y privadas. Su formación clínica incluye justicia juvenil, trabajo social psiquiátrico en el servicio de emergencias, trabajo social médico, evaluación de suicidio y seguimiento del tratamiento de emergencia para veteranos (proyecto SAFE-VET), un proyecto de demostración clínica de cinco sitios, una práctica de terapia privada y la coordinación principal de prevención de suicidio para el sistema de atención médica de VA de Portland.



Dra. Heather Stuart

Profesora de Ciencias de la Salud Pública, Universidad de Queen

hstuart@me.com

Heather Stuart, PhD, es profesora titular en los departamentos de ciencias de salud pública, psiquiatría y de la escuela de terapia de rehabilitación en la Universidad de Queen. También es titular de la Cátedra de Investigación sobre Salud Mental y contra la estigmatización, de Bell Canada en Queen. Es autora de varios libros y ha contribuido a la literatura científica revisada por expertos en las áreas de evaluación de necesidades de salud mental; suicidio y prevención del suicidio; estigmatización y reducción del estigma; así como salud mental en el lugar de trabajo.

Para las personas que buscan identificar o comprender posibles síntomas o problemas de salud mental, obtener la información correcta puede ser desalentador.

—

Temas de debate

Nuestro mundo digitalmente entrelazado amplía el alcance de las interacciones humanas.

A medida que la conectividad se dispara, la multitud de personas afectadas por problemas mentales continúa creciendo exponencialmente. Sin embargo, el acceso digital sin precedentes ofrece nuevas esperanzas y ayuda a las personas que buscan respuestas, terapias y educación relacionada a ello.

Hoy, casi todas las naciones luchan por ofrecer apoyo en temas de salud mental

La gestión personalizada de la salud mental es una nueva línea divisoria para atender la crisis global y ayudar a reducir la estigmatización. Los datos recopilados de múltiples fuentes se pueden utilizar para crear tratamientos personalizados para pacientes.

Consideraciones para aplicar soluciones tecnológicas

Las futuras aplicaciones tecnológicas, así como los proveedores y pacientes que las utilicen, deben poder adaptarse a normas culturales y a áreas sensibles amplias. Comprender la capacidad social, cognitiva y otras diferencias de diversas poblaciones es fundamental para ofrecer opciones de tratamiento que funcionen.

El estado de la salud mental del mundo

Los hechos son indiscutibles e ineludibles. Un dilema universal está afectando a las comunidades, a las organizaciones, a los integrantes de la milicia, a las familias, a los campus universitarios y a otros sectores sociales en todo el mundo. Colectivamente, enfrentamos una crisis global de salud mental y se está cobrando un precio muy alto.

Se estima que el costo global de esta crisis alcanzará los US\$ 16 billones para 2030.¹ Si bien muchos costos serán el resultado directo de la atención médica y otras terapias, la mayoría son indirectos. Los costos indirectos pueden tomar la forma de pérdidas en la productividad, así como del gasto en diversos programas de intervención relacionados con la educación, los servicios sociales, la aplicación de la ley y similares. Y no solo las enfermedades mentales tienen una alta prevalencia, sino que también se piensa que no son reportadas en gran medida.

Sin embargo, el costo real no se puede cuantificar simplemente en términos monetarios. Según un informe de un grupo de especialistas mundiales en psiquiatría, salud pública y neurociencia (así como de pacientes de salud mental y grupos de defensa), la crisis podría causar daños duraderos en todo el mundo.² La revista médica *The Lancet* "pidió un enfoque basado en los derechos humanos para asegurar que a las personas con problemas de salud mental no se les nieguen sus derechos humanos fundamentales, incluido el acceso al empleo, la educación y otras experiencias básicas de la vida".³

Heather Stuart, de la Universidad de Queen, explica la importancia de normalizar todo el proceso de recibir tratamiento de salud mental como una forma de enfrentar la estigmatización. En su video de dos minutos, "Cinco consejos para reducir la estigmatización de la salud mental", dice, "parece que no sabemos mucho sobre las enfermedades mentales como miembros del público en general y guardamos muchos conceptos erróneos y estereotipos".⁴

La gestión de los problemas de salud mental, por una serie de razones que a menudo incluyen vergüenza o estigma, continúa en segundo plano para promover el bienestar físico. Los sitios web y las aplicaciones abundan para aquellos que desean investigar síntomas físicos como erupción cutánea, fiebre o dolor en las articulaciones. Pero para las personas que buscan identificar o comprender posibles síntomas o problemas de salud mental, obtener la información correcta puede ser desalentador, incluso (o tal vez especialmente) con acceso a Internet.

