

Implementación del bienestar en la salud mental y la recuperación de las adicciones: enfoque de Abordaje del bienestar a través de un cambio organizacional (AWTOC, por sus siglas en inglés)

Barbara Grimes-Smith, MPH y Douglas M. Ziedonis, MD, MPH

Las investigaciones han descubierto que una nutrición adecuada, la actividad física regular, dejar de fumar y el manejo del estrés pueden afectar de forma positiva la salud física y mental de una persona. Sin embargo, sigue existiendo la necesidad de ayudar a los médicos y al personal que trabaja con clientes con enfermedades mentales y problemas de abuso de sustancias comórbidos para integrar mejor el bienestar en su trabajo.

Además de la capacitación, existen maneras en las cuales los equipos y las organizaciones pueden cambiar su cultura normativa para promover el bienestar y apoyar la recuperación.

Ayudar a todos a comprender los beneficios de promover el bienestar es un primer paso. El abordaje del bienestar ofrece la oportunidad de:

1. **Combatir las desigualdades de salud** - Las personas con enfermedades mentales y/o trastornos por consumo de sustancias se ven afectadas de manera desproporcionada por enfermedades prevenibles, tales como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, las cuales se ven directamente afectadas por el consumo de tabaco/drogas, la mala alimentación, la falta de actividad física, el estrés y la falta de atención médica preventiva (Colton y Manderscheid, 2006; Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, 2015).
2. **Prolongar la esperanza de vida y mejorar la calidad de vida** - Las personas que viven con adicciones o enfermedades mentales están muriendo décadas antes que la población general debido al consumo de tabaco y otros problemas que se pueden cambiar (Bandiera et al., 2015).
3. **Promover la recuperación** - La recuperación es un concepto inclusivo que enfatiza la preocupación de las personas por sí mismas como seres completos (SAMHSA, 2012). Los debates sobre el bienestar apoyan la recuperación mediante el empoderamiento de las personas para que tomen medidas que mejoren su salud física y mental general.



Los debates sobre el bienestar amplían la conversación entre el paciente y el proveedor del simple manejo de los síntomas de la enfermedad mental a la promoción de la salud en general, la generación de relaciones, el aumento de la esperanza y el estar presentes en el momento.

4. **Apoyar los cambios de estilo de vida** - La mayoría de las personas interesadas en hacer cambios en el estilo de vida pueden lograrlo. Por ejemplo, cuando se estudia el abandono del consumo de tabaco, las investigaciones han demostrado que, al igual que otros fumadores, los adultos con enfermedades mentales que fuman desean dejar de fumar, pueden dejar de fumar y obtienen beneficios de los tratamientos para dejar de fumar (CDC, 2013).

Abordaje del bienestar a través de un cambio organizacional (AWTOC)

Existen muchas oportunidades para los médicos y los líderes de los programas de salud mental y tratamiento de adicciones de abogar por un aumento del debate sobre el bienestar e integrar tratamientos basados en pruebas que puedan disminuir la morbilidad y la mortalidad de los pacientes. Sin embargo, es posible que muchos médicos y personal no se sientan capacitados y preparados para ayudar a las personas a abordar adecuadamente los objetivos de bienestar, integrar el bienestar en su práctica clínica de rutina o hacer derivaciones adecuadas a los recursos comunitarios.

Para atender este vacío en los servicios y la capacitación, el Departamento de Psiquiatría de la UMass desarrolló el enfoque de Abordaje del bienestar a través de un cambio organizacional

(AWTOC), que se basa en el modelo de Abordaje de los problemas a través de un cambio organizacional (APTOC, por sus siglas en inglés) desarrollado por Douglas Ziedonis, M.D., M.P.H. que se ha utilizado anteriormente para abordar el abandono del consumo de tabaco (Ziedonis et al., 2007).

El objetivo del AWTOC es fortalecer la capacidad de una organización de cambiar su cultura, comprometerse con el cambio, e implementar y mantener nuevos objetivos y estrategias para promover el bienestar para todos en la agencia. El enfoque del AWTOC proporciona una manera para que los coordinadores involucren a los dirigentes principales, creen un equipo que ayude a desarrollar un plan de cambio que incluya cómo comunicarse y atraer a los demás, capacitar al personal, ayudar a promover actividades para todos y muchos otros pequeños pasos prácticos para cambiar una cultura para promover el bienestar y la recuperación.

Los 10 pasos del AWTOC

El AWTOC es un proceso de 3 fases que consiste en 10 pasos. Con atención y dedicación, se puede implementar esta intervención para permitir que los médicos y el personal se sientan más preparados para atender las necesidades y los objetivos de bienestar de los pacientes.

