



¿Qué es la telesalud mental?

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

La telesalud mental es el uso de las tecnologías de telecomunicaciones o de videoconferencias para ofrecer servicios de salud mental. A veces también se le llama telepsiquiatría, telepsicología o telemedicina en salud mental. Diversas investigaciones sugieren que los servicios de telesalud mental pueden ser eficaces para muchas personas, entre ellas, las que tienen trastorno de déficit de atención con hiperactividad, trastorno de estrés postraumático, depresión y ansiedad.

Debido a que ha aumentado la necesidad de ofrecer servicios virtuales de atención de salud mental, los proveedores de estos servicios están buscando formas de utilizar las tecnologías telefónicas y de videoconferencias para sesiones de terapia, evaluaciones, intervenciones y gestión de medicamentos de personas en el lugar donde se encuentran.

Si bien esta práctica se ha vuelto mucho más común, especialmente como resultado de la pandemia del coronavirus (COVID19), es necesario realizar más investigaciones para comprender cuándo y cómo se deben usar los servicios de telesalud mental.

A continuación, encontrará más información sobre los factores que habrá que tomar en cuenta cuando se usen estos servicios.

Posibles ventajas

- ▶ **Conveniencia:** No es necesario trasladarse a ningún lado para una cita de telesalud mental y a menudo esto significa que el tiempo que deja de trabajar es menor y que la coordinación logística para cosas como transporte o el cuidado de los niños es más fácil. Los pacientes también pueden programar citas con menos tiempo de anticipación y con un horario más flexible.
- ▶ **Un alcance más amplio:** La tecnología está disponible para personas que anteriormente podrían no haber tenido acceso a servicios de salud mental, incluidas aquellas personas en zonas remotas y en situaciones de atención de emergencia.
- ▶ **Menos obstáculos:** En el caso de aquellas personas que en el pasado pudieron haber dudado en buscar atención de salud mental, es posible que en comparación con los servicios tradicionales en este campo, los servicios de telesalud mental les facilite tomar el primer paso.
- ▶ **Avances en tecnología:** A medida que los servicios de telesalud mental han aumentado, los proveedores se han familiarizado más con la tecnología evolutiva para videoconferencias e incluso algunos han decidido establecer sus consultorios completamente virtuales.

Posibles desventajas

- ▶ **Acceso a la tecnología:** Los servicios podrían ser limitados debido a la falta de conexión a Internet o de los dispositivos necesarios.
- ▶ **Problemas de calidad:** Los varios niveles de calidad tecnológica pueden afectar cómo se ofrecen y reciben estos servicios.
- ▶ **Costo:** La tecnología en constante evolución significa que se debe actualizar el equipo, las plataformas y las redes para los pacientes.
- ▶ **Privacidad:** Las cámaras en las viviendas de los usuarios y las plataformas en línea plantean ciertas consideraciones sobre la privacidad. Las personas también podrían dudar más si deben compartir información personal confidencial con un proveedor en una situación en la que otras personas podrían escucharla.
- ▶ **Cobertura de las pólizas de seguro:** El aumento de los servicios de telesalud durante la pandemia del COVID-19 ha dado origen a cambios en diversas políticas que permiten que los servicios sean accesibles a más personas. Sin embargo, no se sabe durante cuánto tiempo estarán vigentes estas concesiones, y puede resultar complicado comprender cuáles son los servicios que están disponibles. La cobertura de las pólizas y los requisitos de acreditación de los proveedores varían según cada estado.



Cómo encontrar a un proveedor de servicios de telesalud mental

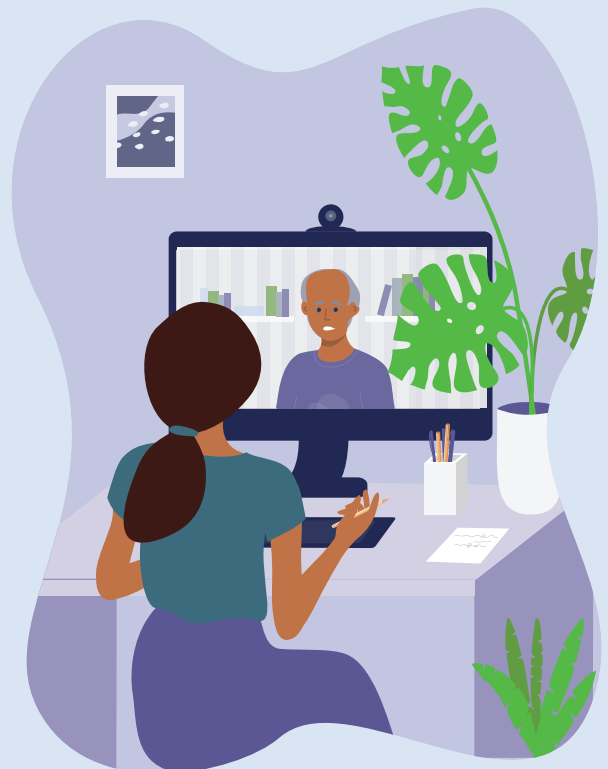
Muchas de las mismas consideraciones para encontrar un proveedor de servicios de salud mental son pertinentes para encontrar un proveedor de servicios de telesalud mental. Entre las consideraciones específicas en el caso de la telesalud mental se incluyen las siguientes:

- ▶ **Seguridad:** A medida que las plataformas para videoconferencias han ido evolucionando, la mayoría de los proveedores de servicios ahora utilizan plataformas seguras en las que no es posible grabar nada. Las mejores prácticas dentro de este sector para realizar videoconferencias con proveedores de servicios de telesalud mental sugieren la selección de plataformas que cuenten con una verificación adecuada, confidencialidad y funciones de seguridad.
- ▶ **Sesiones introductorias:** Conocer a un proveedor por primera vez en un entorno virtual puede hacer que sea más difícil determinar si se siente cómodo o no. Una consulta inicial gratuita puede permitir que sea más fácil determinar si siente que un proveedor de servicios de telesalud mental es una buena opción.

Puede obtener más información sobre cómo obtener ayuda y encontrar un proveedor de salud mental en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) en www.nimh.nih.gov/busqueayuda. La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) tiene una herramienta en línea en inglés que le puede ayudar a encontrar servicios de salud mental en el área donde vive y averiguar si los proveedores ofrecen servicios de telesalud mental: <https://findtreatment.samhsa.gov>.

Si se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454 o al número gratuito de TTY al 1-800-799-4889.

También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la **Línea de Mensajes de Texto** (HELLO a 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidpreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.



Recursos adicionales

- ▶ MedlinePlus: Telesalud (<https://medlineplus.gov/spanish/telehealth.html>)
- ▶ Departamento de Salud y Servicios Humanos: Telehealth (<https://telehealth.hhs.gov/es>)

