

Cerca del 50% de la población española optaría por una modalidad combinada de terapia online y presencial a la hora de tratar el estrés o la depresión

Según Cigna, casi la mitad de la población renueva sus preferencias a la hora de cuidar de su salud mental gracias al acceso universal y las ventajas como herramienta de prevención que ofrecen las nuevas tecnologías. Convertir las redes sociales en aliadas, utilizar los wearables como herramienta de prevención o impulsar el uso de plataformas de realidad virtual para replicar escenarios concretos son tres ventajas que ofrece el uso de la tecnología en salud mental

De manera similar a lo que ha ocurrido con los modelos de trabajo, las preferencias de la población española en cuanto al cuidado de su salud mental también han cambiado. En el momento actual, gracias a las nuevas tecnologías, es posible beneficiarse de un cuidado de la salud mental a distancia y para la mitad de la población española, este modelo se ha convertido en el complemento perfecto a la hora de combinarlo con las consultas presenciales.

Tras la pandemia, el número de consultas relacionadas con la salud mental ha aumentado de manera exponencial. Las restricciones o las medidas de aislamiento para controlar la propagación de la enfermedad son, entre otras causas, las responsables de muchos trastornos mentales que afectan actualmente a la población. Y, tal como se ha puesto en práctica en muchas disciplinas médicas, las consultas online u otra serie de métodos para cuidar del bienestar mental y emocional se han convertido en una opción complementaria a las ya tradicionales consultas de psicología. Según señala el reciente estudio Cigna 360 Well-Being Survey 2022, prácticamente la mitad de la población española optaría por un modelo combinado de terapia a la hora de tratar trastornos mentales como el estrés o la depresión frente a un 16% que elegiría un modelo completamente online y un 40% que seguiría manteniendo la modalidad tradicional.

Para Elena Luengo, *Clinical & Medical Innovation Manager de Cigna España* "Al igual que ocurre con la salud física, las nuevas tecnologías juegan un papel fundamental en el cuidado de la salud mental. Además de ayudar a la hora de superar el estigma todavía vigente, resultan útiles en la detección temprana de patrones de conducta sospechosos de un trastorno mental y, sobre todo, contribuyen a que toda la población pueda tener acceso a este tipo de cuidado. No obstante, como en medicina, estas tecnologías deben utilizarse siempre con precaución y considerarlas como una opción complementaria ya que no son aptas para cualquier tipo de paciente ni podemos usarlas para todos los casos".

El entorno laboral, por ejemplo, es un lugar clave en el que atender aquellos

factores determinantes de la salud mental de los trabajadores, ya que el estrés laboral es otra de las causas habituales en las consultas de psicología y psiquiatría. Contar con planes de prevención en salud físicos y virtuales en las empresas, que permitan entornos saludables y atender de forma adecuada a aquellos trabajadores con trastornos mentales, es fundamental para evitar problemas de absentismo, bajas laborales precipitadas y pérdida de productividad de los empleados.

Desde [Cigna](#), y con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, proponen tres formas en las que las nuevas tecnologías pueden ser el complemento idóneo a la hora de mantener una buena salud mental:

- Revertir el efecto de las redes sociales: si bien muchas veces las redes sociales son las causantes de un gran número de trastornos asociados a la salud mental como aquellos relacionados con la alimentación o la ansiedad y la depresión, cada vez son más las cuentas que promueven un uso sano y provechoso de este tipo de medio. Testimonios reales en primera persona, podcasts presentados por profesionales expertos en la materia, o cuentas de ayuda a familiares y amigos son solo algunas de las ventajas que ofrece el uso seguro de las redes sociales para aquellas personas que padecen un trastorno mental.
 - *Wearables* de la cabeza a los pies: cada vez son más los dispositivos de tecnología vestible que permiten cuidar, además de la salud física, de la salud mental. En ciertos trastornos mentales, como la depresión o el estrés, este tipo de instrumentos son realmente útiles para que el profesional pueda realizar un seguimiento detallado del paciente. Un simple mensaje de texto al día, o la detección de pulsaciones para controlar los niveles de estrés envían la información directa al profesional que puede actuar rápidamente y evitar que la situación empeore.
 - Inmersión virtual contra ataques de pánico: cada vez es más popular el uso de plataformas virtuales para pacientes que sufren de trastornos mentales. Una sensación donde el cuerpo y la mente se comportan como si se tratara de una situación real, pero, al mismo tiempo, la persona sabe que se trata de algo falso. La gran ventaja de la realidad virtual es el poder tratar situaciones complejas a través de un ambiente mucho más controlado. En algunos casos de fobias, estas aplicaciones pueden evitar ataques de pánico que suelen ser frecuentes estos pacientes que salen de su casa, y de su zona segura. También se puede ver cierto beneficio de estas simulaciones en aquellas personas que sufren de trastornos alimentarios que pueden mejorar su conducta gracias a la réplica de escenarios concretos.
-