Repercusiones de la interconexión

Gracias a nuestro mundo digitalmente interconectado, el alcance de las interacciones humanas continúa expandiéndose. Y entonces, nuestra conciencia sobre innumerables personas afectadas por problemas mentales continúa creciendo exponencialmente. ¿El lado positivo? El nivel de acceso digital sin precedentes de hoy ofrece nuevas esperanzas y ayuda a las personas que buscan respuestas, terapias y educación relacionada a ello.

El efecto dominó que emana de los desafíos de salud mental es difícil de medir. Por supuesto, puede extenderse más allá del paciente a los familiares, empleadores, compañeros de trabajo, profesionales de la salud, personal de primera respuesta local, grupos religiosos de esa persona e incluso funcionarios electos por ella. A su vez, cada uno de los afectados interactúa con innumerables personas, ya sea a nivel social, profesional o por casualidad.

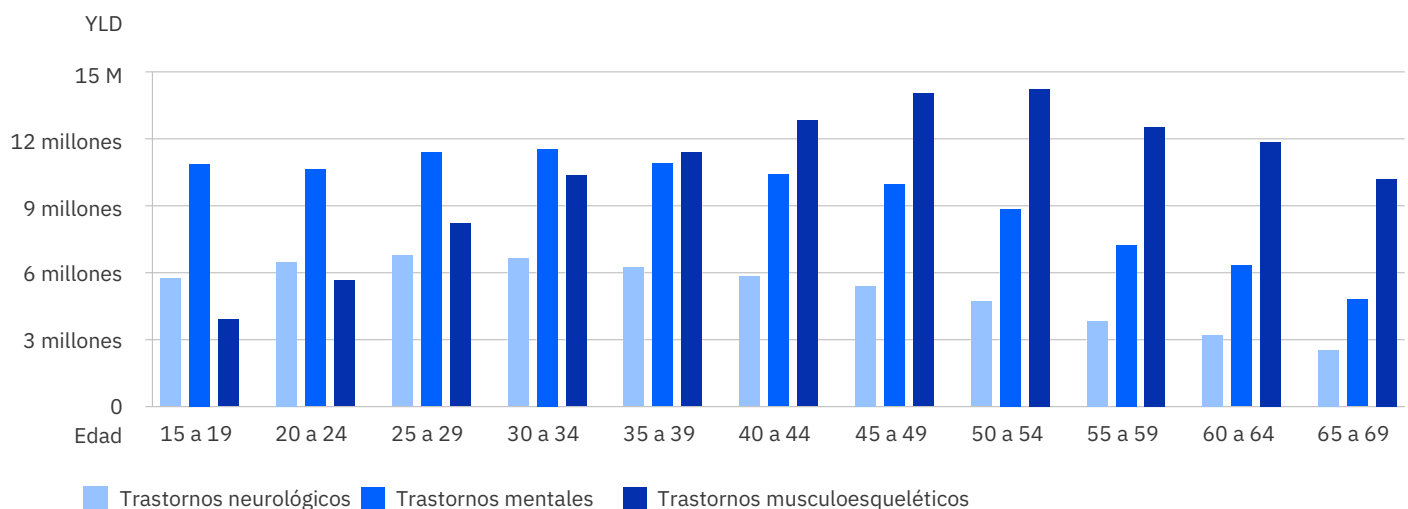
Alcance del desafío

Hoy, casi todas las naciones están luchando para mejorar la conciencia y ofrecer soporte a los afectados, ya sea directa o indirectamente, por problemas de salud mental. Se estima que mil millones de personas, más del 10 por ciento de la población mundial, padecen un trastorno mental o abuso de sustancias.⁵ Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que en 2015, 322 millones de personas (o el 4.4 por ciento de la población mundial) estaban lidiando con la depresión.⁶ Se estimó que la proporción de la población mundial con trastornos de ansiedad, que incluye a algunas personas que sufren depresión simultáneamente era de 3,6 por ciento.⁷