Fase I: preparación para la intervención del AWTOC:

1. Establecer un sentido de urgencia
 - Apoyo del liderazgo
 - Seleccionar uno o más coordinadores
 - Dejar claro por qué se debe abordar este problema/reconocer el desafío
 - Identificar objetivos generales para mejorar la atención del paciente, la capacitación del personal y el bienestar, y mejorar el entorno físico para promover el bienestar
2. Establecer un grupo de liderazgo y prepararse para el cambio
3. Evaluar la preparación del programa mediante una evaluación del entorno
4. Desarrollar un plan de cambio por escrito con una línea de tiempo realista
 - Formación de grupos de trabajo
 - Comenzar con los cambios más sencillos del sistema
5. Desarrollar un plan de comunicación

Fase II: implementación de la intervención del AWTOC:

6. Implementar los objetivos de los pacientes
 - Evaluación, planificación del tratamiento y tratamiento/derivación para mejorar el bienestar
 - Educación/empoderamiento
7. Implementar los objetivos del personal
 - Educación y capacitación para desarrollar los recursos y la experiencia en el sitio
 - Bienestar del personal
8. Implementar los objetivos del entorno
 - Hacer cambios que promuevan una cultura de bienestar

Fase III: mantener las iniciativas:

9. Documentar los cambios en las políticas y los procedimientos de operación estándar; desarrollar políticas que apoyen el bienestar
10. Apoyar, fomentar y mantener el cambio

Resultados prometedores de proyectos piloto iniciales

El Departamento de Psiquiatría de la UMass ha dirigido recientemente dos proyectos piloto de AWTOC centrados en el desarrollo de los objetivos de los pacientes, el personal y el entorno para fortalecer los apoyos de bienestar ya existentes y ayudar a los programas a integrar mejor el bienestar en su trabajo de rutina. El Programa de Psiquiatría Ambulatoria de la UMass probó la intervención del AWTOC en julio de 2013. La fase I incluyó una encuesta de evaluación de necesidades que determinó que la mayoría de los pacientes, los proveedores y el personal de apoyo coincidían en que el bienestar es un aspecto importante del tratamiento de la salud mental. La fase II se centró en el desarrollo de folletos para pacientes para fomentar un diálogo entre los pacientes y los proveedores sobre el bienestar; la capacitación del personal; y la creación de un plan de estudios de grupo de bienestar de 6 semanas. Los resultados preliminares se midieron mediante una encuesta de seguimiento, que mostró un aumento en el inicio por el paciente de conversaciones de bienestar con los médicos y en la documentación por parte del personal de las preocupaciones de bienestar de los pacientes. Un modelo de intervención de AWTOC de noviembre de 2010 en el Programa de Psiquiatría para Pacientes Adultos Internos de la UMass produjo resultados que incluyeron: opciones de menú más saludables para los pacientes; aumentos en la actividad física de los pacientes; aumentos en los carteles, la señalización y las obras de arte referentes al bienestar en la unidad; y capacitación del personal sobre cómo abordar las preocupaciones de los pacientes sobre la salud.

Próximos pasos

Ahora es momento de que las agencias se concentren en el bienestar y la promoción de la salud para todos; los pacientes, los proveedores y el personal. El cambio del sistema es fundamental para el éxito general de cualquier iniciativa de bienestar. Esto incluye tener las herramientas necesarias, la educación, la capacitación y los recursos necesarios para realizar estos cambios. Los 10 pasos del enfoque de AWTOC proporcionan una metodología integral para ayudar a las organizaciones y los programas a cambiar para que puedan apoyar el bienestar de los pacientes y el personal.

Para obtener más información acerca del enfoque de Abordaje del bienestar a través de un cambio organizacional y cómo podría ayudar a su agencia a abordar los objetivos de bienestar del personal y los pacientes, integrar el bienestar en su práctica clínica de rutina o hacer derivaciones adecuadas a los recursos comunitarios, visite el sitio web de la Iniciativa de Bienestar en Psiquiatría de la UMass en

www.umassmed.edu/psychiatry/resources/wellness/

Referencias

- Bandiera, F. C., Anteneh, B., Le, T., Delucchi, K., & Guydish, J. (2015). Tobacco-related mortality among persons with mental health and substance abuse problems. *PLoS ONE*, *10*(3). doi: 10.1371/journal.pone.0120581
- Centers for Disease Control and Prevention Vital Signs. (2013, febrero). *Adult Smoking: Focusing on People with Mental Illnesses*. Recuperado de <http://www.cdc.gov/vitalsigns/SmokingAndMentalIllness/index.html>
- Colton, C. W., & Manderscheid, R.W. (2006). Congruencies in increased mortality rates, years of potential life lost, and causes of death among public mental health clients in eight states. *Preventing Chronic Disease*, *3*(2), 1-14.
- National Institute on Drug Abuse. (2012, December). *Medical Consequences of Drug Abuse*. Recuperado de <http://www.drugabuse.gov/related-topics/medical-consequences-drug-abuse>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2012). *SAMHSA's Working Definition of Recovery: 10 Guiding Principles of Recovery*. Recuperado de <http://store.samhsa.gov/shin/content/PEP12-RECDEF/PEP12-RECDEF.pdf>
- Ziedonis, D., Zammarelli, L., Seward, G., Oliver, K., Guydish, J., Hobart, M., & Meltzer, B. (2007). Addressing tobacco use through organizational change: A case study of an addiction treatment organization. *Journal of Psychoactive Drugs*, *39*(4), 451-4.