



Estrategias de prevención – Ruta de promoción y mantenimiento de la salud mental



1.Tamizajes y diagnósticos comunitarios orientados a caracterizar factores de riesgo en salud mental de la IES: se requiere implementar protocolos individuales y comunitarios de evaluación en salud mental, diseñar caracterizaciones que permitan establecer perfiles de riesgo y actividades para los programas académicos de acuerdo con los resultados.

Propiciar espacios educativos de acuerdo con las dimensiones socioculturales y comunicacionales a las que se enfrentan estudiantes, según su lugar de origen, su autonomía económica, sus recursos para el manejo de la presión familiar, las habilidades sociales, el manejo del estrés académico y la adaptación a la vida universitaria.

Instrumentos para la valoración: APGAR familiar, Familiograma, ecomapa, SRQ, ASSIT, AUDIT. Preguntas Whooley, GAD-2, Escala de Zarit.



Ruta de promoción y mantenimiento – valoración de la salud mental



2.Definición de perfiles de riesgo en salud mental:

Riesgo bajo: se da orientación y se deriva a los servicios de promoción y prevención de la IES correspondientes a la ruta integral de promoción y mantenimiento de la salud. Estos podrían incluir:

- Fortalecimiento de dispositivos comunitarios, mediante información general y sensibilización a la comunidad institucional sobre los problemas y factores de riesgo más frecuentes en salud mental, su identificación temprana y manejo. Se busca la corresponsabilidad en la generación de sistemas de alerta temprana.
- Dispositivos de acompañamiento como tutorías grupales, consejería a estudiantes, plan padrino y/o mentorías, para estudiantes en condiciones de mayor vulnerabilidad.
- Espacios de formación orientados a la prevención de riesgos específicos como consumos nocivos, adicciones no químicas: Videojuegos, ludopatía, pornografía, redes sociales, comida, al trabajo, prácticas de violencia a través de las redes: Sexting, ciber violencia de género, grooming, sextorsiones, ciberbullying, pocas habilidades sociales, entre otros.
- Creación de centros de escucha.
- Creación de líneas de orientación en salud mental en las IES.
- Campañas orientadas al reconocimiento del autoestigma y el estigma en salud mental y la importancia de contrarrestarlo.
- Capacitación a actores clave de la comunidad universitaria en abordaje inicial, intervención en crisis y remisiones.
- Tele orientación.



Riesgo medio o alto:

Realizar asesoría, orientación sobre la ruta de atención o primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis, según el caso, para canalizar al sistema de salud, motivando la consulta de estos servicios.

- Habilitar e incrementar el número de consultorios psicológicos para la comunidad institucional.
- Es clave el abordaje inicial y la claridad de la remisión desde la IES al sistema de salud.

Además, es importante establecer los mecanismos de articulación a nivel departamental entre las IES, las EPS, las ARL los CRUE territoriales (Centro Regulador de Urgencias y Emergencias) para remisión de casos de emergencias y urgencias psiquiátricas.

Identificar en cada territorio posibles redes para la atención de estudiantes y empleados, de manera que no solo se trate de activar una ruta, sino de crear enlaces para la atención oportuna. En este sentido es clave partir de una caracterización que permita identificar las EPS a las que los estudiantes están afiliados para generar canales de comunicación y articulación que agilicen la atención cuando se hacen derivaciones.