A partir de 2017, la OMS reveló cuáles fueron los problemas a nivel mundial, tanto para mujeres como para hombres, que aparecieron en la mayoría de los años que vivieron con alguna discapacidad (ver Figura 1).⁸ Los trastornos mentales, junto con los trastornos musculoesqueléticos y neurológicos fueron constantemente las tres causas principales de años vividos con discapacidad para personas de entre 15 y 69 años en todo el mundo.⁹

Figura 1

Los trastornos mentales se ubicaron constantemente entre las tres principales causas de discapacidad de largo plazo en todo el mundo, tanto para hombres como para mujeres entre de 15 y 69 años.



Fuente: Datos utilizados con permiso del Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud. "Findings from the Global Burden of Disease Study 2017." Seattle, WA: IHME, 2018.

Nota: Los años vividos con discapacidad (YLD) representan el tiempo vivido con una salud menor a la ideal. Los trastornos mentales se componen principalmente de ansiedad y depresión; los trastornos musculoesqueléticos consisten principalmente en dolor de espalda y dolor de cuello.

Las empresas se han dado cuenta de la importancia de una cultura inclusiva como base esencial para el bienestar y la salud mental de la fuerza laboral.

El tratamiento de las condiciones de salud mental generalizadas es profundamente más difícil en circunstancias en las que los recursos son limitados o los lugares son de difícil acceso, lo que resulta en poblaciones marginadas (ver Figura 2). Democratizar el acceso a la atención de salud mental podría traer beneficios que se hacen eco en todo el mundo. Los tratamientos y la educación ya no estarían disponibles solo para aquellos con suficientes ingresos o que viven en el domicilio “correcto”. En cambio, cualquier persona con un teléfono móvil podría obtener información crítica para ayudarse a sí mismo, a un miembro de la familia, a un empleado u a otra persona con la que se encuentren.

Uno de los problemas más importantes e impactantes que la aplicación de tecnología y datos puede atender es el acceso a la atención médica. La falta de acceso a herramientas para problemas de salud mental puede tener consecuencias negativas de gran alcance para los pacientes, sus familias y las comunidades en las que viven, trabajan y se desempeñan. Por ejemplo, una aplicación podría ser una opción que cambie la vida y ayude a una persona a mantener a raya la depresión ocasional o a disminuir los sentimientos de ansiedad al descubrir cómo practicar la atención plena, centrarse más en la gratitud o en aprender a meditar.

Figura 2

Una muestra de diversos grupos que a menudo enfrentan dificultades para encontrar información y tratamiento sobre la salud mental.



Beneficios organizativos de dar a los empleados herramientas para mejorar la salud

El ambiente de trabajo es uno de los factores más importantes que pueden afectar la salud mental de nuestros empleados y en el que los empleadores pueden influir. Un enfoque empresarial para el bienestar de la fuerza laboral y la salud mental tiene como objetivo prevenir los factores de riesgo psicosocial que podrían tener un impacto negativo en las personas y en los equipos. Las empresas se han dado cuenta de la importancia de una cultura inclusiva y de un lugar de trabajo como base fundamental.

No son solo los empleados los que ganan. Los empleadores, los departamentos de recursos humanos, los profesores y otros, pueden usar la tecnología para capacitarse sobre tratamientos, herramientas y enfoques de autocuidado. Más que nunca, las personas necesitan información sobre cómo prevenir o lidiar con la intimidación, el acoso sexual, la violencia u otros casos en los que la intervención de las personas puede disipar situaciones e incluso salvar vidas a través de programas de prevención del suicidio.

