

INVESTIGACIÓN

CLÍNICA

INNOVACIONES TECNOLÓGICAS APLICADAS A LA SALUD MENTAL.

Oloarte Quiroz, Diana Laura.

Torres García, María Evelina.

Licenciatura en Médico Cirujano, Universidad de la Salud del Estado de Puebla. correo: 220213315@usalud.edu.mx

Resumen. La salud mental, fundamental para el bienestar integral, enfrenta desafíos globales debido a la prevalencia de trastornos mentales que afectan el desarrollo físico y social. Con la evolución de las TICs, herramientas digitales como aplicaciones móviles, telemedicina y la realidad virtual (RV) surgen como prometedoras alternativas para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de estos trastornos. Este estudio evalúa el impacto de estas tecnologías emergentes en la salud mental, su eficacia y transformación de enfoques tradicionales a través de una revisión narrativa. La metodología incluyó una revisión de la literatura, analizando datos de aplicaciones móviles, telemedicina y realidad virtual, evaluando su eficacia mediante criterios de aceptabilidad, validación y uso. Los resultados indicaron que, aunque abundantes, las aplicaciones móviles presentan variabilidad en la evidencia científica que respalda su uso. Solo un pequeño porcentaje de las más de 325,000 aplicaciones de salud tiene una base científica sólida. Aplicaciones como "7 Cups" y "Better Help" mostraron alta efectividad en la gestión de ansiedad y estrés mediante asesoramiento en línea. La telemedicina mejoró el acceso a servicios de salud mental, especialmente durante la pandemia de COVID-19, reduciendo las barreras geográficas. La RV se mostró efectiva en el tratamiento de fobias, estrés postraumático y trastorno obsesivo compulsivo, proporcionando una plataforma segura para la exposición y desensibilización. En conclusión, las herramientas digitales emergentes pueden complementar y mejorar los enfoques tradicionales en el tratamiento de trastornos mentales. Sin embargo, es crucial seguir investigando para consolidar la evidencia sobre su eficacia y asegurar su integración adecuada en los sistemas de salud. Las limitaciones incluyen la variabilidad en la calidad de las aplicaciones y la necesidad de más estudios longitudinales para evaluar los efectos a largo plazo. Este análisis destaca la importancia de adoptar tecnologías innovadoras para mejorar la accesibilidad y efectividad de las intervenciones en salud mental.

REFERENCIAS

- [1.] Bell, I. H., Nicholas, J., Alvarez-Jimenez, M., Thompson, A., & Valmaggia, L. (2020). Virtual reality as a clinical tool in mental health research and practice . *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 169–177. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/valmaggia>
- [2.] Camacho, E., Cohen, A., & Torous, J. (2022). Assessment of Mental Health Services Available Through Smartphone Apps. *JAMA network open*, 5(12), e2248784. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.48784>
- [3.] Coelho, C. C., Tóbo, P. R., Lacerda, S. S., Lima, A. H., Barrichello, C. R. C., Amaro, E., Jr, & Kozasa, E. H. (2019). A New Mental Health Mobile App for Well-Being and Stress Reduction in Working Women: Randomized Controlled Trial. *Journal of medical Internet research*, 21(11), e14269. <https://doi.org/10.2196/14269>
- [4.] Costa, M., Reis, G., Pavlo, A., Bellamy, C., Ponte, K., & Davidson, L. (2021). Tele-Mental Health Utilization Among People with Mental Illness to Access Care During the COVID-19 Pandemic. *Community mental health journal*, 57(4), 720–726. <https://doi.org/10.1007/s10597-021-00789-7>
- [5.] Eis, S., Solà-Morales, O., Duarte-Díaz, A., Vidal-Alaball, J., Perestelo-Pérez, L., Robles, N., & Carrion, C. (2022). Mobile Applications in Mood Disorders and Mental Health: Systematic Search in Apple App Store and Google Play Store and Review of the Literature. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2186. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042186>

