

PREMIOS INNOVADORES

TNT



2MIL21

EL MUNDO
DIARIO DE CASTILLA Y LEÓN

MEJOR PROYECTO DE ZAMORA

La 'app' que controla tu estado de ánimo

Profesionales del Río Hortega y el Complejo Asistencial de Zamora ponen en marcha un tratamiento complementario para la prevención del suicidio / Esta herramienta identifica un cambio del estado emocional para intervenir lo antes posible

E. LERA / ZAMORA

Es una amenaza silenciosa, una lucha contra el estigma y un problema que golpea sobre todo a los jóvenes. Cada 40 segundos se produce una muerte por suicidio, más de 3.600 en 2019, el doble que los fallecidos en accidente de tráfico. Los expertos coinciden en que es necesario que la gente conozca estos actos luctuosos, porque son evitables, si bien afean que se den razones concretas. Es verdad, reconocen que puede haber un detonante, que provoca el impulso necesario, pero no es la única causa.

Y es que hay tantas maneras de vivir como personas. Encrucijadas con diferentes caras en las que es clave estar alerta. Por este motivo, profesionales del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid y el Complejo Asistencial de Zamora han puesto en marcha una aplicación para la prevención del suicidio. Esta herramienta monitoriza a diario el estado de ánimo de la persona, de modo que se puede identificar de forma rápida un cambio del estado emocional, lo que permite intervenir cuanto antes.

Además, en el futuro quieren desarrollar otras medidas implícitas que midan los cambios de hábitos que puedan orientar a los médicos hacia un riesgo incrementado. También proporciona mensajes y consejos dirigidos a buscar una mejora en el afrontamiento de situaciones complicadas, así como intervenciones basadas en *mindfulness*, que ayuda al paciente a bajar la tensión emocional y recuperar el control de su cuerpo y mente. «Favorece el contacto entre el terapeuta, el servicio asistencial y la persona que potencialmente tiene riesgo de suicidio», subraya Manuel Franco, jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Río Hortega.

De manera voluntaria las personas con riesgo, por episodios previos de intento de suicidio, se instalan la aplicación e interaccionan con ella. Con este gesto, explica, se controla el estado de ánimo; es más, los usuarios pueden aprovechar todos los recursos y mensajes que ofrece para afrontar los problemas y poder realizar un mejor control emocional y físico.

La innovación, tal y como señala, es doble; por una parte, porque supone el poder utilizar una tecnología fácil y comprensible para todos en la monitorización y prevención del suicidio; y, por otra, es «un paso adelante» para dar más soporte a las personas que puedan tener ese riesgo. Avances que han logrado que esta herramienta gane el premio del suplemento INNOVADORES al Mejor Proyecto de Zamora.

«Para evitar y reducir la tasa de suicidios, no podemos limitarnos a actuar después de que se produzca el intento y el paciente ya está en Urgencias. Hay que tratar de que no se produzca ese intento. Y para ello es necesario trabajar en la identificación de los datos con los que podemos predecir cuanto antes el riesgo, con el fin de actuar de manera preventiva», apunta para, a renglón seguido, añadir que esta aplicación ayuda a cumplir con una mayor accesibilidad, una mejor monitorización y a poder mejorar la evaluación en cada caso.

Franco comenta que están trabajando en otros proyectos como un sistema de aplica-



Manuel Franco, jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid. / J. M. LOSTAÚ

«La investigación en Castilla y León necesita que haya personas que tengan el deseo e interés de ir más allá»

«La tecnología y la innovación son oportunidades para que podamos vivir juntos a pesar de la enfermedad»

ción de terapia de *mindfulness online* que posibilite una mejor accesibilidad a estos tratamientos en las zonas rurales, incluso con implementación en los propios centros de salud de Atención Primaria. En concreto, se está probando en los centros de salud de Sanabria y Carballeda.

También están trabajando junto con la Universidad de Castellón en un sistema de ayuda psicoterapéutica por ordenador. Según indica, está demostrando su eficacia en el abordaje de trastornos emocionales de tipo leve o leve moderado, y que puede ayu-

dar en el trabajo de los psicólogos clínicos. Además, forman parte del 'Proyectos Retos de Investigación', con las Universidades de Deusto y Alcalá, para crear una plataforma de monitorización remota para personas con dependencia que permita tener control de su conducta, y que los profesionales puedan anticiparse a problemas derivados de una conducta alterada.

En este camino el jefe de servicio de Psiquiatría del Río Hortega no olvida la validación de robots sociales que den compañía a personas que por su baja movilidad o dependencia no tienen acceso a una participación social efectiva. En este sentido, forman parte de una red europea que está desarrollando un programa de uso de tecnologías para mejorar la salud social de personas con demencia.

En su opinión, la investigación e innovación en Castilla y León necesitan que haya personas e investigadores que tengan el deseo e interés de ir más allá, que deseen buscar soluciones a los problemas a los que se enfrentan cada día. En esta línea, considera que existen tres tipos de comportamientos para afrontar los problemas: echarle la culpa a otro, por ejemplo, al sistema; inhibirse del problema y

aceptar que es lo que hay; o ponerse a pensar y buscar soluciones. Esto último es el origen de la investigación e innovación.

«Y eso no es cuestión de dinero ni de infraestructuras, sino de actitud personal. Luego viene el poder desarrollar esa nueva solución, y aquí aparecen dos barreras: la social o la resistencia a lo nuevo y la disponibilidad de infraestructuras y recursos. La primera surge porque no todo lo nuevo o innovador es mejor simplemente por serlo y hay que estar preparado para fallar en la solución. Las sociedades innovadoras aceptan y toleran muy bien esos fallos y valoran el deseo de querer resolver. Las sociedades tradicionales castigan la innovación especialmente cuando falla. El segundo punto es tener recursos e infraestructuras, y aquí de nuevo las sociedades más ricas y con más confianza en la innovación ofrecen más recursos y más estructuras», detalla.

Franco sostiene que la tecnología y la innovación son oportunidades para que podamos vivir juntos a pesar de la enfermedad, de perder la memoria o el juicio. Este, tal y como indica, es el reto que ha motivado y sigue motivando a todo el Servicio de Psiquiatría.