Según la Dra. Lydia Campbell de IBM, es relativamente fácil ofrecer asistencia a los empleados que se identifican a sí mismos, por ejemplo, con estrés o con agotamiento laboral, pero este pequeño grupo parece representar la punta del iceberg. Continúa: “la salud de la población y la medicina preventiva serán críticamente importantes para identificar a las masas que tienen necesidades no expresadas. Aquí es donde la tecnología puede desempeñar un papel fenomenal al permitir a los empleadores ofrecer las herramientas adecuadas mediante el análisis de datos agregados e identificando patrones en las unidades de negocios o en regiones particulares”.

Por ahora, las personas que descargan una aplicación no siempre saben lo que obtienen, incluida la "experiencia" que es la fuente de contenido.

Cómo ayuda la tecnología hoy

Los estudios han demostrado que la psicoterapia en línea puede ser tan efectiva como la psicoterapia cara a cara en el tratamiento de pacientes con trastornos depresivos. La telepsiquiatría, como modalidad emergente, tiene un gran potencial para proporcionar servicios de salud mental, particularmente para aquellos en comunidades rurales o de bajos ingresos.

Los portátiles y las aplicaciones para dispositivos móviles se están volviendo comunes. Los datos que capturan están mejorando la capacidad de las personas para autocontrolar muchos aspectos de la salud mental y física, y van más allá de ser solo dispositivos de comunicación e información.¹⁰ El número exacto de aplicaciones de salud mental disponibles en la actualidad varía según las definiciones de lo que constituye una "aplicación de salud mental". Estas pueden variar, desde aplicaciones de bienestar general hasta aplicaciones de salud mental específicas para trastornos.

Dichas herramientas se están desarrollando para una amplia gama de usos, desde el control de la gestión de medicamentos y la conformidad, a la recopilación y el rastreo de datos fisiológicos, hasta la autoevaluación y la supervisión del comportamiento.¹¹ La tecnología permite a los pacientes verificar sus propios estados de ánimo y condiciones, luego los impulsa a tomar acciones correctivas saludables. Esta tecnología ya está comenzando a integrarse en teléfonos móviles, relojes inteligentes, autos y casas inteligentes.

Las aplicaciones de salud proliferan, pero ¿qué tan buenas son?

Los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. estimaron en 2017 que casi 325.000 aplicaciones de salud estaban disponibles en las tiendas de aplicaciones más comunes (Google Play e iOS), un aumento del 25 por ciento en un solo año.¹² Dijeron que solo alrededor del 7 por ciento del mercado, aproximadamente 22.750 aplicaciones, pertenecía específicamente a la salud mental.¹³ En esa época, más de 600 de esas aplicaciones se enfocaron en la depresión y 200 en la prevención del suicidio.¹⁴

Con el tiempo, esperamos un aumento tanto en la sofisticación como en el análisis de las aplicaciones tecnológicas orientadas a los desafíos de salud mental. Por ahora, las personas que descargan una aplicación no siempre saben lo que obtienen, incluida la "experiencia" que es la fuente del contenido.

Pero pronto surgirán oportunidades para que los expertos en el campo comiencen a establecer estándares que ayuden a incorporar calidad en nuevas herramientas. Esperamos herramientas de salud mental respaldadas por expertos de buena reputación, como agencias gubernamentales, organizaciones sin fines de lucro, asociaciones psiquiátricas prominentes y hospitales, tanto para inculcar la confianza del paciente como para mejorar los resultados del mismo.

Un marco patronal

Desde el punto de vista organizacional, es vital mejorar y mantener un enfoque estructurado mediante el desarrollo continuo de iniciativas globales sostenibles que atiendan el riesgo psicosocial, el estrés relacionado con el trabajo y el bienestar psicosocial. Es importante destacar que una combinación de diferentes programas y diferentes niveles organizacionales construye un marco para el éxito.

La Organización Mundial de la Salud describe la gestión del riesgo psicosocial como un "ciclo de gestión del riesgo" que incorpora cinco elementos:

- Un enfoque declarado en una población laboral definida, lugar de trabajo, conjunto de operaciones o tipo particular de equipo
- Una evaluación de los riesgos para comprender la naturaleza del problema y sus causas subyacentes.
- El diseño e implementación de acciones diseñadas para eliminar o reducir esos riesgos.
- La evaluación de esas acciones.
- Gestión activa y cuidadosa del proceso.¹⁵

La ayuda en línea es abundante

Diversos sitios web, aplicaciones y videos para atender problemas de salud mental están dirigidos a personas de todas las edades, comenzando con niños desde la edad preescolar:

Bystander Revolution presenta contenido de autoservicio que incluye un enlace directo a una línea telefónica de ayuda, además de más de 300 videos cortos de personas, algunas celebridades, que relatan experiencias de primera mano y consejos para manejar situaciones sociales difíciles.¹⁶

Calm es una aplicación que promueve la meditación, la atención plena y un mejor sueño, que incluye historias de sueño descritas como "cuentos relajantes leídos por voces conocidas".

Getting Results in Transition (GRIT) es una aplicación desarrollada en respuesta a la tasa de suicidios entre veteranos de guerra, especialmente durante la transición del servicio activo a la vida civil. IBM diseñó la solución móvil GRIT para ayudar a las personas a desarrollar resiliencia y mejorar el bienestar general.

Make The Connection (MTC) es un sitio web donde los veteranos y sus familiares comparten historias reales de fuerza y recuperación; los visitantes pueden encontrar información útil y recursos locales de salud mental, así como formas de mostrar su apoyo.¹⁷

Mental Health America (MHA), la organización de salud mental más antigua de los EE. UU. y fundada en 1909, ofrece herramientas de autoayuda en línea, incluidas herramientas de detección de salud mental para diversas afecciones, y cómo encontrar grupos de apoyo o recursos adicionales en una comunidad.¹⁸

National Suicide Prevention Lifeline ofrece asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en riesgo, incluida la prevención del suicidio y recursos de crisis para individuos, así como las mejores prácticas para profesionales.

El Departamento de Educación de NSW comparte videos para disuadir el acoso con su audiencia de educadores, estudiantes, padres y cuidadores de Nueva Gales del Sur, Australia.¹⁹

El grupo de Facebook "Send up the Count" comenzó en 2013.²⁰ Se controla a sí mismo y se restringe cuidadosamente a los miembros del ejército para mejorar la salud mental y la prevención del suicidio a través del apoyo mutuo y directo.

STOMP Out Bullying es una organización sin fines de lucro con la misión de educar a los estudiantes, padres y escuelas sobre cómo prevenir y responder al bullying y al cyberbullying.²¹

Talkspace ofrece citas de terapia en línea con una selección de más de 5.000 terapeutas con licencia y ofrece precios más bajos que la terapia tradicional.²²

Punto de vista del VA: El blog oficial del Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. se compone de historias sobre atención médica, beneficios educativos, carreras de VA, personas sin hogar, recuperación, salud mental y mensajes del Secretario.²³

Veterans Crisis Line conecta a las personas con personal calificado y atento, muchos de ellos veteranos, con el Departamento de Asuntos de Veteranos durante todo el año: en el 1-800-273-8255 y presionando 1; texto al 838255; o chat en línea en [VeternsCrisisLine.net/Chat](https://www.VeternsCrisisLine.net/Chat).

La capacidad de evaluar e intervenir de inmediato para los pacientes de manera ininterrumpida y en tiempo real puede revolucionar la atención de la salud mental.

Aplicaciones convincentes de tecnologías emergentes

Se espera que una próxima línea divisoria notable sea la gestión de salud mental "personalizada", utilizando datos recopilados de múltiples fuentes para crear tratamientos personalizados para los pacientes. Con el permiso previo de los pacientes, los datos pueden obtenerse de varias fuentes digitales y usarse para evaluar sus estados conductuales y emocionales. Los datos no identificables en forma agregada también se pueden usar para detectar patrones e identificar necesidades generales entre grupos de personas.

Los rastreadores portátiles pueden detectar la frecuencia cardíaca, el movimiento y el tiempo, así como la calidad del sueño. Las aplicaciones de teléfonos inteligentes pueden rastrear estados emocionales, grabar patrones de voz y detectar expresiones faciales. Las aplicaciones y los bancos de datos también pueden examinar el contenido de los mensajes y publicaciones en las redes sociales, supervisar el uso del dispositivo y rastrear la disponibilidad de los servicios.

Al analizar estos datos, los proveedores pueden determinar qué modalidades de terapia son más adecuadas para un paciente. Las tecnologías predictivas pueden ayudar a las personas afectadas a evitar la recaída o el deterioro del estado de salud mental. También ayudan a prevenir la aparición de problemas graves de salud mental en grupos en riesgo. La capacidad de evaluar e intervenir de inmediato para los pacientes de manera ininterrumpida y en tiempo real puede comenzar a revolucionar la atención de la salud mental.

Sin embargo, Aimee Johnson, del Departamento de Asuntos de Veteranos, nos recuerda que esto no es fácil, incluso con las tecnologías actuales: "No creo que nadie haya podido todavía predecir con precisión el comportamiento humano cuando se trata de la salud mental. Por ejemplo, la crisis puede verse influenciada no solo por lo que sucede en mi cuerpo, sino también en mis relaciones, mi trabajo y muchas otras cosas fuera de mí".

Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) de EE.UU.: Destinado a los miembros del servicio militar antes de una crisis²⁴

En los últimos años, el número de suicidios de veteranos ha tenido un promedio de 17 por día. Compromiso de recuperación y coordinación para la salud: tratamiento mejorado para veteranos (REACH VET) es uno de los programas de divulgación de VA para identificar e intervenir en las personas con mayor riesgo de suicidio antes de que ocurra una crisis suicida. El modelo predictivo que utiliza registros médicos identifica a los veteranos en función de la demografía, el uso de los servicios de VA y medicamentos. Cuando se identifica, un proveedor de atención médica verifica el bienestar del veterano, incluido un análisis de las necesidades de atención mejorada.

Ahora, con el uso en todos los sitios de VA, el programa REACH VET ha identificado a más de 60.000 veteranos en riesgo de suicidio. Los pacientes han reaccionado favorablemente y otros resultados positivos incluyen más citas médicas, menos faltas a las citas, menos ingresos hospitalarios de salud mental y menor mortalidad por cualquier causa.

Consideraciones al desarrollar tecnología para apoyar la salud mental

Algunos países tienen requisitos más rigurosos que otros, tanto en términos de las leyes de privacidad de la información como en la definición de cómo los empleadores evalúan las necesidades o proporcionan herramientas para la salud mental. Las organizaciones globales deben cumplir adecuadamente donde sea que tengan presencia. Y cuanto más fluida sea la experiencia para los empleados, mejor.

Cultura y edad

Será fundamental desarrollar aplicaciones futuras que consideren las normas y sensibilidades culturales, y ayuden a los proveedores de atención a relacionarse efectivamente con las diferencias culturales y sociales de las diferentes poblaciones. El diseño de la aplicación debe permitir su fácil uso por parte de clientes mayores y aquellos con discapacidades o capacidad intelectual comprometida. Por lo tanto, una combinación de tratamientos combinados debería tener el mayor beneficio para los pacientes, especialmente para algunos de mayor edad, quienes pueden necesitar tiempo para adaptarse a los aspectos tecnológicos.

Inclusión

La implementación y difusión de soluciones tecnológicas deben incorporar características que ofrezcan facilidad de uso tanto para pacientes como para proveedores de atención médica. Incorporar los aportes de los pacientes es importante para diseñar tecnologías que se adapten mejor a su vida diaria.

Los factores humanos, como el nivel de alfabetización y las discapacidades físicas, deben atenderse nuevamente para evitar excluir a las poblaciones vulnerables. A veces, las tecnologías existentes y más simples que son más asequibles y fáciles de entender pueden conducir a avances en la aceptación y en el uso de estos nuevos métodos de tratamiento.

Estigmatización

Los avances tecnológicos en el campo de la salud mental no deberían limitarse al aspecto del tratamiento. La capacitación de los proveedores de atención y la psicoeducación para la población en general y especialmente para las personas en riesgo son áreas importantes que requieren atención. La investigación y el desarrollo en estos deben estar al día con las tecnologías de tratamiento para permitir un enfoque holístico de la atención de salud mental. Se debe poner énfasis en integrar educación y mensajes que reduzcan la estigmatización asociada con las enfermedades mentales y que aliente a los pacientes, los proveedores y sus cuidadores a participar y a mantener los tratamientos que conduzcan a mejores resultados a largo plazo.

¿Está listo para tener más posibilidades y mejor información sobre el uso de sustancias y la salud mental?

Los empleadores, los gobiernos y los individuos pueden actuar ahora para mejorar el acceso a los recursos existentes, para ellos y para otros, comenzando con estas preguntas:

- ¿De qué manera puede comenzar a cambiar la cultura de su organización o comunidad para que las solicitudes proactivas de herramientas, la ayuda para el uso de sustancias y los tratamientos de salud mental no estigmaticen a los pacientes? ¿Cómo puede establecer un "impulso" programático y personalizado de información sobre los recursos de salud mental, en lugar de hacer que las personas confíen en sus propios esfuerzos para "impulsarse" solo en momentos de necesidad o incluso crisis?
- ¿Cómo puede aumentar la conexión social en su comunidad y disminuir los comportamientos perjudiciales de búsqueda de ayuda?
- ¿Cómo pueden sus programas y recursos en línea existentes relacionados con el bienestar físico incorporar mejor las soluciones y herramientas de salud mental existentes? ¿Cuál es su plan para establecer asociaciones formales o informales que le permitan utilizar tecnologías más avanzadas en el futuro cercano?
- ¿Qué hará para llegar a sus redes que pueden caer en las categorías de poblaciones marginadas que luchan por la asistencia de salud mental? ¿Quién debe participar en la identificación de estos grupos y ayudar a establecer prioridades para mejorar su acceso al uso de sustancias y las opciones de atención de salud mental?

Acerca de Expert Insights

Expert Insights representa las opiniones de líderes de opinión sobre asuntos de interés periodístico y temas relacionados con la tecnología. Se basan en conversaciones con los principales expertos en la materia de todo el mundo. Para obtener más información, comuníquese con IBM Institute for Business Value en iibv@us.ibm.com.

Notas y fuentes

- 1 Kelland, Kate. "Mental health crisis could cost the world \$16 trillion by 2030." Reuters Health News. 9 de octubre de 2018. <https://www.reuters.com/article/us-health-mental-global/mental-health-crisis-could-cost-the-world-16-trillion-by-2030-idUSKCN1MJ2QN>
- 2 Ibídem.
- 3 Ibídem.
- 4 Dra. Heather Stuart, "Five tips to help reduce mental health stigma." Universidad de Queen. Consultado el 7 de octubre de 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=9-GCjmoMFXI>
- 5 Ritchie, Hannah y Max Roser. "Mental Health." Our World in Data. Abril de 2018. <https://ourworldindata.org/mental-health>
- 6 Organización Mundial de la Salud. "Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates." 2017. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>
- 7 Ibídem.
- 8 Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud. "Findings from the Global Burden of Disease Study 2017." Seattle, WA: IHME, 2018. Consultado el 4 de octubre de 2019. http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Booklet.pdf
- 9 Ibídem.
- 10 "Technologies for mental health." PsyberGuide: A project of one mind. <https://psyberguide.org/technologies>
- 11 Ibídem.
- 12 Schueller, Stephen M., PhD, Marth Neary, MSc, Kristen O'Loughlin, BS y Elizabeth C. Adkins, MA. "Discovery of and Interest in Health Apps Among Those With Mental Health Needs: Survey and Focus Group Study." Journal of Medical Internet Research. Junio 2018. Consultado el 7 de octubre de 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6018235>
- 13 Ibídem.
- 14 Ibídem.
- 15 Leka, Stavroula, la profesora Amanda Griffiths y el profesor Tom Cox. "Work Organization & Stress: Systematic Problem Approaches for Employers, Managers and Trade Union Representatives." Instituto de Trabajo, Salud y Organizaciones. 2004. https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3rev.pdf
- 16 "Bystander Revolution: Take the power out of bullying." Consultado el 29 de septiembre de 2019. <https://www.bystanderrevolution.org>
- 17 Make the Connection. Consultado el 7 de octubre de 2019. <https://maketheconnection.net>
- 18 Mental Health America. "About Mental Health America." Consultado el 29 de septiembre de 2019. <https://www.mhanational.org/about>
- 19 "Anti-bullying video." Departamento de Educación de NSW en consulta con la Asociación de Escuelas Independientes de NSW y las Escuelas Católicas de NSW. 19 de febrero de 2019. <https://antibullying.nsw.gov.au/educators/resources/catalogue-green/bystander-to-upstander-video>
- 20 Send up the Count Facebook group. <https://www.facebook.com/groups/sendupthecount>
- 21 STOMP Out Bullying: End the hate...Change the culture. <https://www.stompoutbullying.org>
- 22 Talkspace: Therapy for All. Consultado el 2 de octubre de 2019. <https://www.talkspace.com>
- 23 "VA homeless programs and training strengthen efforts to lower the Veteran suicide rate." 10 de octubre de 2018. <https://www.blogs.va.gov/VAntage/53117/va-homeless-programs-training-strengthen-efforts-lower-veteran-suicide-rate>; "VA partners with tech companies to prevent Veteran suicide." 14 de febrero de 2019. <https://www.blogs.va.gov/VAntage/56574/va-partners-tech-companies-prevent-veteran-suicide>
- 24 "Identifying Veterans at highest risk for suicide: Preventing Veteran Suicide." Blog oficial del Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. 9 de octubre de 2018. <https://www.blogs.va.gov/VAntage/53076/identifying-veterans-highest-risk-suicide>

© Copyright IBM Corporation 2019

IBM Corporation
New Orchard Road
Armonk, NY 10504
Producido en los Estados Unidos de América,
diciembre de 2019

IBM, el logotipo de IBM, ibm.com y Watson son marcas comerciales de International Business Machines Corp., registradas en muchas jurisdicciones de todo el mundo. Otros nombres de productos y servicios pueden ser marcas registradas de IBM u otras compañías. Una lista actual de marcas registradas de IBM está disponible en la web en “Información de copyright y marcas registradas” en: ibm.com/legal/copytrade.shtml.

Este documento se actualizó por última vez en la fecha de su publicación y puede ser modificado por IBM en cualquier momento. No todas las ofertas están disponibles en todos los países en los que opera IBM.

LA INFORMACIÓN DE ESTE DOCUMENTO SE PROPORCIONA "TAL CUAL" SIN NINGUNA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, Y NO INCLUYE GARANTÍAS DE COMERCIALIZACIÓN, ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO PARTICULAR Y CUALQUIER GARANTÍA O CONDICIÓN DE NO INFRACCIÓN. Los productos de IBM están garantizados de acuerdo con los términos y condiciones de los acuerdos bajo los cuales se proporcionan.

Este informe es solamente para orientación general. No pretende ser un sustituto de una investigación detallada o un ejercicio de juicio profesional. IBM no será responsable de ninguna pérdida sufrida por ninguna organización o persona que confíe en esta publicación.

Los datos utilizados en este informe pueden proceder de fuentes de terceros, e IBM no verifica, valida ni audita de manera independiente tales datos. Los resultados del uso de estos datos se proporcionan “tal cual”, e IBM no ofrece ninguna declaración o garantía, ya sea expresa o implícita.

71028871USEN-02

